

VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS MERKEZLERİNDE SPOR YAPAN ERKEK BİREYLERİN SPORA GÜDÜLENMESİ

Recai MİMAROĞLU

Doç. Dr. Fatih Mehmet UĞURLU



DUJAF

**VÜCUT GELİŞTİRME VE
FİTNESS MERKEZLERİNDE
SPOR YAPAN
ERKEK BİREYLERİN
SPORA GÜDÜLENMESİ¹**

Recai MİMAROĞLU

Doç. Dr. Fatih Mehmet UĞURLU

¹ Bu çalışma Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 2021 yılında 674673 nolu Yüksek Lisans tezi olarak yayımlanmıştır.



***Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezlerinde Spor Yapan
Erkek Bireylerin Spora Güdülenmesi***
Recai MİMAROĞLU, Doç. Dr. Fatih Mehmet UĞURLU

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: MAYIS 2023

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6945-98-2

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

Baskı ve Cilt:REPRO BİR

Repro Bir Mat Kağ. Rek. Tas. Tic. Ltd. Şti.

İvogsan 1518. Sokak 2/30 Mat-Sit iş Merkezi Ostim

Yenimahalle/Ankara

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	v
GRAFİKLER LİSTESİ	vi
KISALTMALAR LİSTESİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Sporun Tanımı.....	1
1.1.1. Sporun Önemi	2
1.2.Vücut Geliştirme Sporunun Tanımı	3
1.2.1.Vücut Geliştirme Sporunun Tarihçesi.....	3
1.2.2.Türkiyede Vücut Geliştirme Sportu	5
1.3.Fitness Kavramı	5
1.3.1.1. Fitness’ in Sağlık Açısından Önemi	6
1.3.1.2. Fitness’ in Estetik Açısından Önemi	7
1.3.2. Fitness’ in Faydaları	7
1.4. Güdülenme.....	8
1.4.1. Sporda Güdülenme.....	9
1.4.3.Sporda Güdülenme Kuramları	14
1.4.3.1. Hür İrade Kuramı.....	14
2. GEREÇ VE YÖNTEM	18
2.1. Araştırmanın Amacı	18
2.2.Araştırmanın Konusu ve Önemi	18
2.3. Araştırmanın Yöntemi, Evreni ve Örneklemi	18
2.4.Verilerin Elde Edilmesi	18
2.5.Veriler Toplama Aracı	19
2.6.Verilerin Analizi	20
3. BULGULAR	21
3.1.Faktör Analizi.....	21
3.2.Güvenilirlik Analizi	24
3.3. Analiz Türünün Belirlenmesi	26
3.4.Katılımcılara Ait Frekans Analizi	27
3.5.Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	31
3.6.Fark Testleri	33
3.6.1.Katılımcıların Yaşları ile Ölçeklerin Analizi.....	33
3.6.2.Katılımcıların Eğitim Durumları ile Ölçeklerin Analizi	35

3.6.3.Katılımcıların Spor Branşları ile Ölçeklerin Analizi	37
3.6.4.Katılımcıların Spor Yılları ile Ölçeklerin Analizi.....	39
3.6.5. Katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar ile Ölçeklerin Analizi	41
3.7.Analiz Özeti	43
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	45
5.KAYNAKÇA.....	50
ÖZGEÇMİŞ.....	59

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sporda Güdülenme leğine Ait KMO ve Bartlett Küresellik Testi	23
Tablo 2. Sporda Güdülenme leği Maddelerine Ait Faktör Yükleri, z Değerler ve Açıklanan Varyans Değerleri	24
Tablo 3. Sporda Güdülenme leği ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi	27
Tablo 4. Normallik Testleri.....	27
Tablo 5. Ölçeklere Ait arpıklık ve Basıklık Değerleri	28
Tablo 6. Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Analizi.....	29
Tablo 7. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Ait Frekans Analizi.....	30
Tablo 8. Katılımcıların Spor Branşlarına Ait Frekans Analizi	30
Tablo 9. Katılımcıların Spor Yıllarına Ait Frekans Analizi.....	31
Tablo 10. Katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Ait Frekans Analizi	32
Tablo 11. Sporda Güdülenme leğine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	33
Tablo 12. Güdülenme leği Maddelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	34
Tablo 13. Katılımcıların Yaşları ile leklerin Analizi - One Way Anova Testleri	35
Tablo 14. Katılımcıların Eğitim Durumları ile leklerin Analizi - One Way Anova Testleri	37
Tablo 15. Katılımcıların Spor Branşları ile leklerin Analizi - One Way Anova Testleri	39
Tablo 16. Katılımcıların Spor Yılları ile leklerin Analizi - One Way Anova Testleri	41
Tablo 17. Katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar ile leklerin Analizi - One Way Anova Testleri	43

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Analizi.....	29
Grafik 2. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Ait Frekans Analizi.....	30
Grafik 3. Katılımcıların Spor Branşlarına Ait Frekans Analizi	31
Grafik 4. Katılımcıların Spor Yıllarına Ait Frekans Analizi	32
Grafik 5. Katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Ait Frekans Analizi	33

KISALTMALAR LİSTESİ

N	: Gözlem sayısı
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
%	: Yüzde
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
P	: İstatistiksel anlamlılık değeri
vd.	: Ve diğerleri
ark.	: Arkadaşları
±	: Artı Eksi

1. GİRİŞ

1.1. Sporun Tanımı

Spor sözcüğü köken bakımından Latince 'de "deportare" veya "disportare" şeklinde isimlendirilerek "hoşça zaman tüketmek, bölüştürmek, bir bütünü bölmek" manalarından üretilerek oluşturulan bir kelime olduğu anlaşılmaktadır. On yedinci asra gelinceye kadar bu sözcük bu anlamlarda kullanılmış daha sonra hecesel olarak değişime uğrayıp kelimenin başındaki harflerde eksiltme yapılarak "sport" şeklini almıştır (1).

Spor; arzu, esenlik, eğlenceli vakit geçirmek, tanıtım, yarışmak, gibi çeşitli gayeler gözetilerek ifa edilse de, insanlar ve milletlerarası iletişimi tanzim eden ana faktörlerden biri olması açısından önem arz etmektedir. Sporun olmazsa olmazı bireylerdir. Bu nedenle ister toplumların iş verimliliğini artırmakta ister sağlık durumu yönünden iyi olan kuşaklar geliştirmekte, isterse de sosyal birlikteliği elde etmek amacıyla önemli bir etken olduğundan çağımızda mühim bir özelliğe sahiptir (2).

Spor: Bireylerin mücadele kararlılıklarını kullanarak ve başarı elde etmek amacıyla tertipli bir şekilde belirli kaideler içerisinde yerine getirdikleri fiziksel etkinliklerdir (3).

Sporun bir diğer tanımı ise; bireyin içerisinde yer alan yarışma ve galip gelme motivasyonunun, planlı ve adaletli bir şekilde önceden belirtilmiş kurallar ile bireyin bedensel ve psikolojik sağlık elde etmesini ve kararında bir gelişme seyretmesine imkân tanıyan etkinliklerin başarıya ve yarışmaya örtünmüş halidir(4).

Yaşadığımızda dönemde spor kavramına yalnızca mücadele ve yarışma bakışıyla yaklaşılmamakta, insanların sağlıklı bir yaşam sürmeleri açısından ihtiyaç duyulan bir etkinlik olduğu da belirtilmekte ve bundan dolayı bireylerin sporsal etkinliklere ilk defa da olsa katılımları sağlanmakta ve spor yapmaları teşvik edilmektedir. Teşviklerin geri dönüşüne bakıldığında hayat standartları yüksek olan ülkelerde yaşam süren bireylerce daha olumlu karşılandığı ve değişik spor etkinliklerine katılımın yoğun olduğu görülmektedir. Bireylerin spora taleplerini çoğaltmak adına düzenlenecek daha güncel aktiviteler, faaliyet sahaları, programlar ve saatler bireylere sunulmakta ve yapılan bu çalışmaların dikkat çekici sloganlar ile daha cazip duruma gelmeleri sağlanmaktadır (5).

Çağdaş toplumlarda iş yapmak zorunda olmayan ekonomik yönden varlıklı kişilerin zamanlarından arda kalan bölümlerinde bu vakitleri faydalı geçirmek için yapmış oldukları spor, gün geçtikçe hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuş ve toplumun her kesimini kapsayan bireyler için ehemmiyet oluşturmuştur (6).

Spor yalnız ya da diğer bireyler ile bir araya gelerek uygulanan, kendi içinde

kurallar barındıran genel anlamda bir rekabet içerisinde yapılan fiziksel ve psikolojik becerilerin geliştirilmesi için eğiten ve eğlendiren bir aktivitedir (7).

1.1.1. Sporun Önemi

Spor aktivitelerine katılan kişilerde, uygulanan sistemli fiziksel etkinliklerin, ruhsal ve toplumsal ilerlemeye olumlu şekilde destek olduğu anlaşılmaktadır. Bireyin şuurlu bir şekilde uyguladığı fiziksel aktivitelerin kan basıncında düşürmeye sebep olduğu, iskelet ve adale yığımlarının kaybını azalttığı, elastikiyet kabiliyetini çoğalttığı, uyuma sorunlarının ortadan kalkmasına yardımcı olduğu ve daha sağlıklı nitelikli bir yaşam sürmek yönünden yarar sağlayıcı olduğu belirtilmiştir (8).

Yaşadığımız dönemde yaşam standartlarının zor olmasından kaynaklı yorgun bir durumda olma ve psikolojik sorunları olabildiğince aza indirmek sebebiyle spor aktivitelerinin önemi her geçen zaman daha fazla değer kazanmaktadır. Bireylerin karşılıklı olarak içten ilişkiler kurması, birbirlerinin kıymetlerini bilmeleri, ruhsal ve bedensel yönden iyi bir durumda olmalarına bağlıdır. Bu sebeple spor bireyin özgüveninin artmasında aktif bir rol alacağından bireyin kendisini geliştireceği ve öteki bireyler ile samimi ilişkiler kurması yönünden yarar sağlayacaktır (9).

Bireylerin fiziki gelişimine olumlu etki etmek yalnızca fiziksel etkinliklere ait bir maksattır. Hareketli olmak insanların özünde var olduğundan kişiler spor yaparak kaslarını daha kuvvetli hale getirirler. Benzer şekilde iskelet yapısı ve eklemleri de güçlendirerek dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı savunma göstermelerini sağlamaktadır. Sistemli bir şekilde eğer spor yapılırsa, dış görünüş olarak fayda sağladığı gibi iç organların işleyişini de artırır. Bu şekilde bireylerin bedenleri değişiklik arz eden şartlara uyum gösterir ve daha geç yorulabilirler (10).

Spor kişilerin katılımında bulunduğu faaliyetlerde toplumsal hayata adapte olma, olabildiğince çabuk karar verme, ferdi mücadele, bir olaya, duruma odaklanma gibi özellikleri yönünden fayda göstermektedir. Bireyin yapmış olduğu spor dalının muhtevasında elde edilecek hususları biçimlendirmede önemli bir yer tutmaktadır. Mesela takım sporları ile ilgilenen kişiler ile ferdi spor yapanların ruhsal durumları değişiklik arz edebilir. Grup sporları bireyi daha çok sosyal durumdan çıkarma diğer bireyler ile iletişimini artırma, grup etkinlikleri düzenleme ve dayanışma özelliklerini ön planda tutarken, ferdi spor dalları ise bireyi kendisi ile mücadele etmede, kendine güvenini artırmada ve iradesini geliştirme gibi özelliklerini ön planda tutarak katkı sağlamaktadır (11).

Ebeveynlerin ve ailede yer alan diğer bireylerin spor ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olmaları ve alakadar olmaları önem arz etmektedir. Ebeveynler şüphesiz çocukları için en iyi şekilde kendilerini geliştirmelerini ve yaşamları boyunca güzel bir hayat sürmelerini isterler. Bu açıdan sporun çocuğun fiziksel

ruhsal ve sosyal yönden gelişmesi açısından önemi çok büyüktür. Bunun için anne ve babalar çocuklarının istedikleri doğrultuda yetişmeleri için ne yaptıklarının farkında olacak şekilde davranış sergilemeleri ve öteki eğitim etkinlikleri ile birlikte beden eğitimine ve spora da olması gereken kıymeti göstermelidirler. Spor fiziksel olarak katkı sağladığı gibi sosyal yönden de çocuklara katkı sağlar. Çocukların psikolojik yönden kendilerini iyi hissetmelerine destek olmaktadır (12).

1.2.Vücut Geliştirme Sporunun Tanımı

Vücut Geliştirme Sporu; daha önceden tasarlanmış düşünülmüş ve oluşturulmuş bir antrenman programı dâhilinde vücut geliştirme sporu için üretilmiş olan ekipmanlardan faydalanarak bunun sonucunda kasları kuvvetlendirme ve hacmini büyütme hedefi olarak yapılan ilmi kaynaklara sahip bir spor branşdır (13).

Vücut geliştirme; kasların gelişimini sağlamak için ağırlık egzersizleri ve bunu destekleyecek bir beslenme planı ile yapılan bir spordur (14).

Diğer bir ifadeye göre de vücut geliştirme;“hareket bilimi kaidelerine bağlı olarak, bir antrenman planına sadık kalınarak, spor makineleri ve aletleri ile ya da onlar olmadan beden gelişimini kasların kuvvetlenmesini ve dayanıklılık seviyesinin artırılması ile birlikte vücudun görünüş ve sağlık yönünden en yüksek seviyeye ulaştırmak için yapılan bir spor dalıdır ”(13).

Bu spor dalında bireylerin en sık tercih ettiği antrenman şekli ise; antrenman programını uzun bir vadeye yayıp, her antrenman gününde bir önceki antrenman gününden den daha çok kilo kaldırmak ve elde edilebilecek en gelişmiş kas hacmine erişmek için antrenman yapmaktır. Vücut geliştirme branşı ile ilgilenen sporcular belli bir forma kavuştuklarında ya da artık müsabık duruma geldiklerinde artık sahip oldukları kas kitlesini geliştirmekten ziyade estetik olarak şekillendirmek üzerine çalışmalar yaparlar (15).

Vücut geliştirme; bu spor ile ilgilenenleri yaş fark etmeksizin hastalıklara karşı koruyan, kassal gelişimi sağlayan ve bireyin hoş bir beden formu ve görüntüsü elde etmesine imkân tanıyan farklı gelişim özelliklerine sahip bir spor dalıdır (16).

Vücut geliştirme sporu, kuvvet idmanları yaparak sahip olunan, aşırı kas büyümesi görüntüsünü öne süren bir başarımlı spordur (17).

1.2.1.Vücut Geliştirme Sporunun Tarihiçesi

Çağdaş vücut geliştirme sporuna tarihsel olarak baktığımızda 19. asır da Amerika Birleşik Devletleri’nde “kuvvetli erkekler ” adıyla anılan şovlar ile tarih sahnesine çıkmış görülse de, bu branşın kaynağına baktığımızda doğu ve batı olmak üzere birçok eski zaman cemiyetlerine kadar dayandığı görülmektedir. Sonuç olarak tarihi ve mitolojik zamanlarda adaleli erkek vücutları çeşitli sanat dalı ile ilgilenen sanatçıların esin kaynağı olmuş ve bu sanatçıların eserlerinde

yansıtılmışlardır (18).

Bir örnek ile açıklayacak olursak, M.Ö. 2400 senelerinde Mısır'da yapılan kazılar sonrası görülen duvar çizimlerinde yük taşıyan ya da güreşe tutuşmuş insanların betimlendiği çizimlere rast gelindiği ve bu ürünler üzerinde yapılan incelemeler sonrasında da adaleli erkek vücutlarının kuvvet ve iyi vakit geçirmek amacıyla bu duvarların üstüne işlendiği belirtilmiştir (19).

Antik Yunanistan devrini incelediğimizde de, asil sınıfa mensup bireylerin gymnasium ismi ile anılan spor yapmak için kullandıkları yerde vücut geliştirme sporuna eşdeğer antrenmanlar uyguladıkları görülmektedir (20).

Benzer bir durum Romalılar döneminde de rastlanılmaktadır. Roma devrindeki idarecilerin de hacimli kaslara sahip erkek vücutlarının bir güç ve egemenlik simgesi şeklinde Arena'da sergilenen gladyatör gösterilerinde kullanıldığı ve bu savaşçıların daha kuvvetli bir kas yapısına sahip olmaları için ağır güllerle yardımı ile kaslarını güçlendirdikleri, modern bir şekilde olmasa da vücut geliştirme antrenmanları uyguladıkları fark edilmektedir (20).

On dokuzuncu asrın orta dönemlerinden başlayarak Avrupa'da ve Amerika Birleşik Devletleri'nde fiziklerini ve kas kuvvetlerini teşhir eden kuvvetli erkekler toplumda boy göstermeye başlamış ve bu bireyler eğitim vermek amacıyla eğitim kurumları açıp vücut geliştirme branşına yönelik egzersiz programları ve dokümanlar neşretmişlerdir. Belli bir dönem sonra Eugen Sandow (1867-1925) ve diğer çağın ün yapmış vücut geliştirme sporcularının etkisi ile bu branş Kuzey Amerika ve Avrupa'da tanınmaya başlanmıştır (21).

Louis Atilla'nın talebesi olan ve Eugene Sandow ismiyle anılan Fredrick Mueller geliştirmiş olduğu fiziki yapısı ile gösterilerde yer alan ilk vücut geliştirme sporcusudur. Aslen Prusyalı olan Mueller dünyanın bilindik en kuvvetli erkeği ve ismine ilk olarak yarışma tanzim edilen vücut geliştirme sporcusudur. Çağımızda bile vücut geliştirme sporunun en zirvesinde yer alan sporcu olarak görülmektedir (22).

Vücut geliştirme sporu ilk zamanlarda toplum tarafından onaylanmamış ve kendine yer bulamamıştır. İlerleyen zamanlarda sağlık ve fiziksel uygunluk dallarının ön plana çıkması ile birlikte vücut geliştirme sporuna olan alaka da gün geçtikçe olumlu yönde çoğalmıştır. Bu spor branşına karşı olumlu yönde tavır alınmasına en büyük katkıyı sağlayanlardan biride 1970'li yıllarda Arnold Schwarzenegger'in başrolünde yer aldığı "Pumping Iron" isimli sinema filmi olmuştur. Filmin yayımlanmasından sonra kaslı erkek bedenlerinin popülaritesi artmış ve toplum tarafından daha çok benimsenmiştir (21).

Tam anlamıyla birinci olarak yapılan vücut geliştirme müsabakası 1940 senesinde gerçekleştirilmiş, müsabakada John Grimek adlı sporcu galip gelmiştir.1960 senesinin de dönemin en popüler olan sporcuları ise Sergio Oliva, Franco Columbu, Frank Zane ve Arnold Schwarzenegger' di (23).

1.2.2.Türkiyede Vücut Geliştirme Sporu

Vücut geliştirme sporunun Türkiye serüvenini incelediğimizde bu branşın Osmanlı Devletinde IV. Murat ve Abdülaziz in hükümdarlık yaptığı yıllarında Osmanlı Devletinin askeri piyade sınıfına mensup kişiler tarafından çeşitli aletler ile kaslarını güçlendirmek için spor yaptıkları ifade edilebilmektedir. Buna ek olarak Dünya da birinci olarak ün yapmış olan Türk güreş sporcusu “Kara Ahmet” ve beraberinde birçok kişinin de kuvvet ve kas geliştirme üzerine antrenmanlar yaptıkları kaynaklar aracılığıyla anlaşılmaktadır. Yaklaşık olarak 1953’ lü yıllara tekabül eden dönemlerde Türkiye’de vücut geliştirme etkinlikleri Halter Federasyonu çatısı altında faaliyette bulunurken, takip eden yıllarda 1984’e gelindiğinde artık etkinlikler Cimnastik Federasyonu gözetiminde ilerlemiş ve netice itibariyle de 1991 senesinde ise Türkiye Vücut Geliştirme Federasyonu adıyla otonom bir yapıya kavuşmuştur. Bu branşta uluslararası başarıya imza atıp birincilik duygusunu yaşayan altın madalya sahibi olan Türk sporcu Ahmet ENÜNLÜ’ dür. Bu branşta 8 defa dünya birincisi olmayı başarmış ve kendinden sonra gelen sporcular için esin kaynağı olmuştur (24).

Türkiye’de vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireyler için 1968-1969 seneleri bir nevi aydınlanma dönemi olmuştur. Bu yıllar içerisinde yer alan dönemde Türkiye Şampiyonası tertip edilmiş, bu yarışma ile bu branş için Türkiye’de yeni bir dönem başlamıştır (25).

1.3.Fitness Kavramı

Fitness’ ta öteki birçok spor branşlarında yapılanın aksine vücuttaki gruplar halinde yer alan adalelere bir bir odaklanılarak geliştirilecek olan kası bir spor makinesi ya da ekipmanı ile ya da onları kullanmadan kendi beden ağırlığı ile geliştirmesi, fit bir görünüm oluşturmaya ve kuvvetlendirmeye ilke edinilmektedir. Genel olarak spor dallarının zeminini oluşturmaktadır. Zira bütün diğer spor branşlarında daha çok faal olan kas öbekleri mevcuttur. Var olan bu kas öbeklerinin gelişimini artırmak adına uygulanan antrenmanların daha fazla amaca hizmet etmesi için fitness’a müracaat edilir (26).

Fiziksel uygunluk egzersizlerini ilk olarak uygulayan kişilerin büyük bir bölümü, sıhhatini esirgemek ve daha iyi bir duruma gelmesini elde etmek, fazla kilolarından arınmak, daha fazla kas esnekliği ve hacmine sahip olmak adına bu egzersizleri uygulamaktadırlar. Ek olarak çağımız toplumunda yer alan bireyler tatbik edecekleri sporsal etkinliklerin bir hayat şekli anlamı taşıdığını idrak etmiş, spor ile bunun devamlılığını sağlamışlardır. Kısacası fitness sporu; bireylerin kaslarını sıkılaştırmak, psikolojik ve bedensel yönden gelişimlerini sağlamak için yaptıkları düzenli egzersizler şeklinde tanımlanmaktadır (27).

Genel itibariyle bakıldığında fitness kelime olarak ifade edilince ilk olarak

akılda vücut geliştirme kavramı oluşsa da fitness diye isimlendirilen antrenman türlerinin kendine has bir özellikte olduğu söylenmektedir. Sözcüğün asıl manası zinde ve formda olmaktır. Bu şekilde düşünüldüğünde birden fazla antrenman türünü fitness sporu şeklinde yorumlamak olasıdır (28).

Sporun insanlık geçmişi ile bir bağlantısı vardır. Tarihte ilk uygarlıklar olarak bildiğimiz eski Mısır ve Babil’de sporun bireylerin birbirlerine karşı hünerlerini sergileyerek mücadele buldukları eğlence etkinlikleri olduğu söylenmektedir. Geçmişte insanların bir araç yardımı ile ya da araçsız bir şekilde yapmış oldukları sporların kökenine baktığımızda bunların tabiattaki zorlu şartlara karşı mücadele etme ve hayat ta kalma üzerine fiziksel olarak uyguladıkları saldırı ve savunma ya dayalı eylemler olduğu anlaşılmaktadır (29).

Eski çağlardan günümüze kadar varlığını sürdüren bu durum,1968 senesinde Dr.Ken H.Coopers’in süregelen hastalıkların önüne geçmek planlı ve istikrarlı bir şekilde fitness sporu yapmanın inkâr edilemez derecede önem arz ettiğini belirtmesi ile fitness’ ın tanınırlığı artmış, değer elde etmiştir (30).

1.3.1. Fitness’ ın Önemi

1.3.1.1. Fitness’ ın Sağlık Açısından Önemi

Bedensel ve Ruhsal zindeliğin bozulmasını engellemek ve sağlığa kavuşturulması için son dönemlerde popüler olan ve önem arz eden konulardan biride ilaçsız bir şekilde sağlıklı olmak için yapılan tekniklerinin var olduğu düşüncesidir. İlaça gerek duyulmadan yapılabilecek tekniklere örnek olarak fiziksel aktivite ve egzersiz verilmektedir. İlaça bağımlı olmayıp ya da ihtiyaç duymadan sağlıklı bir yaşam elde etmek için sporun tercih edilmesinin altında yatan sebep, hareketsiz sabit bir yaşam idame eden insanların faaliyetlerini artırmak, kondisyonlarını geliştirmektir. Tasarlanmış olan egzersiz programlarını spor merkezlerinde ya da kapalı olamayan alanda yapma zorunluluğu yoktur, bireyler buldukları ortamlarda da basit bir şekilde bile egzersizleri uygulayabilirler. Spor etkinliğini uygulamak için hayatını sürdürdüğü yerden başka bir yere gitme gereksinimi duymayan bireyler, temposu yüksek işlerinden geri kalmadan vakit kaybı da yaşamadan sıhhatlerini sürdürecekler. Bu durum da onlara kısa yoldan gelişim imkânı sağlayacaktır (31).

Bilim ile uğraşan kişiler tarafından çeşitli araştırmalar yapılarak spor yapmanın sağlık açısından nasıl bir tesiri olduğu incelenmiştir. Yapılan incelemeler neticesinde bireyi hem bedensel hem de psikolojik olarak olumlu bir yönde etkilediği savı belirtilmiştir. Bu savlar arasında dopamin ve serotonin hormonlarında değişikliklere yol açma, fiziksel dayanıklılığa neden olma vb. reaksiyonlar ifade edilebilir. Sporun yer aldığı bir yaşamın sadece bedensel bir yarar sağlamadığı aynı zamanda, özgüveni artırdığı gereksiz tasalardan uzak tuttuğu,

uyku düzeni sağladığı ve gerginlikleri asgari seviyeye indirdiği gibi ruhsal faydalarından da bahsedilmektedir (32).

Daha önce yapılmış olan incelemeler neticesinde elde edilen bulgular ışığında; 4 hafta ile 2 yıllık süre içerisinde yaklaşık olarak uygulanan antrenmanlar neticesinde kas kuvvetinin antrenmana yeni başlayan bireylerde %40, bir ileri düzeyde yer alanlarda %20, sistematik bir şekilde antrenman yapanlarda %16, üst düzeyde %10 ve seçkinler kategorisinde yer alan sporcularda ise %2 seviyesinde geliştiği tespit edilmiştir. Elbette ki kas gelişimi için uyguladığımız antrenman stili, gayesi ve tasarımı büyük önem arz etmektedir (33).

1.3.1.2. Fitness' in Estetik Açısından Önemi

Yaşadığımız dönemde bütün yaş gruplarından ve farklı kesimlere mensup insanların, özellikle de genç nüfus kategorisinde yer alanların özen gösterdiği hususlardan biri fiziki görünümdür. İster sosyal platformlar, televizyon programları isterse toplumsal ortamlarından etkilenerek bedensel suretleri, becerilerinden, akıllarından önce gelebilmektedir. Toplumsal yönden razı görmüş kıymetler incelendiğinde kadınlarda zarafetin erkeklerde ise adaleli beden şeklinin tercih edildiği görülmektedir (34).

Albenisi yüksek olan insanlar iletişim kurulurken diğer bireyler tarafından aranan insan profiline sahip bireylerdir. Bundan dolayı karşı tarafı etkilemek ve üzerlerinde bir intiba bırakmak ve karizmatik görünmek için bireyler emek sarf etmektedirler (35).

Kişiler üzerinde olumlu bir intiba oluşturmayacaklarını zanneden kişiler ise toplumsal suretleri ile alakalı endişe duymaktadırlar (36).

Bireyler sahip oldukları bedenleri ile alakalı düşüncelerinin yanında öteki insanların da onların bedensel görünüşleri ile ilgili ne düşündükleri de önemlidir. Bundan ötürü insanlar toplumsal çevreleri üzerinde pozitif tesir uyandırmak ister ve tavırlarını da ona göre ayarlarlar. Fakat bu hususta birtakım kişiler diğerlerine göre oldukça kaygılıdırlar (37).

İnsanlar bu endişelerine esir olmamak, uzak durmak için fiziksel yapılarını şekillendirmek adına farklı seçenekler denerler. Bu seçeneklerden biri de spor ile ilgili fiziki etkinliklerdir. İnsanlar spor ile ilgili etkinlikler yardımıyla daha önce sahip olmadıkları bir fiziki görüntüye sahip olurken, elde ettikleri görüntüleri yanı sıra bedenlerinin fiziki sağlık niteliklerine ilişkin pozitif fikirlere de vakıf olurlar (38).

1.3.2. Fitness' in Faydaları

Dünya Sağlık Örgütünün açıklamalarına göre fiziki etkinliklerin birden fazla olumlu tesiri vardır. Fiziki etkinliklerin, sağlıklı ve mutlu bir hayata sahip olunması, vücudu sağlıklı olarak muhafaza etmesi, elde edilmiş olan enerjiyi olumlu bir

şekilde harcaması, fazla kilolu olmayı engellemesi, yaşlılık ile birlikte gelen olumsuz koşulları hafifletmesi, vücut sistemlerine olumlu katkıda bulunması, stresten olabildiğince uzak tutması eklem sağlığı ve etkinliğini koruması, sosyal yönden iletişimi artırması, olası postur sorunlarını engellemesi gibi ruhsal ve bedensel açıdan birden fazla pozitif etkileri vardır (39).

Çoğunlukla erginlik ve ihtiyarlık zamanlarında fiziki etkinliklerin yararlı olduğu belirtilmektedir. Ancak, fiziksel etkinliklerin yararlarına sahip olmak adına çocukluk veya adölesan (genç erişkinlik) zamanlarında uygulanmış fiziki etkinlikler ve sahip olunan alışmışlıkların ehemmiyeti çoktur (40).

Çocukluk yıllarında elde edilecek alışkanlıklar ileriki yaşantılarda insanların nasıl bir yaşam süreceklərini belirleyebilir. Nitekim olgunluk dönemlerinde karşılaşılan obez olma durumu ve müzmin hastalıkların nedenlerinden biride çocukluk yıllarında bireyin hareketsiz bir hayat şekline sahip olduğundan dolayı bu durumun oluştuğu ortaya sürülmüştür (41).

1.4. GÜDÜLENME

Motivasyon sözcüğü; devinim, devinime geçmek, yerinde durmamak manalarında kullanılan Latince kökenli “movere” sözcüğünden üretilmiştir. Bu sözcüğün Türkçede karşılığına baktığımız zaman, karşılığının güdü ve hareket ettirici güç olarak tanımlandığı görülmektedir (42).

Bireyin içerisinde yer aldığı ve yaşamını idame ettirdiği toplumda var olma durumunu devam ettirmeye yönelik hareket nedenlerinin bütünü kapsayan olguya “güdülenme” denmektedir (43).

Güdülenme kavramı, belirlenmiş bir biçimde doğrudan doğruya bir hareketin oluşmasında yön veren sağlam iç kuvveti ifade etmektedir (44).

Motivasyon, insanların belirlemiş oldukları gayelere ulaşmak için bir faktör ve etkinliklerde bulunma sebebi şeklinde de isimlendirilebilir (45).

En yaygın olan kullanım ifadesine baktığımızda güdülenmenin, kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmak için ortaya koyduğu emeğin yönü ve şiddetidir (46).

Bireylerin hal ve hareketlerinin altında yatan nedenlerin özünü meydana getiren güdüler, birçok alanda olduğu gibi spor alanında da önemli bir görev üstlenmektedir. Güdülenme ile ilgili kaynak çalışması yapıldığında birden fazla tanımlamayla karşılaşmak muhtemeldir. Genellikle egzersiz psikolojisi ve spor alanında yapılmış olan araştırmalar içerisinde bulunan motivasyon teriminin ifade edilmesi yönünde birden fazla teori ve incelemeler olmuştur (47).

Motivasyonun genel olarak ifade ettiği anlamı bireyin bir işi yapma yönünde isteğe sahip olmasıdır. Motive olmanın uyarılmış olmak, dönüt ve heyecan ile bireyin sergilediği dikkat durumuyla yakından alakası mevcuttur. Güdülenme kavramı birden fazla tanıma sahip olmasına karşın ortak hususiyeti bakımından

taşıymış olduğu içsel bir vaziyet veya bazı kaynaklarda geçtiği şekliyle içten gelen bir isteğin var olması, netice itibariyle de davranışları harekete geçirip ya da onları güçlendirerek yönlendirmesi olarak tanımlanabilir. Ancak güdülenme kavramını kişilik ve duygular ile karıştırmamak gerekmektedir. Çünkü kişilik kelime anlamı olarak varoluşunun daimi özellikleri ile anılan tanımdır. Duygulara baktığımızda ise aniden davranış halini almayan kalıcı olmayan içsel özellikler ile anılan ad olduğunu görmekteyiz. Her ne kadar bu iki kavram ile ilişkisi olsa da karıştırmamak önem arz etmektedir (48).

Güdülenme hem kelime hem de akademik anlamı yönünden bireyin tutumlarını, isteklerini ve gerek duyduğu şeyleri izah etmede değerlendirilen kavramdır (49).

Güdülenme sözcüğü, İngilizce ve Fransızca lisanlarında yer alan ‘motive’ sözcüğünden oluşturulmuş sözcüktür. Türkçe de karşı geldiği anlam ise güdü, iteleme veya etken duruma getirici biçiminde açıklanabilir. Güdülenme, bireyleri hareket açısından etkin duruma getiren ve bu etkinliği daimi ve pozitif yöne götüren, üç ana ayrımla mühim bir güçtür. Esas itibariyle “motive ” sözcüğünden oluşmuş güdülenme ise, tek veya birden fazla kişiyi gayesi belirlenmiş olan bir hedef doğrultusunda daimi bir şekilde harekete geçiren çabalar toplamı olarak tanımlanabilir (50).

İnsanları belirlenmiş olan amaçlar yönünde hareket etmesini sağlayan güçtür güdülenme (51).

1.4.1. Sporda Güdülenme

Motivasyon bireylerin davranışlarına etki eden sebepleri veya güçlerini ihtiva eder. Motivasyon, her ne kadar kavramlaştırması ve ölçümlenmesi zor olsa da, spor incelemeleri ve araştırmalarında devamlı varlığını sürdürmeye devam edecektir (52).

Spor çalıştırıcıları, çalıştırdıkları kişilerin hayatlarında mühim bir etkiye sahiptirler. Söylem ve eylemleri sporcusu olanları pozitif ya da negatif şekilde etkileyebilir. Çalıştırıcıların sporcuları etkilemelerinin yanında ne şekilde etkilemiş olduklarının da ayırında olmaları önem arz eden bir durumdur. Çalıştırıcı ile sporcusu arasında sporcusunun gelecekteki meslek hayatı üzerinde bir etki yaratacak bir ilişki olabilir. Negatif bir tesir bırakmak yerine pozitif yönde tesir bırakmak için çalıştırıcının üzerinde durması gereken önemli şeylerden biri de sporcusunun spora katılmasının altında yatan sebepleri idrak etmesidir. Çünkü her birey için katılma motivasyonu farklılık gösterebilir, hatta vakit geçtikçe de daha önce motive olan tekrar olmayabilir. Araştırıldığı zaman bireylerin bir kısmı zinde olmak eğlenceli vakit geçirmek adına spor yapıyor iken, diğer bireylerin ise bedensel gelişim estetik görünüm, daha adaleli ve hacimli kaslar elde etmek için spora yönelmiş oldukları görülebilir. Motivasyon birden fazla değişik etkileşimden

meydana gelmektedir (53).

Spor yapan bireylerin yapmış olduğu sporu devam ettirmesi ve sporda süreklilik edinmesine tesir de bulunan öğeler “spor güdüsü” ismiyle anılmaktadır. Bu motivasyonlardan dolayı spor etkinliğini sürdürmeye sebep olan sürece ise “sporda güdülenme” adı verilir. Kişilerin güdülenmesinin birden fazla değişik yolu mevcuttur. Motivasyonun ne olduğunu bilmek ve anlamak spor ve sporsal faaliyetlerde yer almak yönünden önem arz etmektedir (54).

Hızlı bir gelişim gösteren ve spor ortamlarındaki bireylerin spor ile ilgili tutumlarının altında yatan sebepleri izah etmeye çaba harcayan bilim dalları arasında yer alan spor psikolojisinin son zamanlarda alakadar olduğu mevzular içerisinde güdülenme kavramı bulunmaktadır. Yaşantımız olağan akışında seyrederken güdülerden kaynaklı hal ve hareketlerimiz meydana gelmekte ya da süreklilik arz ederek değişim göstermektedir. Örnek vermek gerekirse, bazı zamanlarda evimizde bir odadan başka bir odaya gitmekten bile aciz durumda iken, hava şartları ne kadar olumsuz olursa olsun göz ardı ederek spor sahalarına egzersiz yapmak adına giden bireylerin varlığının olduğu düşünülünce, bu durumun nedenini yalnızca güdülenmenin şiddeti ve gücü ifadesiyle açıklayabiliriz (55).

Sporla performans, katılım göstermeye ve sürekliliğe tesir eden çok fazla etken mevcuttur. Bireylerin spora yönelimlerinde, eğlenceli vakit geçirmek, sağlıklı olmak, bir statüye sahip olmak ve performanslarını artırmak şeklinde birtakım görüşlere sahip olmaları önem arz edebilmektedir. Spora yönelimler ile beraber sporda devamlılık ve başarılı olma durumunda da güdülenme önemli bir yere sahiptir. Motivasyon kavramı, genel itibarıyla spor ortamlarında hatalı bir anlayış ile karşı karşıyadır. Bu durumu kanıtlamak adına spor ortamlarında genellikle rekabet baskılarından kaynaklanmış olan uyarılma durumunun (aurasal) ,motivasyon olarak ele alınması gösterilebilir. Diğer bir söyleyiş ile az ya da çok uyarılmışlığın, çok veya az motivasyon ile anlam benzerliği yoktur. Spor çalıştırıcısının veya takım kaptanının müsabakadan önce sporcular için hırslandırıcı söylemleri uyarılmışlık düzeyini çoğaltabilir fakat motivasyonu çoğaltmaz (56).

Spor ile ilgilenen insanların yarışmalarda veya idmanlarda performanslarını en iyi şekilde uygulayabilmeleri için bu kişilerin nelerden etkilendiği nelerin onları motive ettiğinin anlaşılması vahim bir olaydır. Bunu anlamak için öncelikli olarak motivasyon tanımına genel anlamı ile vakıf olmaları gerekmektedir. Zira sporcu çalıştırıcılarının güdülenme kavramını bilmeleri ve incelemeleri sporcularına daha çok faydalı olmaları doğrultusunda olanak tanıyacaktır (57).

Motivasyonu pozitif şekilde değerlendirmek amacıyla sporcu çalıştırıcılarının çalıştırmış oldukları bireyleri tüm yönleriyle bilmesiyle beraber sporcularının ihtiyaç duydukları şeylerin ve nelerle ilgilendiklerinin de farkında olması ve anlaması gerekmektedir (58).

1.4.2. Sporda Güdülenme Türleri

Sporda güdülenme kavramını araştırdığımızda bu konuyla ilgili hür irade kuramında,  motivasyon çeşidinin yer aldığı konusunda görüşler yer almaktadır. Bunlar ise; güdülenmeme, dışsal güdülenme ve içsel gdlenmedir. Bu tanımların kategorize edilmesi, motivasyon şekillerinin otonom haline bağlı değişiklik göstermekte ve de dıştan gelen değerlerin aynı olmayan içselleştirmeler seviyelerini de izah etmektedir (59).

1.4.2.1. Güdülenmeme

Güdülenmeme; ilginin eksik olması veya güdülenmenin var olmadığını açıklar ve bundan dolayı, korkmak, dş kırıklığı ya da ruhsal bunalıma girmek gibi nseziler ile birlikte katılma düzenli olmaz (60).

Motivasyon türleri arasında yer alan içsel ve dışsal motivasyon kavramlarından farklı bir şekilde tanımlanan güdülenmeme, içsel veya dışsal güdülenen bireyleri izah etmemektedir ve yetersiz hissetme duygusuna sahip olmak ve denetleme noksanlığı olarak açıklanmaktadır (61).

Başka bir ifade de ise; öğrenilmiş çaresizliğe benzetilmektedir. Motive olmayan birey tutumları ve tutumlarının neticeleri arasında yer alan bağı idrak edemez. Motive olmama bununla birlikte, etkinlikte yer alma sebebini belirleyememeyi de açıklar (62).

Güdülenmeme bir işlemi uygulamada dışsal ve içsel güdülenmenin etkisiz olduğu, uygulanılan işlemin akabinde tekrar edilmesi mevzusunda yetersizlikler ile karşılaşıldığı veya için ilk defa yerine getirilip getirilemeyeceği mevzusunda istekli olmama ve yetersiz olma durumu yaşaması gdlenmemeyi tesis etmektedir. Kişi motive olmama durumundayken meydana gelen hadiselerin denetlenemeyecek olduğuna kendini inandırır (63).

Gdlenmemiş kişiler, yapmış oldukları tavır ve bu tavırlarının neticeleri aralarında bir bağ kuramamaktadırlar. Kendilerini başarısız bulma ve denetlenmeyen bireyler olarak görmekte, böyle bir hissiyatı içselleştirip, hareket etmektedirler (64).

Motive olmama (amotive) şeklinde adlandırdıkları bu görüşe göre insanlar eylemleri ile bunların sebep olduğu neticeler arasında bir ilişki oluşturamazlarsa içsel veya dışsal güdülenme gerçekleştiremezler. Spor yapan bireyler bu şekilde gdlenmemiş olurlar. Bu durumda olan sporcular, antrenmanları neden yaptıklarını anlamazlar ve kendilerini yetersizlik hissine kaptırıp kontrolsüzlük beklentisi ile hareket ederler. Hareketlerinin denetimleri dışında başka kişiler gler tarafından oluşturulduğunu düşünüp ve çoğu zaman fiillerini son buldururlar (65).

1.4.2.2. Dışsal Güdülenme

Kişilerin sergilemiş oldukları davranışların elde edilecek mükâfat aracılığıyla veya mkfata tabi bir Şekilde tayin edilmesidir (66).

Ferdi ve toplumsal hayat devam ettirilirken kişinin ondan beklenen, onunla alakalı performans gereksinimine benzer nedenlerden ötürü harici tesirlerden nemalanarak kişiyi hareket etmeye iten duyguların toplamı dışsal güdülenme Şeklinde tanımlanmaktadır (67).

Dışsal güdülenme, spor ile ilgilenen bireylerin toplumsal çevrelerinden, antrenrlerinden ya da idareciler tarafından sevmek, takdir olunmak, olumlu olmayan eleştirilerden kaçınmak, başarı elde etmek öğelerinden etkiye uğradığı güdülenme çeşididir (64,68).

Dışsal motivasyon, İçsel güdülenme ile mukayese edildiğinde devinim gayelerinin ötesinde devinimin kendisine has olan bir davranış çeşididir. Davranışlara baktığımızda bunların hareketin neticesinde taşımış olduğu mana ile bağlantılı davranışlar çeşidi olduğunu anlamaktayız. Kişilerin keyfiyetlerinden kaynaklı davranışlar değillerdir (69).

Bir sporcunun profesyonel olarak spor yaparken sırf sözleşme metinlerinde daha fazla tutar yazsın diye performansının üstünde çalışmalar yapması ve bunu göstermesi dışsal motivasyona örnek verilebilir. Bunu yapmasında dışsal olarak güdülenmesinde herhangi bir problem bulunmamaktadır. Asıl problem, daha çok motivasyonun sergilenmesi gerektiği vazifelerde süreklilik, içsel güdülenmenin eksik olduğu ya da olmadığı hallerde istenilen Şekilde destek te bulunamayacağı ve vazifeyi devam ettirmekte problemler sıkıntılar yaşayabileceğidir (70).

Dışsal gdlenmeli hal ve hareketlerin ana gayeleri ceza durumundan uzak durmak veya ödül almak için davranışlar sergilemektir (71).

Dışsal güdülenme bireylerin iyapılarından kaynağını almayan bunun tam tersine dışarıdan gelen ve spor yapanların bedensel ve mental yönden gelişimlerine etki eden bir davranıştır. Dışsal güdülenme, içsel güdülenmeye nazaran daha çok müdahale edilmeye açıktır. Yapılan bu müdahaleler uygun dönemlerde ve koşullar sağlandığında yapıldı mı geliştirilebilir veya değiştirilmesi sağlanabilir. Bu sebeple spor yapan bireylerin sporsal gelişimlerini ilerletmek için dışsal gdlenmelerinden yararlanılarak faydalı sonuçlar alınabilir (72).

1.4.2.3. İçsel Güdülenme

Tanım olarak içsel motivasyon, bir davranışın yalnızca hoşça vakit geçirmek, keyif almak ve bireysel doğgunluk elde etmek amacıyla sonucunda ödül beklemeden istekli bir Şekilde yerine getirilmesidir (66).

Süreç içerisinde yer almaktan haz alan sporu enteresan bulan spor yapan bireyler, katıksız ve içsel bir şekilde motive olmaktadır. Spor yapıp içsel motive olanlar başarı durumlarını artırmak ve sahip oldukları becerileri yenilerini öğrenerek çoğaltmak için efor sergilerler. Karıştırılmaması gereken konulardan biri de kendiliğinden güdülenme ile içsel motivasyonun aynı şeyler olmadığıdır. İkisi arasında yer alan temel ayrım; bir aktiviteye yoğunlaşmak ve ondan haz elde etmek içsel güdülenme şeklinde ifade edilirken, kendiliğinden güdülenme ise kişiliğin parçaları arasında yer alan olduğundan daha fazla performans göstermek adına içten kaynağını alan bir itici güç olarak ifade edilir (44).

İçsel bir şekilde motive olmuş birey; düşünmüş olduğu şeyleri harekete geçirmektedir. Erişmek için hedefler belirlemede ve onları gerçekleştirmek adına hareketlere girişmektedir. Bu hedeflere ulaşmadan önce sporcular farklı basamaklar ile karşı karşıya gelmektedir. Örnek olarak bunlar ; “bireyin özgüven sahibi olması, gün yüzüne çıkmamış yeteneklerini fark etmesi, hayatı keyif alarak sürdürmesi, gelişimini sürekli hale getirmesi, sağlıklı olmak için faydalı huylar edinmesi, enerjisini çoğaltması, güçlü bir şahsiyete sahip olması, diğer bireyler ile güçlü iletişim kurması, korkularına ve kaygılarına esir olmaması, kendini denetleyebilmesi, başarısızlık karşısında galip gelebilmesi, geçirdiği vakitleri akıllı bir şekilde kullanması, eksik taraflarının neler olduğunu sorgulayıp geliştirmesi biçiminde ” sıralanabilmektedir (73).

İçsel motivasyon, eğer birey kendini gerçekleştirmek ve gereksinimlerini karşılamak istiyorsa ona araştırmalarda bulunması için yol gösterir. Kişiler eğer kendilerini gerçekleştirmişlerse gerçekleri var oldukları halleri ile idrak ederler ve etraflarında yer alan diğer bireyler ile olan iletişimlerine ve onlara ne şekilde davranışta bulunacaklarına kendileri hüküm verirler. Bir işi kolay bir şekilde yapıyorlarsa onlardan daha zorlarını yerine getirmek adına kendi limitlerini zorlarlar (74).

İçsel güdülenmenin başlama sürecine baktığımızda bireyin kendi kendini güdülediğini görmekteyiz. İçsel yönden motive olan insanlar içten gelen bir açlık hissine sahiptirler. Bu bireyler, özdenetime sahip ve kendi kararlarını alabilen kişilerdir (75).

İçsel güdülenmenin spor da oluşumu ise spor yapan bireylerin kendilerinden kaynaklanmaktadır. İçsel motive seviyeleri çok olan spor yapan bireylerin dıştan güdülenlere göre daha başarılı oldukları, onlardan fazla içsel tatmine sahip oldukları ve olduğundan çok öğrenmeye istek duydukları söylenmektedir. Bir işi yapmaları için diğer kişiler tarafından güdülenmeye ihtiyaç duymazlar (76).

İçsel motivasyon kişilerin aktiviteleri ödül olmadığında kendi kendine razı

olunan aktivitelerdir. Aktivitelerin neticesi insanlar için önem arz etmektedir. Bundan dolayı aktiviteler ekseriyetle bireylerin deneyim kazanmaları için olan içten gelen neticeler oluştururlar. İçsel motivasyonda davranışların performansa dönüştürülmesi için mühim bir sebebin olması gerekmektedir (77).

1.4.3.Sporda GÜDÜLENME Kuramları

1.4.3.1. Hür İrade Kuramı

Geliştirilmiş olan motivasyon ile ilgili aktüel insancıl kuramlardan bir tanesi de Deci ve Ryan (1985) ın geliştirmiş oldukları hür irade kuramıdır. Bu kuramın belirttiğine göre motivasyonun oluşmasına sebep olan içsel ve dışsal olmak üzere iki farklı güdülenme türü vardır. Birey güdülenirken bu güdülenmenin altında yatan neden eğer içsel ise denetleme odağı içtedir. Tam tersi durumda denetleme odağı dışta ise dışsal motivasyon gerçekleşmiş olur. Her iki güdülenme neticesinde bir hareket tavır oluşmuş olsa da bu hareketleri denetleyen ruhsal düzenekler birbirleri ile aynı değildir. Davranışların güçleri ve devamlılıkları değişiklik göstereceklerdir (78,79).

Motivasyon ile alakalı birden fazla kuram olduğu belirtilmiştir. “Hür irade kuramı” yani (self-determination theory) bu kuramlardan birisi olmak ile beraber spor yapmaya başlamaya ve devam ettirmeye imkân sağlayan, içsel ve dışsal motivasyonu ayrıntılı bir şekilde anlamaya imkân veren ve birbiri ile aynı olmayan motivasyonların spor ile alakadar olma ve ondan yarar elde etmesiyle ne şekilde bir bağ kurduklarını ortaya koyması açısından ön planda yer almaktadır (80).

Bu kuram ile ilgili başka bir açıklama ise davranışları güdülenmemiş, içsel güdülenmiş ve dışsal güdülenmiş şekilde ele almış olduğu şeklindedir. Hür irade kuramında, insanlar bir etkinliğe ve bu etkinliğin yerine getirilmesinde eğer ki takdir edilme ve mükâfat alma düşüncesi ile değil yalnızca etkinlik için o etkinlikte yer alıyorsa, var olan etkinlik adına içsel güdülenmekte ve en olması gereken çabayı sergilemektedirler (81).

Hür İrade Teorisi, insanların herhangi bir katkı olmadan ilerlemeye eğilimleri olduğu, etraflarındaki güçlülere ve problemlere egemen oldukları, sahip oldukları gizil güçlerini karşılama ve daha önce deneyimlenmemiş oldukları tecrübelerini edinmelerine hazırlanmış olduklarını farz etmektedir (82).

Hür irade teorisi, dışsal ve içsel motivasyon arasında yer alan farkı da incelemektedir. Bireyler, bir hareketi gerçekleştirmeden önce eğer içsel güdülenmişlerse hareketi keyif aldıkları ve bunu yapmaktan memnun oldukları için yerine getirirler. İnsanlar doğdukları andan itibaren sahip oldukları ruhsal gereksinimlerini yerine getirebiliyorlarsa özlerinde güdülenebilmektedirler.

Fakat bireyler eğer dışsal yönden güdülenmiş olurlarsa amaçları bir ödül elde etmek olur ve süreçten çok sonuç ile ilgili hareketler sergilerler. Bireyler için bir davranışta bulunma birbirlerinden farklılık arz eder kimi içsel güdülenirken kimileri de dışsal yönden güdülenirler, bu da içinde bulunulan zaman ve durumlara göre değişiklik gösterebilir (83).

Özgür irade teorisi kapsamı için geliştirilmiş olan içsel güdülenme dökümü ve dışsal/içsel güdülenme ölçeği gibi ölçme işlevini yerine getirmek için tasarlanan araçlar teorisinin içerisinde yer alan motivasyon çeşitlerinin hepsini ölçmek için yeterli olmamıştır (76).

Teorinin bir bütünlük arz etmesi doğrultusunda motivasyon çeşitlerini en otonom olanından en az otonom olanına doğru isimlendirilmesinden ilham alınarak Pelletier ve ark. Sporda Güdülenme Ölçeğini oluşturmuşlardır (61).

1.4.3.2. Başarı Hedefi Kuramı

Nicholls (1984)' un ilk olarak ileri sürdüğü bu teori, sosyal kuramcılardan Bandura'nın "Kendine Yeterlik Kuramı" nın ve Harter'in "Yeterlik Güdülenmesi Kuramı" nın geniş duruma getirilmiş halidir. Bu teori, bireye göre tavırlarının kişisel yönden ne şekilde tabir edildiğini, bireyin başarılı ve başarısız olma üzerine algılarının neler olabileceğini ifade etmektedir (84,85).

Bundan dolayı kişilerin motive olmalarını idrak etmek adına, başarısız ve başarılı olma görüşlerinin kişiler açısından neler belirttiğini, kişilerin bu doğrultuda ki gayelerini ve gayelerinin bireylerin kabiliyetleri arasında ne şekilde bir bağ kurulduğunu kavramak önem arz etmektedir (86).

Psikolojinin sosyal dalının tanınmış simalarından McClelland (1961)'da üretkenlik konusundan her ülkenin aynı olmadığını kimi ülkelerin diğerlerinden daha çok üretimde ilerlediklerini, devamlı gelişen bir grafiklerinin var olduğunu ve bunun altında yatan sebeplerin neler olduğu sorusuna cevap aramakla beraber, güçlü bir şekilde güdülenmelerine kaynaklık eden ve mühim olan etmenlerden bir tanesinin de "başarı" kavramı olduğunu tekrar ifade etmiştir. "Başarılı olmak istemenin sebebi ne?" , "kişiler neden herkesten çok başarılı olmak ister?" şeklinde olan suallere cevap arayan, bunun sebeplerini kavramak ve incelemek için odaklanıldığını anlatmıştır (87,88).

Başarı hedefi kavramına baktığımız zaman iki farklı hedefin başarı ortamlarında olduklarını varsaydığımızı görmekteyiz. Bunları ego ve görev şeklinde adlandırarak, kişilerin beceri seviyelerini bireysel bir şekilde yargılamayla ilgili olduğunu ifade etmektedir. Göreve katılım gösteren bireyin; mevcut yeteneklerini geliştirme, farklı beceriler edinme, almış olduğu görevlerde maharet sergilemek ve disiplinli bir şekilde taviz vermeden çalıştığını ve odaklandığını ifade etmektedir. Beceriyi sergileme, en üst

seviyede gayrete dayanması sağlatılır ve bireyi referans alır. Üst düzey beceriyi ispat etmeye yoğunlaşarak egosal katılım sağlanmış olacaktır. Müsabaka anında daha düşük emek harcayarak rakibini mağlup etmek isteyen birey için sübjektif başarının ana kaynağının ego katılımı olduğu belirtilmektedir. Görev katılımı olan birey için, düzenli, disiplinli ve yaşlıları ile yardımlaşarak başarılı sonuçlar alacağına inanılırken; ego katılımlı olan birey için üst düzey yeteneklerini ispatlayarak ve de yarıştığı kişileri yenerek başarıya varılacağına inanılmaktadır (89,90).

İlerleyen zamanlarda bu iki yönelim biçimi kaçınma-yaklaşma şeklinde incelenmiştir. Bu 2x2 başarı hedefleri modeli kişilerin amaç doğruluklarını “beceriklilik yaklaşmak”-“beceriklilik kaçınmak” ve “başarım yaklaşmak”-“başarım kaçınmak” şeklinde dört farklı kapsamda izah etmektedir (91).

Daha önce sergilenmiş olan performanstan daha yüksek seviyede bir performans göstermek veya verilmiş olan bir vazifeyi layıkıyla yerine getirmek beceriklik-yaklaşma şeklinde ifade edilirken, gayeleri diğer bireylerin önlerinde yer almak kendilerini diğer bireylerden üstün duruma getirmek başarım-kaçınmak şeklinde ifade edilmektedir. Başarım-kaçınmak diğer bireylerin gerisinde kalmama onlar tarafından geçilmemeye odaklanmışken; beceriklilik-kaçınma ise yanlışlardan uzak durmak, önceki zamanlarda sergilemiş olduğu performanslarından yüksek performans sergilemeyi açıklamaktadır (92).

1.4.3.3. Başarı Güdülenmesi Kuramı

Bu teori bireylerin etkinliklere ne için katılım gösterdiklerini, zor bir durum ile karşılaştıkları zaman bu durum ile baş edebilmek için neden bu derece fazla emek sarf ettiklerini ve bu durumu neden uzun bir zaman sürdürdüklerini ifade etmeye çalışmaktadır (93).

Spor yapan bireylerin başarı sağlamaları için sadece spor yapmaya güdülenmeleri yeterli olmaz, güdülenmenin daha üst seviyesi olan “başarı güdülenmesi” nin de üst seviyede olması gerekmektedir (94).

Başarı güdülenmesi spor da, diğer bireyler ile rekabet etmeyi ihtiva edebilir. Spor yapanlar belirlemiş oldukları standartları ve ümit ve önsezi düzeyleri ile bunlara ulaşma noktasında önlerine çıkmaları olası güçlükleri çabaları ile üstesinden gelmeyi düşünebilirler. Bu durumda spor yapan bireyin hırs durumu ile başarı güdülenmesi bir ilişki içerisinde olacaktır. Fakat belirlenmiş olan standartlar bir seviyeye kadar diğer bireylerin sahip oldukları başarılarla bağlı olabilir. Spor yapan bireylere bunlar sosyo kültürel çevreleri aracılığıyla geçmiş olabilmektedir. Genel itibariyle yakın çevrelerinde bulunanlar spor yapan bireylerin beklenti düzeyleri açısından rol oynayabilmektedirler. Diğer bir birey ile mukayese edilen ya da rakip gösterilen bireylerin önlerine geçen sporcular,

başarı standartlarını kendi seçmediğinden dolayı bu durumdan hoşnut kalmaz, keyif almaz. Bunun sebebi çevresinde yer alan bireylerin istekleri doğrultusunda hareket ettiğinden kendisi bir duygu geliştirememiştir (95).

Başarı motivasyonu kuramı, davranışların mühim belirleyicisi olmak ile birlikte durumsal ve de şahsi faktörleri belirgin bir şekilde hazır olmalarını sağlayan etkileşimsel fikirdir. Bu teoriyi tamamlamış olan 5 faktör şu şekilde izah edilmiştir; durumsal unsurlar, kişilik etmenleri, davranışsal eğilimler, duygusal tepkiler, başarılarla ait olan tavırlardır (96).

Başarı güdülenmesi kuramının en geniş anlamda örneği, Mc Clelland-Atkinson'un sundukları örnektir. Bu teoride en çok önem arz eden başarı gereksinimi kavramıdır. Çünkü bireylerin gereksinimlerinin bilinmesi o bireylerin başarı motivasyonlarını bilmeye yardımcı olacaktır. Mc Clelland-Atkinson modelinde, kişilerin enteresan ve eğlendirici bir etkinlikte bulunma arzuları, başarıyı elde etme motivasyonu ve başarısız olmaktan uzak durma motivasyonu biçiminde tanımlanan iki yapının göreceli gücünün işlevi şeklinde düşünülmüştür (97).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Vücut geliştirme ve fitness salonlarına giden bireylerle yüz yüze yapılan görüşmelerin nicel yöntemlerle analiz edilmesi neticesinde erişilen sonuçlar, spora devam etmeleri ve spora güdülenmelerinin daha iyi anlaşılmasına ve durumlarının tespitine imkân vermektedir. Bu bağlamda tez çalışmasının amacı, Diyarbakır ilinde yer alan Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezlerine üye spor yapan erkek bireylerin, spor yapma amaçlarının, spor yapmalarına etki eden faktörlerin ve spora güdülenme durumlarını incelemektir.

2.2. Araştırmanın Konusu ve Önemi

İlgili literatür incelendiğinde vücut geliştirme ve fitness merkezlerine giden bireylerin spora devam edip etmemeleri konusunda farklı görüşler belirtilmiştir. Bu konu ile ilgili çeşitli çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak, Diyarbakır ilinde Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Erkek Bireylerin Spora Güdülenmesi ile ilgili durumlarını incelemeyi amaçlayan herhangi bir çalışma literatürde yer almamaktadır. Bu nedenle bölgesel farklılıklar göz önünde bulundurularak böyle bir çalışmanın yapılması akademik açıdan önem arz ettiği ve önemli bir boşluğu dolduracağı kanaati bulunmaktadır. Dolayısıyla Diyarbakır ilinde vücut geliştirme ve fitness salonlarına giden üye erkek bireylerin sporda devamlılığını sağlamak ve bu konu üzerinde spora güdülenmelerini araştıran çalışmaların olmadığı tespit edildiğinden ve çalışmanın bu alanda ileriki dönemlerde yapılacak olan çalışmalara destek sunacağı düşüncesi içinde olduğumuzdan bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

2.3. Araştırmanın Yöntemi, Evreni ve Örneklemi

Araştırma betimsel tarama modeli niteliğinde bir çalışmadır. Araştırmada veri elde etmek amacıyla ölçek yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Diyarbakır ilinde faaliyette bulunan toplam 19 adet Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezlerine üye 9014 erkek bireyler oluştururken örneklemini ise 2020-2021 yılları arasında bu Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezlerinde aktif olarak spor yapan rastgele yöntemle seçilen 738 erkek bireyler oluşturmaktadır.

2.4. Verilerin Elde Edilmesi

Araştırmacı Diyarbakır ili Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezlerinde aktif olarak sportif faaliyetlerde bulunan erkek bireyler ile yüz yüze görüşme yöntemini kullanarak bu erkek bireylerin ölçekleri doldurmalarını sağlamıştır.

Ölçek formunda erkeklerin kişisel bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından belirlenmiş 5 ifade maddesi (yaş, eğitim durumu, spor branşı, spor yılı, egzersiz yapma sebebi nedir ?), spora güdülenme düzeylerini belirlemeye yönelikte Pelletier ve ark (61) tarafından geliştirilen ve Kazak (65) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği yapılan, 28 maddeden oluşan Sporda Güdülenme Ölçeği (Sport Motivation Scale) kullanılmıştır. Katılımcılar ölçek formunda yer alan sorulara “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kısmen katılıyorum”, “katılıyorum”, “kesinlikle katılıyorum” şeklinde beş farklı düzeyde cevap verebilmiştir.

2.5. Veri Toplama Aracı

Pelletier ve ark (61) tarafından geliştirilen ve Kazak (65) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği yapılan, 28 maddeden oluşan Sporda Güdülenme Ölçeği (Sport Motivation Scale) kullanılmıştır. Ölçek; bilmek ve başarmak 8 madde, uyarıcı yaşama 4 madde, dışsal düzenleme 4 madde, içe atım 4 madde, özdeşim 4 madde, güdülenmeme 4 madde olmak üzere toplam 6 alt boyutta, bireyi spor yapmaya yönelten nedenleri ölçmektedir. Maddeler 7’li likert tipi ölçekte “1: Hiç uygun değil- 7: Bütünüyle uygun” şeklinde olmak üzere 1 ile 7 arasında değerlendirilmektedir. Bilmek, başarmak ve uyarıcı yaşama alt ölçekleri içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım ve özdeşim alt ölçekleri ise dışsal güdülenme ile ilgili alt ölçeklerdir. Ölçeğin değerlendirilmesinde ölçekte yer alan her bir alt ölçek adına ayrı ayrı kişinin puanlarıyla ilgili alt ölçeklerden elde edilen total puanların alt ölçekte bulunan madde sayısına bölünmesiyle elde edilir.

Kazak (65) bilmek ve başarmak güdüsünü bilmek ve başarmak olarak ayrı değerlendirmiştir. Bilmek kavramı birden fazla kavramlarla ilişkilendirilir. Bu kavramların başlıcaları ise; güdülenme, açıklama, merak ve öğrenmedir. Bireyin daha önce öğrenmediği bir şey öğrenmeyi, izah etmeyi ve idraki test ederken bireysel tatmin ve keyif aldığından dolayı etkinliğe katılım gösterdiğini belirtmektedir. Örneğin birey yeni yöntemler bulurken etkinliğe iştiraktan duymuş olduğu mutluluk şeklinde ifade etmiştir. Başarmak güdüsü ise, yeterlilik güdülenmesi ve görev yönelimi ile alakalıdır. Örneğin basketbol oynamaktan keyif alan bireyin istemli bir şekilde fazladan alıştırmalar yapması şeklinde açıklanmıştır.

Uyarıcı yaşama ise; spor yapan bireyin içsel yönden motive olarak keyifli zaman geçirmek ve estetik yönden doyuma kavuşmak adına etkinliklere katılım göstermesidir (98).

Dışsal düzenleme ile ilgili literatür incelemesi yapıldığında dışsal güdülenme ile benzer manaya geldiğinin kabul edildiği görülmektedir. Hareketin

ayarlanmasına neden olan şey kaynağını dışarıdan alan ödül veya sınırlamalardır. Örnek olarak, okula ebeveynlerinden mükâfat almak ya da ceza ile karşılaşmamak adına giden öğrenci verilebilir (99).

İçe atım; dışsal motivasyonun kaynağının içselleşmesi durumudur. Bu kazanımlar kaygılı olmak, utanmak vb. içten gelen hislerle pekiştirilmektedir (100).

Özdeşim; spor yapan bireyin spor yaptığı zaman zarfında etkilendiği, hoşlandığı ve model aldığı bireyin yapmış olduğu hareketleri kendisine örnek olarak alması, spor çalışmalarında ve hayatını şekillendirmesinde rol model olarak gördüğü birey gibi şekillendirmesidir (101).

Güdülenmeme; motive olmanın dışsal ve içsel motive olma haricinde diğer bir kapsamı şeklinde ifade edilen motive olmama denetleme noksanlığı olarak açıklanmaktadır. Motive olmayana bir birey yapmış olduğu davranışlar ile bunların sonuçlarının aralarındaki ilişkiyi idrak edemez. Eksik kalma duygusuyla beraber denetleme noksanlığı yaşarlar (102).

2.6.Verilerin Analizi

Araştırmada verilere ulaşılmasından sonra, ulaşılan veriler lisanslı IBM SPSS 25.0 istatistik programından faydalanılarak, dağılımları, yüzdeleri aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları elde edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin ölçek puanları bakımından analizlerini yapmak adına da tek yönlü varyans analizinde kullanılan One Way Anova ve Tukey Post-Hoc testi kullanılmıştır. Yapılan yorumlar tablolarla desteklenmiş, yapılan analizlerde istatistiksel anlamlılık değeri $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Uygulanan anket neticesinde elde edilen verilerin analizi bu bölümde yapılmıştır. Verilerin analizinin yapılabilmesi için anket formları önce Excel’de daha sonra uygun kodlamalar yapılarak IBM SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Analizlerde sporda güdülenme ölçeğine ait faktör ve güvenilirlik analizi ile katılımcıların demografik verilerine ait frekans analizleri yapılmıştır. Ayrıca sporda güdülenme ölçeğine ait tanımlayıcı istatistikler tespit edilmiştir. Katılımcıların demografik verilerine göre sporda güdülenme ölçeğinin farklılaşma durumları incelenmiştir. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (n), yüzde (%), ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum olarak belirtilmiştir.

3.1.Faktör Analizi

“Faktör analizi aynı yapıyı veya niteliği ölçen değişkenleri bir araya toplayarak ölçmeyi az sayıda faktör ile açıklamayı amaçlayan bir istatistiksel teknik olup bir faktörleşme veya ortak faktör olarak adlandırılan yeni değişkenleri ortaya çıkarma ya da maddelerin faktör yük değerlerini kullanarak kavramların işlevsel tanımlarını elde etme süreci olarak tanımlanmaktadır.” (103).

“Faktör analizi tüm veri yapıları için uygun olamayabileceğinden verilerin, faktör analizi için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği ve Bartlett Küresellik testleri ile incelenebilir. KMO’ nun 0,60’dan yüksek ve Bartlett testinin anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.” (103). Faktör analizinin ön koşullarını test etmek için, analizlerde kullanılan sporda güdülenme ölçeğine Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve Bartlett Küresellik Testi uygulanmış ve bulgular aşağıda tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Sporda Güdülenme Ölçeğine Ait KMO ve Bartlett Küresellik Testi

		Sporda Güdülenme Ölçeği
Kaiser-Meyer-Olkin Testi		,888
Bartlett Küresellik Testi	Yaklaşık Ki-Kare Serbestlik Derecesi	6139,501
	<i>p</i>	,000

Tabloda verilen sonuçlara göre sporda güdülenme ölçeğine ait Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerleri görülmektedir. Bu değerlerin 0,600’dan büyük olması verilerin faktör analizine uygunluğunu göstermektedir. Küresellik testi

oranlarının (p) ,000 olması ise verilerden anlamlı faktörler çıkacağını ifade etmektedir. Sonuç olarak analizlerde kullanılan sporda güdülenme ölçeğine ait KMO ve Barlett testleri sonuçlarının faktör analizleri için yeterli bulunduğu tespit edilmiştir.

Kullanılan ölçeğe ait ifadelerin uygun boyutlar altında toplanmasını sağlamak için açıklayıcı faktör analizi yapılmış ve belirlenen boyutlar aşağıda ifade edilmiştir. Ölçeğe ait verilerin faktör analizine sokulması ve varimax döndürülmesi sonucunda öz değeri 1.00'in üzerinde olan faktörler ve faktör yükleri 0,40'm üzerinde olan maddeler temel alınmıştır.

Tablo 2. Sporda Güdülenme Ölçeği Maddelerine Ait Faktör Yükleri, Öz Değerler ve Açıklanan Varyans Değerleri

	Faktör Yükü	Öz Değer	Açıklanan Varyans
Bilmek ve Başarmak Alt Boyutu		6,897	24,633
2.Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiğim için	,785		
12.Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için	,697		
15.Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için	,671		
23.Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için	,663		
20.Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için	,596		
4.Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiğim için	,521		
27.Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiğim için	,471		
8.Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için	,443		
Uyaran Yaşamak Alt Boyutu		2,465	8,802
1.Spor ortamında heyecan verici deneyimler yaşamak haz verdiğim için	,725		
13.Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için	,686		
25.Fiziksel aktiviteye tamamıyla dalıp gitme hissinden hoşlandığım için	,667		
18.Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için	,441		
Dışsal Düzenleme Alt Boyutu		2,063	7,367
6.Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için	,702		
16.Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için	,692		
22.Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için,	,562		
10.Sporcu olmanın verdiği prestij için	,539		

Özdeşim Alt Boyutu		1,331	4,752
14.Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekir	,642		
9.Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için	,557		
21.Spor için zaman ayırmazsam kendim kötü hissedeceğim için,	,522		
26.Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için	,417		
İçe Atım Alt Boyutu		1,227	4,381
7.Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için	,761		
24.Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için	,744		
11.Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollarından biri olduğu için	,612		
17.Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için	,559		
Güdülenmeme Alt Boyutu		1,025	3,661
3.Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum	,792		
5.Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım	,657		
19.Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğumu gerçekten düşünmüyorum	,581		
28.Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	,532		
Toplam Açıklanan Varyans: %53,597			

Spor da güdülenme ölçeği verilerine faktör analizi uygulanması sonucu ölçeğin altı faktörlü yapı sergilediği, toplam varyansın %53,597'sini açıkladığı anlaşılmıştır. "Açıklanan varyansın toplam varyans üzerinden %50'yi geçiyor olması faktör analizinin önemli bir kriteridir. Çünkü oluşturulan faktör yapısı toplam değişken varyansının yarısından azını açıklıyor ise temsil yeteneğinden söz etmek yanlış olur." (104).

Bilmek ve başarmak alt boyutu alt boyutunun öz değerinin 6,897 ve toplam varyansın %24,633'ünü açıkladığı, uyarıcı yaşamak alt boyutunun öz değerinin 2,465 olduğu ve toplam varyansın %8,802'sini açıkladığı, dışsal düzenleme alt boyutunun öz değerinin 2,063 olduğu ve toplam varyansın %7,367'sini açıkladığı, özdeşim alt boyutunun öz değerinin 1,331 olduğu ve toplam varyansın %4,752'sini açıkladığı, içe atım alt boyutunun öz değerinin 1,227 olduğu ve toplam varyansın %4,381'ini açıkladığı, güdülenmeme alt boyutunun öz değerinin 1,025 olduğu ve toplam varyansın %3,661'ini açıkladığı anlaşılmıştır.

"Faktör analizinde aynı yapıyı ölçmeyen maddelerin ayıklanmasında faktör yükleri kullanılmaktadır. Bir faktörle yüksek düzeyde ilişki veren maddelerin oluşturduğu bir küme varsa bu bulgu, o maddelerin birlikte bir kavramı-yapıyı-

faktörü ölçtüğünü göstermektedir. Faktör yük değerinin 0.45 veya daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüdür bununla birlikte uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer 0,3'a kadar indirilebilir. Bir maddenin faktörlerindeki en yüksek yük değeri ile bu değerden sonra en yüksek olan yük değeri arasındaki farkın mümkün olduğu kadar yüksek olması beklenir ve bu farkın .10 olması önerilir” (103). Sporda güdülenme ölçeği maddelerine ait faktör yükleri incelendiğinde ise değerler ,417 ile ,792 arasında bulunmuş dolayısıyla ölçek maddelerine ait faktör yüklerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir.

3.2.Güvenilirlik Analizi

“Araştırmalarda çoğunlukla analizler gerçekleştirilmeden önce verinin analize uygun güvenilirlik derecesinde olup olmadığı test edilir. Güvenirlik bir ölçekte tüm değişkenlerin birbiri ile tutarlılığını ve iç uyumunu ortaya koyan bir kavramdır.” (105).

“Güvenirlik bireylerin test maddelerine verdikleri cevaplar arasındaki tutarlılık olarak tanımlanabilir. Güvenirlik testin ölçmek istediği özelliği ne derece doğru ölçtüğü ile ilgilidir. Testin güvenirlik katsayısı olarak hesaplanan (r), test puanlarına ilişkin bireysel farklılıkların ne derece gerçek ve ne derece hata faktörüne bağlı olduğunu yorumlamak amacıyla kullanılmaktadır. Test maddelerine verilecek cevapların üç veya daha fazla seçenekli olması durumunda cronbach (α) katsayısı kullanılır.” (103).

“15 maddelik bir ölçekten hesaplanan Alfa değerine standart alfa denir ve değeri 0.75'in üstündeyse güvenirliliği yüksek, 0.50 ila 0.75 arasındaki değerlerde güvenirliliği orta, 0.50'in altı ise güvenirliliği düşük kabul edilir. 15'in üstünde maddesi olan bir ölçekten hesaplanan Alfa katsayısı ise 0.90 ve üstü mükemmel güvenilir, 0.70 ila 0.90 arası yüksek güvenilir, 0.50 ila 0.70 arası orta güvenilir, 0.50'in altı ise düşük güvenirliliktedir.” (106).

Bu çalışmada da kullanılan ölçeklerinin güvenirliliğinin test edilmesinde de cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 3.Sporda Güdülenme leği ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi

	Cronbach Alfa	Madde Sayısı
Bilmek ve Başarmak Alt Boyutu	,783	8
Uyaran Yaşamak Alt Boyutu	,581	4
İçsel Güdülenme	,834	12
Dışsal Düzenleme Alt Boyutu	,575	4
Özdeşim Alt Boyutu	,596	4
İe Atım Alt Boyutu	,627	4
Dışsal Güdülenme	,639	12
Güdülenmeme Alt Boyutu	,683	4

Tablodaki sporda güdülenme leği ve alt boyutlarına ait güvenilirlik analizlerindeki cronbach alfa katsayıları incelendiğinde değerlerin ,575 ile ,834 arasında olduğu dolayısıyla ölçeğin alt boyutlarının güvenilir bir şekilde ölçümlendiği anlaşılmıştır.

Tablo 4. Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Serbestlik Derecesi	<i>p</i>	İstatistik	Serbestlik Derecesi	<i>p</i>
Bilmek ve Başarmak Alt Boyutu	,085	738	,000	,984	738	,000
Uyaran Yaşamak Alt Boyutu	,115	738	,000	,969	738	,000
İçsel Güdülenme	,083	738	,000	,985	738	,000
Dışsal Düzenleme Alt Boyutu	,103	738	,000	,979	738	,000
Özdeşim Alt Boyutu	,091	738	,000	,970	738	,000
İe Atım Alt Boyutu	,147	738	,000	,967	738	,000
Dışsal Güdülenme	,059	738	,000	,991	738	,000
Güdülenmeme Alt Boyutu	,148	738	,000	,922	738	,000

3.3. Analiz Türünün Belirlenmesi

Sporda güdülenme ölçeği ve alt boyutlarına yönelik ayrı ayrı yapılan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testlerinde anlamlılık (p) kısmındaki değerler incelendiğinde sonuçların $p < ,05$ olması sebebiyle verilerin normal dağılıma sahip olmadıkları söylenebilir.

Ölçeklere ait histogramlara bakıldığında ise tüm ölçekler için verilerin normal dağılıma yakın olduğu söylenebilir. Sadece test sonuçlarına göre karar vermek yanıltıcı olabileceğinden, test sonuçlarına ek olarak verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine de (skewness ve kurtosis) bakmak gerekir.

Tablo 5. Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
Bilmek ve Başarmak Alt Boyutu	738	-,117	,090	-,224	,180
Uyaran Yaşamak Alt Boyutu	738	-,055	,090	-,514	,180
İçsel Güdülenme	738	-,337	,090	-,095	,180
Dışsal Düzenleme Alt Boyutu	738	,042	,090	-,113	,180
Özdeşim Alt Boyutu	738	-,316	,090	-,115	,180
İçe Atım Alt Boyutu	738	-,485	,090	-,069	,180
Dışsal Güdülenme	738	-,215	,090	-,246	,180
Güdülenmeme Alt Boyutu	738	,740	,090	-,220	,180

“Çarpıklık ve basıklık değerleri $\pm 1,5$ aralığında olan verilerin normal dağıldığı söylenebilir” (107).

Ankette kullanılan ölçeklere ve ölçeklerin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin $\pm 1,5$ aralığında olduğu anlaşılmış ve verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. Bağımsız değişkenlerin ölçek puanları bakımından analizleri için tek yönlü varyans analizi One Way Anova ve Tukey Post-Hoc testi kullanılmıştır. Analizlerde istatistiksel anlamlılık değeri $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

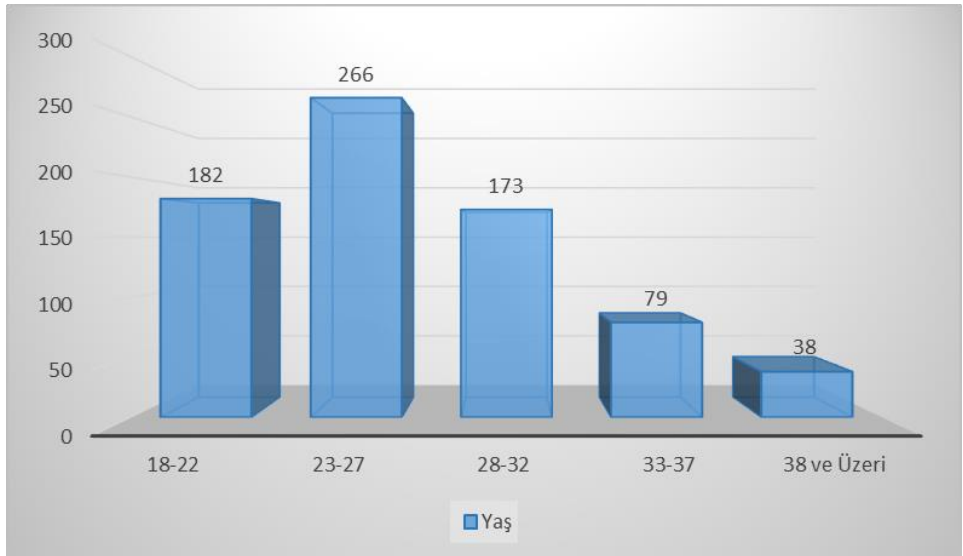
3.4.Katılımcılara Ait Frekans Analizi

Tablo 6.Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Analizi

Yaş	N	%	Geçerli	Kümülatif
			%	%
18-22 Yaş	182	24,7	24,7	24,7
23-27 Yaş	266	36,0	36,0	60,7
28-32 Yaş	173	23,4	23,4	84,1
33-37 Yaş	79	10,7	10,7	94,9
38 ve Üzeri Yaş	38	5,1	5,1	100,0
Toplam	738	100,0	100,0	

Ankete katılan 738 kişinin demografik verilerine ait frekans bilgileri analiz edilerek aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablodaki veriler incelendiğinde katılımcıların 182'si (%24,7) 18-22, 266'sı (%36,0) 23-27, 173'ü (%23,4) 28-32, 79'u (%10,7) 33-37 ve 38'i (%5,1) 38 ve üzeri yaşındadır.



Grafik 1.Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Analizi

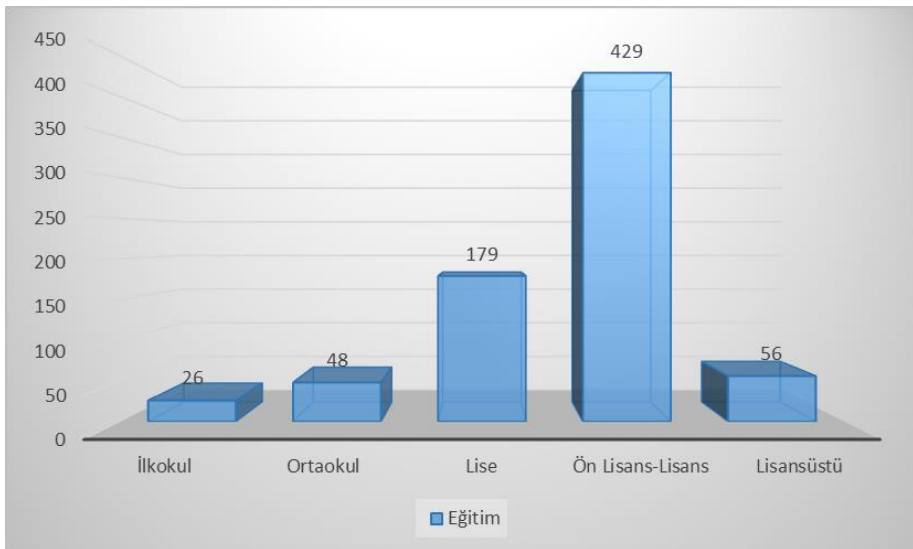
Tablo 7.Katılımcıların Eğitim Durumlarına Ait Frekans Analizi

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Eğitim Durumu	İlkokul	26	3,5	3,5	3,5
	Ortaokul	48	6,5	6,5	10,0
	Lise	179	24,3	24,3	34,3
	Ön Lisans-Lisans	429	58,1	58,1	92,4
	Lisansüstü	56	7,6	7,6	100,0
	Toplam		738	100,0	100,0

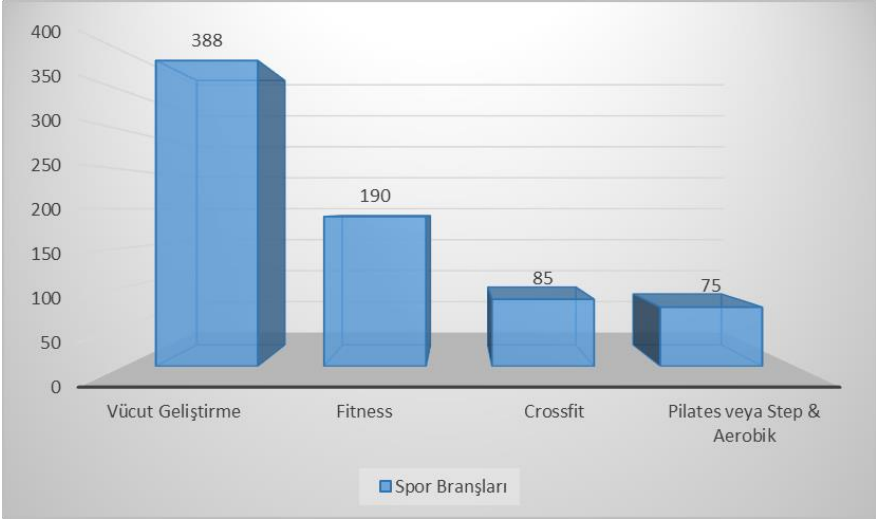
Tablodaki veriler incelendiğinde katılımcıların 26'sı (%3,5) ilkokul, 48'i (%6,5) ortaokul, 179'u (%24,3) lise, 429'u (%58,1) ön lisans-lisans ve 56'sı (%7,6) lisansüstü mezundur.

Tablo 8.Katılımcıların Spor Branşlarına Ait Frekans Analizi

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Spor Branşı	Vücut Geliştirme	388	52,6	52,6	52,6
	Fitness	190	25,7	25,7	78,3
	Crossfit	85	11,5	11,5	89,8
	Pilates veya Step & Aerobik	75	10,2	10,2	100,0
	Toplam		738	100,0	100,0

**Grafik 2.**Katılımcıların Eğitim Durumlarına Ait Frekans Analizi

Tablodaki veriler incelendiğinde katılımcıların 388'si (%52,6) vücut geliştirme, 190'ı (%25,7) fitness, 85'i (%11,5) crossfit ve 75'i (%10,2) pilates veya step & aerobik spor branşını yapmaktadır.

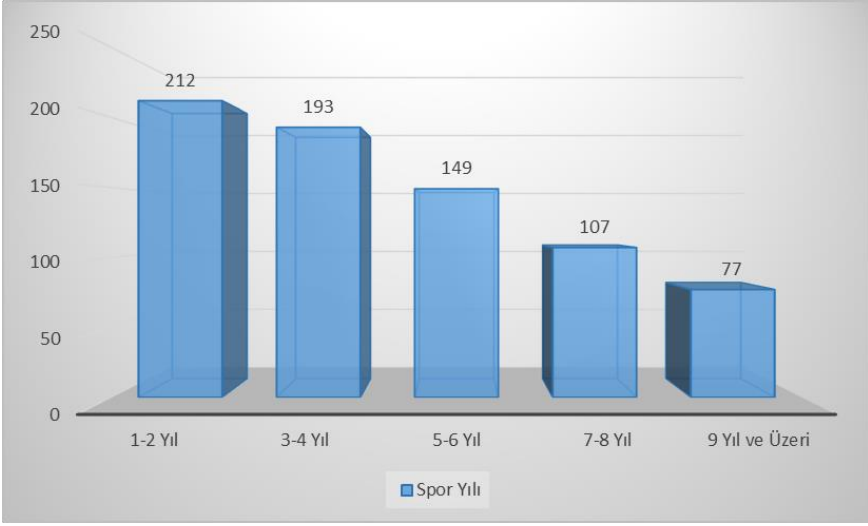


Grafik 3.Katılımcıların Spor Branşlarına Ait Frekans Analizi

Tablo 9.Katılımcıların Spor Yıllarına Ait Frekans Analizi

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Spor Yılı	1-2 Yıl	212	28,7	28,7	28,7
	3-4 Yıl	193	26,2	26,2	54,9
	5-6 Yıl	149	20,2	20,2	75,1
	7-8 Yıl	107	14,5	14,5	89,6
	9 Yıl ve Üzeri	77	10,4	10,4	100,0
Toplam		738	100,0	100,0	

Tabloda yer alan verilere bakıldığında katılım gösterenlerin 212'si (%28,7) 1-2 yıl, 193'ü (%26,2) 3-4 yıl, 149'u (%20,2) 5-6 yıl, 107'si (%14,5) 7-8 yıl ve 77'si (%10,4) 9 ve üzeri yıldır spor yapmaktadır.

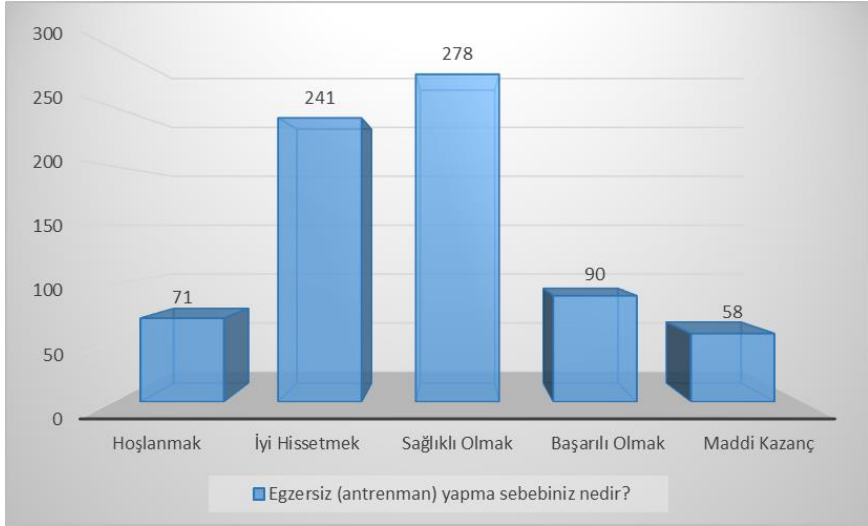


Grafik 4.Katılımcıların Spor Yıllarına Ait Frekans Analizi

Tablo 10.Katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Ait Frekans Analizi

		N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?	Hoşlanmak	71	9,6	9,6	9,6
	İyi Hissetmek	241	32,7	32,7	42,3
	Sağlıklı Olmak	278	37,7	37,7	79,9
	Başarılı Olmak	90	12,2	12,2	92,1
	Maddi Kazanç	58	7,9	7,9	100,0
Toplam		738	100,0	100,0	

Tablodaki veriler incelendiğinde “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” sorusuna katılımcıların 71’i (%9,6) hoşlanmak, 241’i (%32,7) iyi hissetmek, 278’i (%37,7) sağlıklı olmak, 90’ı (%12,2) başarılı olmak ve 58’i (%7,9) maddi kazanç yanıtını vermiştir.



Grafik 5.Katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplara Ait Frekans Analizi

3.5.Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Sporda güdülenme ölçeğine ve ölçek maddelerine ait tanımlayıcı istatistikler aşağıda tablolar halinde verilmiştir. Anket çalışmasında katılımcıların sporda güdülenme düzeylerini belirlemeye yönelik 28 madde ve 6 alt boyuttan oluşan sporda güdülenme ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin alt boyutları bilmek ve başarmak, uyarın yaşamak, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım ve güdülenmemedir. Bilmek, başarmak ve uyarın yaşamak alt boyutları içsel güdülenme; dışsal düzenleme, içe atım ve özdeşim alt boyutları dışsal güdülenme ile ilgili alt boyutlardır. Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda kesinlikle katılmıyorum 1, kesinlikle katılıyorum 5 puan olacak şekilde değerler verilmiş ve bu değerlerin toplamının soru sayısına bölünmesi ile her bir katılımcının sporda güdülenme düzeyleri tespit edilmiştir.

Tablo 11.Sporda Güdülenme Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Bilmek ve Başarmak	3,00	5,00	4,03	,44
Alt Boyutu				
Uyarın Yaşamak Alt Boyutu	3,00	5,00	4,02	,48
İçsel Güdülenme	2,75	5,00	3,98	,47
Dışsal Düzenleme Alt Boyutu	1,50	4,25	2,84	,55
Özdeşim Alt Boyutu	2,00	5,00	3,98	,59
İçe Atım Alt Boyutu	1,75	5,00	3,78	,67
Dışsal Güdülenme	2,42	4,58	3,54	,40
Güdülenmeme Alt Boyutu	1,00	3,75	1,85	,69

Tablodaki verilere göre 738 katılımcının bilmek ve başarmak düzeyleri 4,03 uyarın yaşamak düzeyleri 4,02, içsel güdülenme düzeyleri 3,98, dışsal düzenleme düzeyleri 2,84, özdeşim düzeyleri 3,98, içe atım düzeyleri 3,78, dışsal güdülenme düzeyleri 3,54 ve güdülenmeme düzeyleri 1,85 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 12.Sporda Güdülenme Ölçeği Maddelerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	Standart Sapma
1.Spor ortamında heyecan verici deneyimler yaşamak haz verdiği için	3,98	,94
2.Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için	4,00	,83
3.Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum	2,11	1,21
4.Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için	3,99	,84
5.Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım	1,72	,89
6.Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için	3,18	1,16
7.Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için	3,60	1,13
8.Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için	3,96	,90
9.Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için	4,22	,86
10.Sporcu olmanın verdiği prestij için	3,80	,98
11.Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollarından biri olduğu için	3,96	,91
12.Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için	3,95	,96
13.Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için	4,05	,86
14.Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekir	4,18	,85
15.Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için	4,12	,87
16.Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için	2,14	,89
17.Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için	3,99	,85
18.Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için	3,95	,86
19.Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum	1,71	,92
20.Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için	3,89	,85
21.Spor için zaman ayırmazsam kendim kötü hissedeceğim için,	3,53	1,05
22.Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için,	2,15	1,04
23.Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için	3,85	,80
24.Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için	3,52	1,07

25.Fiziksel aktiviteye tamamıyla dalıp gitme hissinden hoşlandığım için	3,85	,84
26.Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için	3,98	,80
27.Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için	3,97	,80
28.Sık sık kedime niçin spor yaptığımı soruyorum da sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	1,96	,96

Tablodaki veriler incelendiğinde katılımcıların sporda güdülenme ölçeği maddelerinden en fazla (4,22) 9 numaralı maddeye (Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için) katıldıkları, en az (1,71) 19 numaralı maddeye (Artık niçin spor yaptığımı net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum) katıldıkları tespit edilmiştir.

3.6.Fark Testleri

Katılımcıların sporda güdülenme düzeylerinin demografik verilere göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma durumunu tespit edebilmek için One Way Anova testleri yapılmış ve sonuçlar başlıklar halinde sunulmuştur.

3.6.1.Katılımcıların Yaşları ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 13. Katılımcıların Yaşları ile Ölçeklerin Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Bilmek ve Başarmak Alt Boyutu	18-22 Yaş	182	3,9910	,45983	,649	4	,627
	23-27 Yaş	266	4,0331	,44579			
	28-32 Yaş	173	4,0246	,43174			
	33-37 Yaş	79	4,0639	,42238			
	38 ve üzeri Yaş	38	4,0911	,43976			
	Toplam	738	4,0270	,44291			
Uyaran Yaşamak Alt Boyutu	18-22 Yaş	182	3,9604	,51591	1,624	4	,166
	23-27 Yaş	266	4,0508	,47001			
	28-32 Yaş	173	3,9983	,47703			
	33-37 Yaş	79	4,0715	,46738			
	38 ve üzeri Yaş	38	4,1105	,41020			
	Toplam	738	4,0215	,48115			
İçsel Güdülenme	18-22 Yaş	182	3,9357	,48071	1,316	4	,262
	23-27 Yaş	266	3,9923	,47867			
	28-32 Yaş	173	3,9721	,47518			
	33-37 Yaş	79	4,0359	,44949			
	38 ve üzeri Yaş	38	4,0976	,39873			
	Toplam	738	3,9837	,47200			

Dışsal Düzenleme Alt Boyutu	18-22 Yaş	182	2,8764	,55234	1,110	4	,350
	23-27 Yaş	266	2,8620	,57521			
	28-32 Yaş	173	2,8024	,51237			
	33-37 Yaş	79	2,7761	,51515			
	38 ve üzeri Yaş	38	2,7368	,53885			
	Toplam	738	2,8359	,54738			
Özdeşim Alt Boyutu	18-22 Yaş	182	3,9037	,60528	2,959	4	,019
	23-27 Yaş	266	4,0196	,58668			
	28-32 Yaş	173	3,9408	,56717			
	33-37 Yaş	79	4,0253	,60393			
	38 ve üzeri Yaş	38	4,2171	,47990			
	Toplam	738	3,9833	,58690			
İçe Atım Alt Boyutu	18-22 Yaş	182	3,6978	,67412	1,283	4	,275
	23-27 Yaş	266	3,7689	,66313			
	28-32 Yaş	173	3,8165	,64412			
	33-37 Yaş	79	3,8513	,67406			
	38 ve üzeri Yaş	38	3,8816	,73691			
	Toplam	738	3,7771	,66707			
Dışsal Güdülenme	18-22 Yaş	182	3,5155	,39724	,732	4	,570
	23-27 Yaş	266	3,5590	,39427			
	28-32 Yaş	173	3,5237	,40771			
	33-37 Yaş	79	3,5593	,41859			
	38 ve üzeri Yaş	38	3,6118	,40049			
	Toplam	738	3,5428	,40084			
Güdülenmeme Alt Boyutu	18-22 Yaş	182	1,8914	,70765	3,399	4	,009
	23-27 Yaş	266	1,9384	,73566			
	28-32 Yaş	173	1,8042	,61978			
	33-37 Yaş	79	1,6962	,58654			
	38 ve üzeri Yaş	38	1,6382	,60599			
	Toplam	738	1,8540	,68603			

Tablodaki One Way Anova testlerine ait veriler incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre özdeşim düzeyleri ($F(4) = 2,959$; $p < ,05$) ve güdülenmeme düzeyleri ($F(4) = 3,399$; $p < ,05$) anlamlı farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmaların yaş değişkeninin hangi alt boyutları arasında olduğunu saptamak için Tukey Post-Hoc testleri uygulanmıştır.

Tukey Post-Hoc testleri incelendiğinde; 18-22 yaşında olan katılımcıların özdeşim düzeyleri 38 ve üzeri yaşında olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür ($p = ,023$). 23-27 yaşında olan katılımcıların güdülenmeme düzeyleri 33-37 yaşında olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir ($p = ,045$).

Katılımcıların yaşlarına göre bilmek ve başarmak düzeyleri ($F(4) = ,649$; $p > ,05$), uyarıcı yaşamak düzeyleri ($F(4) = 1,624$; $p > ,05$), içsel güdülenme düzeyleri ($F(4) = 1,316$; $p > ,05$), dışsal düzenleme düzeyleri ($F(4) = 1,110$; $p > ,05$), içe atım

düzeyleri ($F(4) = 1,283$; $p > ,05$) ve dışsal güdülenme düzeyleri ($F(4) = ,732$; $p > ,05$) anlamlı farklılaşmamaktadır.

Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarın yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri, içe atım düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

3.6.2.Katılımcıların Eğitim Durumları ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 14.Katılımcıların Eğitim Durumları ile Ölçeklerin Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Bilmek ve Başarmak Alt Boyutu	İlkokul	26	3,9377	,40144	1,536	4	,190
	Ortaokul	48	3,9914	,41931			
	Lise	179	3,9726	,44702			
	Ön Lisans-Lisans	429	4,0535	,44672			
	Lisansüstü	56	4,0700	,42861			
	Toplam	738	4,0270	,44291			
Uyarın Yaşamak Alt Boyutu	İlkokul	26	3,8808	,42475	1,169	4	,323
	Ortaokul	48	3,9865	,44059			
	Lise	179	3,9911	,49016			
	Ön Lisans-Lisans	429	4,0385	,47720			
	Lisansüstü	56	4,0839	,53378			
	Toplam	738	4,0215	,48115			
İçsel Güdülenme	İlkokul	26	3,8382	,45528	1,869	4	,114
	Ortaokul	48	3,9375	,43438			
	Lise	179	3,9316	,47187			
	Ön Lisans-Lisans	429	4,0123	,47207			
	Lisansüstü	56	4,0387	,49491			
	Toplam	738	3,9837	,47200			
Dışsal Düzenleme Alt Boyutu	İlkokul	26	2,8173	,58974	4,102	4	,003
	Ortaokul	48	2,7552	,40109			
	Lise	179	2,9487	,56558			
	Ön Lisans-Lisans	429	2,8248	,54672			
	Lisansüstü	56	2,6384	,51988			
	Toplam	738	2,8359	,54738			

Özdeşim Alt Boyutu	İlkokul	26	3,7019	,61652	2,288	4	,058
	Ortaokul	48	3,9427	,55840			
	Lise	179	3,9384	,64942			
	Ön Lisans- Lisans	429	4,0209	,56123			
	Lisansüstü	56	4,0045	,55081			
	Toplam	738	3,9833	,58690			
İçe Atım Alt Boyutu	İlkokul	26	3,6827	,71958	1,417	4	,226
	Ortaokul	48	3,8908	,54060			
	Lise	179	3,6927	,67396			
	Ön Lisans- Lisans	429	3,7972	,65452			
	Lisansüstü	56	3,8393	,79262			
	Toplam	738	3,7771	,66707			
Dışsal Güdülenme	İlkokul	26	3,4495	,38170	,674	4	,610
	Ortaokul	48	3,5473	,30549			
	Lise	179	3,5394	,42455			
	Ön Lisans- Lisans	429	3,5557	,39790			
	Lisansüstü	56	3,4940	,42872			
	Toplam	738	3,5428	,40084			
Güdülenmeme Alt Boyutu	İlkokul	26	2,0192	,72430	2,674	4	,031
	Ortaokul	48	1,8671	,60330			
	Lise	179	1,9685	,76746			
	Ön Lisans- Lisans	429	1,8141	,65731			
	Lisansüstü	56	1,7054	,63085			
	Toplam	738	1,8540	,68603			

Tablodaki One Way Anova testlerine ait veriler incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına göre dışsal düzenleme düzeyleri ($F(4) = 4,102$; $p < ,05$) ve güdülenmeme düzeyleri ($F(4) = 2,674$; $p < ,05$) anlamlı farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmaların eğitim değişkeninin hangi alt boyutları arasında olduğunu saptamak için Tukey Post-Hoc testleri uygulanmıştır. Tukey Post-Hoc testleri incelendiğinde; lisansüstü mezunu olan katılımcıların dışsal düzenleme düzeyleri lise mezunu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür ($p = ,002$). Lisansüstü mezunu olan katılımcıların güdülenmeme düzeyleri ilkokul mezunu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür ($p = ,033$).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre bilmek ve başarmak düzeyleri ($F(4) = 1,536$; $p > ,05$), uyarın yaşamak düzeyleri ($F(4) = 1,169$; $p > ,05$), içsel

güdülenme düzeyleri ($F(4) = 1,869$; $p > ,05$), özdeşim düzeyleri ($F(4) = 2,288$; $p > ,05$), içe atım düzeyleri ($F(4) = 1,417$; $p > ,05$) ve dışsal güdülenme düzeyleri ($F(4) = ,674$; $p > ,05$) anlamlı farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların eğitim durumları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarıcı yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, özdeşim düzeyleri, içe atım düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

3.6.3.Katılımcıların Spor Branşları ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 15.Katılımcıların Spor Branşları ile Ölçeklerin Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Bilmek Ve Başarmak Alt Boyutu	Vücut Geliştirme	388	4,0088	,46233	,866	3	,458
	Fitness	190	4,0666	,41051			
	Crossfit	85	4,0456	,45228			
	Pilates veya Step & Aerobik	75	4,0000	,40790			
	Toplam	738	4,0270	,44291			
Uyarıcı Yaşamak Alt Boyutu	Vücut Geliştirme	388	4,0124	,48870	,712	3	,545
	Fitness	190	4,0345	,48138			
	Crossfit	85	4,0765	,48585			
	Pilates veya Step & Aerobik	75	3,9733	,43607			
	Toplam	738	4,0215	,48115			
İçsel Güdülenme	Vücut Geliştirme	388	3,9653	,48470	,523	3	,666
	Fitness	190	3,9978	,48030			
	Crossfit	85	4,0294	,46178			
	Pilates veya Step & Aerobik	75	3,9911	,39268			
	Toplam	738	3,9837	,47200			
Dışsal Düzenleme Alt Boyutu	Vücut Geliştirme	388	2,8304	,56976	,524	3	,666
	Fitness	190	2,8167	,52220			
	Crossfit	85	2,9036	,52465			
	Pilates veya Step & Aerobik	75	2,8367	,52068			
	Toplam	738	2,8359	,54738			

Özdeşim Alt Boyutu	Vücut Geliştirme	388	3,9767	,62525	1,468	3	,222
	Fitness	190	4,0288	,53498			
	Crossfit	85	4,0147	,57780			
	Pilates veya Step & Aerobik	75	3,8667	,50560			
	Toplam	738	3,9833	,58690			
İçe Atım Alt Boyutu	Vücut Geliştirme	388	3,7629	,67497	1,335	3	,262
	Fitness	190	3,7329	,68721			
	Crossfit	85	3,8382	,66335			
	Pilates veya Step & Aerobik	75	3,8933	,56529			
	Toplam	738	3,7771	,66707			
Dışsal Güdülenme	Vücut Geliştirme	388	3,5438	,41321	,336	3	,800
	Fitness	190	3,5284	,39069			
	Crossfit	85	3,5794	,38936			
	Pilates veya Step & Aerobik	75	3,5322	,37840			
	Toplam	738	3,5428	,40084			
Güdülenmeme Alt Boyutu	Vücut Geliştirme	388	1,8749	,69280	1,885	3	,131
	Fitness	190	1,9006	,72631			
	Crossfit	85	1,7853	,66721			
	Pilates veya Step & Aerobik	75	1,7049	,53729			
	Toplam	738	1,8540	,68603			

Tablodaki One Way Anova testlerine ait veriler incelendiğinde katılımcıların spor branşlarına göre bilmek ve başarmak düzeyleri ($F(3) = ,866$; $p > ,05$), uyarın yaşamak düzeyleri ($F(3) = ,712$; $p > ,05$), içsel güdülenme düzeyleri ($F(3) = ,523$; $p > ,05$), dışsal düzenleme düzeyleri ($F(3) = ,524$; $p > ,05$), özdeşim düzeyleri ($F(3) = 1,468$; $p > ,05$), içe atım düzeyleri ($F(3) = 1,335$; $p > ,05$), dışsal güdülenme düzeyleri ($F(3) = ,336$; $p > ,05$) ve güdülenmeme düzeyleri ($F(3) = 1,885$; $p > ,05$) anlamlı farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların spor branşları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarın yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri, özdeşim düzeyleri, içe atım düzeyleri, dışsal güdülenme düzeyleri ve güdülenmeme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

3.6.4.Katılımcıların Spor Yılları ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 16.Katılımcıların Spor Yılları ile Ölçeklerin Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Bilmek ve Başarmak Alt Boyutu	1-2 Yıl	212	3,9940	,46124	1,665	4	,156
	3-4 Yıl	193	4,0018	,43229			
	5-6 Yıl	149	4,0188	,40737			
	7-8 Yıl	107	4,0923	,44871			
	9 Yıl ve Üzeri	77	4,1061	,46743			
	Toplam	738	4,0270	,44291			
Uyarıcı Yaşamak Alt Boyutu	1-2 Yıl	212	3,9642	,50628	1,147	4	,333
	3-4 Yıl	193	4,0394	,48531			
	5-6 Yıl	149	4,0641	,43948			
	7-8 Yıl	107	4,0313	,47112			
	9 Yıl ve Üzeri	77	4,0383	,48855			
	Toplam	738	4,0215	,48115			
İçsel Güdülenme	1-2 Yıl	212	3,9378	,48061	1,632	4	,164
	3-4 Yıl	193	3,9542	,48305			
	5-6 Yıl	149	4,0106	,42737			
	7-8 Yıl	107	4,0374	,48229			
	9 Yıl ve Üzeri	77	4,0574	,48010			
	Toplam	738	3,9837	,47200			
Dışsal Düzenleme Alt Boyutu	1-2 Yıl	212	2,8449	,54881	1,479	4	,207
	3-4 Yıl	193	2,8847	,61076			
	5-6 Yıl	149	2,8490	,50823			
	7-8 Yıl	107	2,7290	,46343			
	9 Yıl ve Üzeri	77	2,8125	,54881			
	Toplam	738	2,8359	,54738			

Özdeşim Alt Boyutu	1-2 Yıl	212	3,9645	,63417	3,360	4	,010
	3-4 Yıl	193	3,9338	,56466			
	5-6 Yıl	149	3,9530	,54554			
	7-8 Yıl	107	3,9907	,57352			
	9 Yıl ve Üzeri	77	4,2078	,56546			
	Toplam	738	3,9833	,58690			
İçe Atım Alt Boyutu	1-2 Yıl	212	3,6475	,73813	4,996	4	,001
	3-4 Yıl	193	3,7449	,63377			
	5-6 Yıl	149	3,8960	,59282			
	7-8 Yıl	107	3,9393	,59165			
	9 Yıl ve Üzeri	77	3,7597	,70762			
	Toplam	738	3,7771	,66707			
Dışsal Güdülenme	1-2 Yıl	212	3,5142	,40705	,887	4	,471
	3-4 Yıl	193	3,5274	,40994			
	5-6 Yıl	149	3,5660	,39006			
	7-8 Yıl	107	3,5530	,37902			
	9 Yıl ve Üzeri	77	3,6009	,41161			
	Toplam	738	3,5428	,40084			
Güdülenmeme Alt Boyutu	1-2 Yıl	212	1,9911	,75394	8,135	4	,000
	3-4 Yıl	193	1,9391	,67341			
	5-6 Yıl	149	1,8238	,66668			
	7-8 Yıl	107	1,6133	,55010			
	9 Yıl ve Üzeri	77	1,6558	,59885			
	Toplam	738	1,8540	,68603			

Tablodaki One Way Anova testlerine ait veriler incelendiğinde katılımcıların spor yıllarına göre özdeşim düzeyleri ($F(4) = 3,360 ; p < ,05$), içe atım düzeyleri ($F(4) = 4,996 ; p < ,05$) ve güdülenmeme düzeyleri ($F(4) = 8,135 ; p < ,05$) anlamlı farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmaların spor yılı değişkeninin hangi alt boyutları arasında olduğunu saptamak için Tukey Post-Hoc testleri uygulanmıştır. Tukey Post-Hoc testleri incelendiğinde; 9 yıl ve üzerinde spor yapan katılımcıların özdeşim düzeyleri 1-2 yıl, 3-4 yıl ve 5-6 yıldır spor yapan

katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir ($p=,015$; $p=,005$; $p=,016$). 1-2 yıldır spor yapan katılımcıların içe atım düzeyleri 5-6 yıl ve 7-8 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür ($p=,004$; $p=,002$). 9 yıl ve üzerinde spor yapan katılımcıların güdülenmeme düzeyleri 1 ya da 2 yıl ve 3 ya da 4 yıl arasında spor yapan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür ($p=,002$; $p=,016$). 7-8 yıldır spor yapan katılımcıların güdülenmeme düzeyleri 1 ya da 2 yıl ve 3 ya da 4 yıl arasında spor yapan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür ($p=,000$; $p=,001$).

Katılımcıların spor yıllarına göre bilmek ve başarmak düzeyleri ($F(4) = 1,665$; $p > ,05$), uyarın yaşamak düzeyleri ($F(4) = 1,147$; $p > ,05$), içsel güdülenme düzeyleri ($F(4) = 1,632$; $p > ,05$), dışsal düzenleme düzeyleri ($F(4) = 1,479$; $p > ,05$) ve dışsal güdülenme düzeyleri ($F(4) = ,887$; $p > ,05$) anlamlı farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların spor yılları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarın yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

3.6.5. Katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar ile Ölçeklerin Analizi

Tablo 17. Katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplar ile Ölçeklerin Analizi - One Way Anova Testleri

		N	Ortalama	Standart Sapma	F	df	p
Bilmek ve Başarmak Alt Boyutu	Hoşlanmak	71	4,0881	,40588	2,397	4	,049
	İyi Hissetmek	241	3,9665	,47536			
	Sağlıklı Olmak	278	4,0648	,43051			
	Başarılı Olmak	90	4,0626	,42063			
	Maddi Kazanç	58	3,9670	,41592			
	Toplam	738	4,0270	,44291			
Uyarın Yaşamak Alt Boyutu	Hoşlanmak	71	4,0937	,47162	1,303	4	,267
	İyi Hissetmek	241	3,9832	,48212			
	Sağlıklı Olmak	278	4,0545	,47078			
	Başarılı Olmak	90	3,9828	,52173			
	Maddi Kazanç	58	3,9940	,46717			
	Toplam	738	4,0215	,48115			
İçsel Güdülenme	Hoşlanmak	71	4,0569	,44433	1,786	4	,130
	İyi Hissetmek	241	3,9260	,49991			
	Sağlıklı Olmak	278	4,0113	,47036			
	Başarılı Olmak	90	4,0190	,43799			
	Maddi Kazanç	58	3,9468	,42826			
	Toplam	738	3,9837	,47200			

Dışsal Düzenleme Alt Boyutu	Hoşlanmak	71	2,7887	,55845	2,008	4	,092
	İyi Hissetmek	241	2,8345	,55235			
	Sağlıklı Olmak	278	2,7942	,55223			
	Başarılı Olmak	90	2,9667	,51685			
	Maddi Kazanç	58	2,8966	,51520			
	Toplam	738	2,8359	,54738			
Özdeşim Alt Boyutu	Hoşlanmak	71	3,8908	,55377	2,865	4	,023
	İyi Hissetmek	241	3,9127	,60610			
	Sağlıklı Olmak	278	4,0467	,59297			
	Başarılı Olmak	90	4,0806	,54157			
	Maddi Kazanç	58	3,9353	,54322			
	Toplam	738	3,9833	,58690			
İçe Atım Alt Boyutu	Hoşlanmak	71	3,8170	,57933	1,463	4	,212
	İyi Hissetmek	241	3,7148	,70733			
	Sağlıklı Olmak	278	3,7698	,70041			
	Başarılı Olmak	90	3,9000	,56190			
	Maddi Kazanç	58	3,8319	,55880			
	Toplam	738	3,7771	,66707			
Dışsal Güdülenme	Hoşlanmak	71	3,5108	,39262	2,660	4	,032
	İyi Hissetmek	241	3,5071	,40582			
	Sağlıklı Olmak	278	3,5405	,42168			
	Başarılı Olmak	90	3,6632	,33062			
	Maddi Kazanç	58	3,5546	,36090			
	Toplam	738	3,5428	,40084			
Güdülenmeme Alt Boyutu	Hoşlanmak	71	1,6901	,61885	1,710	4	,146
	İyi Hissetmek	241	1,9247	,69596			
	Sağlıklı Olmak	278	1,8363	,69102			
	Başarılı Olmak	90	1,8458	,73200			
	Maddi Kazanç	58	1,8578	,60174			
	Toplam	738	1,8540	,68603			

Tablodaki One Way Anova testlerine ait veriler incelendiğinde katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” sorusuna verdikleri cevaplara göre bilmek ve başarmak düzeyleri ($F(4) = 2,397$; $p < ,05$), özdeşim düzeyleri ($F(4) = 2,865$; $p < ,05$) ve dışsal güdülenme düzeyleri ($F(4) = 2,660$; $p < ,05$) anlamlı farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmaların egzersiz yapma sebep değişkeninin hangi alt boyutları arasında olduğunu saptamak için Tukey Post-Hoc testleri uygulanmıştır. Tukey Post-Hoc testleri incelendiğinde; hoşlanmak yanıtını veren katılımcıların bilmek ve başarmak düzeyleri iyi hissetmek ve maddi kazanç yanıtını veren katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir ($p=,008$; $p=,035$). Başarılı olmak yanıtını veren katılımcıların özdeşim düzeyleri

iyi hissetmek yanıtını veren katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir ($p=,000$). Başarılı olmak yanıtını veren katılımcıların dışsal güdülenme düzeyleri iyi hissetmek yanıtını veren katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir ($p=,014$).

Katılımcıların “Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” sorusuna verdikleri cevaplara göre uyarıcı yaşamak düzeyleri ($F(4) = 1,303$; $p > ,05$), içsel güdülenme düzeyleri ($F(4) = 1,786$; $p > ,05$), dışsal düzenleme düzeyleri ($F(4) = 2,008$; $p > ,05$), içe atım düzeyleri ($F(4) = 1,463$; $p > ,05$) ve güdülenmeme düzeyleri ($F(4) = 1,710$; $p > ,05$) anlamlı farklılaşmamaktadır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların egzersiz yapma sebepleri ile uyarıcı yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri, içe atım düzeyleri ve güdülenmeme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

3.7.Analiz Özeti

Katılımcıların 182’si (%24,7) 18-22, 266’sı (%36,0) 23-27, 173’ü (%23,4) 28-32, 79’u (%10,7) 33-37 ve 38’i (%5,1) 38 ve üzeri yaşındadır.

Katılımcıların 26’sı (%3,5) ilköğretim, 48’i (%6,5) ortaokul, 179’u (%24,3) lise, 429’u (%58,1) ön lisans-lisans ve 56’sı (%7,6) lisansüstü mezundur.

Katılımcıların 388’si (%52,6) vücut geliştirme, 190’ı (%25,7) fitness, 85’i (%11,5) crossfit ve 75’i (%10,2) pilates veya step & aerobik spor branşını yapmaktadır.

Katılımcıların 212’si (%28,7) 1-2 yıl, 193’ü (%26,2) 3-4 yıl, 149’u (%20,2) 5-6 yıl, 107’si (%14,5) 7-8 yıl ve 77’si (%10,4) 9 yıl ve üzeri spor yapmaktadır.

“Egzersiz (antrenman) yapma sebebiniz nedir?” sorusuna katılımcıların 71’i (%9,6) hoşlanmak, 241’i (%32,7) iyi hissetmek, 278’i (%37,7) sağlıklı olmak, 90’ı (%12,2) başarılı olmak ve 58’i (%7,9) maddi kazanç yanıtını vermiştir.

738 katılımcının bilmek ve başarmak düzeyleri 4,03, uyarıcı yaşamak düzeyleri 4,02, içsel güdülenme düzeyleri 3,98, dışsal düzenleme düzeyleri 2,84, özdeşim düzeyleri 3,98, içe atım düzeyleri 3,78, dışsal güdülenme düzeyleri 3,54 ve güdülenmeme düzeyleri 1,85 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların sporda güdülenme ölçeği maddelerinden en fazla (4,22) 9 numaralı maddeye (Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için) katıldıkları, en az (1,71) 19 numaralı maddeye (Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum) katıldıkları tespit edilmiştir.

18-22 yaşında olan katılımcıların özdeşim düzeyleri 38 ve üzeri yaşında olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür. 23-27 yaşında olan katılımcıların güdülenmeme düzeyleri 33-37 yaşında olan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların yaşları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarın yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri, içe atım düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

Lisansüstü mezunu olan katılımcıların dışsal düzenleme düzeyleri lise mezunu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür. Lisansüstü mezunu olan katılımcıların güdülenmeme düzeyleri ilkökul mezunu olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların eğitim durumları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarın yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, özdeşim düzeyleri, içe atım düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

Katılımcıların spor branşları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarın yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri, özdeşim düzeyleri, içe atım düzeyleri, dışsal güdülenme düzeyleri ve güdülenmeme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

9 yıl ve üzerinde spor yapan katılımcıların özdeşim düzeyleri 1-2 yıl, 3-4 yıl ve 5-6 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. 1-2 yıldır spor yapan katılımcıların içe atım düzeyleri 5-6 yıl ve 7-8 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür. 9 yıl ve üzerinde spor yapan katılımcıların güdülenmeme düzeyleri 1-2 yıl ve 3-4 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür. 7-8 yıldır spor yapan katılımcıların güdülenmeme düzeyleri 1-2 yıl ve 3-4 yıldır spor yapan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşüktür.

Katılımcıların spor yılları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarın yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

Hoşlanmak yanıtını veren katılımcıların bilmek ve başarmak düzeyleri iyi hissetmek ve maddi kazanç yanıtını veren katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. Başarılı olmak yanıtını veren katılımcıların özdeşim düzeyleri iyi hissetmek yanıtını veren katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. Başarılı olmak yanıtını veren katılımcıların dışsal güdülenme düzeyleri iyi hissetmek yanıtını veren katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir.

Katılımcıların egzersiz yapma sebepleri ile uyarın yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri, içe atım düzeyleri ve güdülenmeme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın bu kısmında, çalışma kapsamında ulaşılan bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Spor insanın doğal hayatını ve fiziksel yapısını geliştiren, onu; sosyal ve kültürel olarak toplumun bir parçası haline getiren bütünleştirici ve dayanışmacı bir olgudur. Günümüzde insan yaşamı ve spor birbirlerinden ayrılmayan bir parça olmaktadır. Son dönemlerde vücut geliştirme salonları ve fitness merkezlerinin çoğalmasıyla birlikte bedensel görünümün önemsendiği bir kültür yapısı ortaya çıkmaktadır. Bu durum dolaylı olarak bir endüstri oluşturmuş, vücut geliştirme ve fitness merkezlerinin yaygınlaşması sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Vücut geliştirme sporu; önceden hazırlanmış bir programa bağlı kalmak suretiyle; belirli alet, makine ve düzenekler kullanılarak vücut sistemlerini ve kasları kuvvetlendirmeye ve geliştirmeye olanak sağlayan bilimsel temellere dayalı bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde, fitness sektörünün büyümesine eş zamanlı olarak, günlük yaşamın önemli bir parçası olmaktadır. Dolayısıyla vücut geliştirme fitness programlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Fitness yapanlar arasında özellikle vücut geliştirmeye yönelik bireylerin, temel bakış açısı kas kitleleri ve estetik kriterleri de içeren bir şekil almaktadır. Bu spora olan ilgi ve katılım her geçen gün artmaktadır. Vücut geliştirme sporcuları haftada minimum 3 gün olmak üzere devamlılıkla yüksek dirence karşı kas çalışması içeren kuvvet antrenmanı programlarını uygulayarak, yağsız kas kitlesi artırımını sağlamayı amaçlamaktadır. Ancak aynı spor salonlarına daha çok formlarını koruma ve sağlıklı kalmayı hedefleyerek giden bireyler, vücut geliştirme sporunu yapan bireylerle süre ve gün olarak aynı antrenman sıklığına sahip olabilmektedirler. Bu bireylerin farklı amaçlarına uygun olarak antrenman programları farklı olmakta ve uyguladıkları programlarda kuvvet antrenmanlarının kapsamı ve yoğunluğu daha düşük olmaktadır.

Bu çalışmada Diyarbakır il merkezinde vücut geliştirme ve fitness merkezlerinde spor yapan erkek bireylerin spora güdülenme düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda nicel analiz yöntemlerine ilişkin analizler yapılmış ve bulgulanmıştır. Yapılan analizler sonrasında ulaşılan bulgulara göre, analizlerde kullanılan sporda güdülenme ölçeğine ait test sonuçlarının faktör analizleri için yeterli olduğu saptanmıştır. Sporda güdülenme ölçeği verilerine faktör analizi uygulanması sonucu ölçeğin altı faktörlü yapı sergilediği görülmektedir.

Bunlar; bilmek ve başarmak, uyarıcı yaşamak, dışsal düzenleme, özdeşim,

içe atım ve güdülenmeme alt boyutlarıdır. Çalışmada sporda güdülenme ölçeği maddelerine ait faktör yükleri incelenmiş ve çıkan sonuçlar uygun aralıklarda olduğu görülmüş, dolayısıyla ölçek maddelerine ait faktör yüklerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir. Polat vd. (108)'nin yaptığı çalışmada sporda güdülenme ölçeğinin alt boyutları incelenmiş ve benzer bulgular saptanmıştır.

Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistik bulgularına göre, spor merkezlerinde spor yapan bireylerin çoğunluğu vücut geliştirme ve fitness branşını yapmakta olup, ortalama olarak 25 yaş ve 1-5 yıl arası spor yaptığı görülmektedir. Yüksek oranda üniversite eğitimi aldıkları saptanmıştır. Bu durum literatürle uyum göstermektedir. Erdoğanoğlu ve Tunç (109) yapmış oldukları çalışmada katılımcı sporcuların yaş ortalaması yaklaşık olarak 25 ve spor yapma süreleri ise ortalama 3 yıl kadardır. Aynı şekilde Yıldız ve Tüfekçi (110) yapmış oldukları çalışmada fitness merkezlerinde spor yapan katılımcıların çoğunluğunun yükseköğrenime sahip olduğu ve ortalama 20-29 yaş aralığında bulunduğu saptanmıştır. Spor yapan katılımcıların büyük çoğunluğunun fitness programlarına katılım sürelerinin 6 ay ile 2 yıl arasında olduğu tespit edilmiştir. Benzer bulgular Yalnız ve Gündüz, Molanorouzi ve Tel vd.(111,112,113)'nin çalışmalarında görülmektedir.

Katılımcıların spor yılları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarıcı yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur. Polat vd. (108)'ne göre spor yapma sıklığı ile sporda güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Tazegül ve Güven (114)'e göre, katılım sıklığı arttıkça güdülenme düzeyinde artışlar olduğu gözlemlenmektedir.

Katılımcıların egzersiz yapma sebepleri ile uyarıcı yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri, içe atım düzeyleri ve güdülenmeme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların Egzersiz (antrenman) yapma sebepleri incelendiğinde çoğunluğunun sağlıklı olmak ve kendisini iyi hissetmek için spor yaptıkları saptanmıştır.

Kumartaşı ve Atabaş ile Afthinos vd.(115,116)'in yapmış oldukları çalışmada da benzer bulgular gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi yüksek olan insanların sağlık ve egzersize daha fazla önem verdikleri; motivasyon açısından sağlıklı olmak ve iyi hissetmek için fitness merkezinden yararlandıkları görülmüştür. Bu çalışmada ise eğitim seviyesi ile katılımcıların eğitim durumları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarıcı yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, özdeşim düzeyleri, içe atım düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Hoşlanmak yanıtını veren katılımcıların bilmek ve başarmak düzeyleri iyi

hissetmek ve maddi kazanç yanıtını veren katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. Başarılı olmak yanıtını veren katılımcıların özdeşim düzeyleri iyi hissetmek yanıtını veren katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir. Başarılı olmak yanıtını veren katılımcıların dışsal güdülenme düzeyleri iyi hissetmek yanıtını veren katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksektir.

Akman ve Can (117) yapmış oldukları çalışmada, katılımcı bireylerin yaşları ile sporda güdülenme düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Şirin (118) tarafından yapılan çalışmada da yaş ile sporda güdülenme düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığı görülmüştür. Benzer bulgular bu çalışmada da saptanmıştır. Katılımcıların yaşları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarıcı yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri, içe atım düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur. Katılımcıların yaş durumları ile sporda güdülenme düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir. Willis ve Campbell ve Kazak (119,65)'a göre yaş değişkeni ile içsel güdülenme arasında anlamlı bir ilişki söz konusu olmaktadır. Kılınc vd. (120) yaptıkları çalışmada sporda güdülenme düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmekte iken Keskin ve Sezgin (121) yapmış oldukları çalışmada bu durumun tersine sporda güdülenme düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu gözlemlemişlerdir.

Sibley ve Bergman ve İmamoğlu Kaya vd. (122,123)'ne göre sporda güdülenme düzeyi incelendiğinde özdeşim alt boyutu haricinde herhangi bir istatistiksel farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Bu çalışmada ise özdeşim alt boyutu ve diğer alt boyutlarda istatistiksel bir fark olmadığı saptanmıştır. Benzer bulgular Şirin ile Hamamioğlu ve Arslan ile Altay (118,124)'ın yapmış oldukları birçok çalışmada da saptanmıştır. Yetiş vd. (125)'nin yapmış oldukları çalışmada, fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin spora güdülenme düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu, yaşın artması ile güdülenme düzeylerinin de arttığı, ayrıca eğitim seviyesi yüksek olanların daha fazla güdülenmeye sahip oldukları yönünde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

Vücut geliştirme ve fitness merkezlerinde spor yapan erkek bireylerin sahip olmayı istedikleri fiziksel görüntüye yaklaşmanın verdiği rahatlıkla yaşayacakları görülmektedir. Bu durum bireylerin, ufuklarını genişletme, düşünme ve bağımsız çalışma yeteneğini artıracaktır. Bağımsız olarak çalışan birey kendine liderlik edebilecek ve sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturabilecektir.

Çalışma bulgularından elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, vücut geliştirme ve fitness merkezlerinde spor yapan erkek bireylerin spora güdülenme düzeylerinin; bilmek ve başarmak, uyarıcı yaşamak, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım ve güdülenmeme şeklinde boyutlarının oluştuğu,

katılımcıların çoğunluğunun vücut geliştirme ve fitness branşlarını yaptıkları, eğitim düzeylerinin yüksek olduğu, genel olarak genç yetişkin kategorisinde oldukları görülmektedir. Spor yapan katılımcıların çoğunluğunun fitness programlarına katılım sürelerinin kısa süre olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların spor süreleri, egzersiz yapma sebepleri ve eğitim seviyeleri ile çeşitli güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bütün bu bulguların akabinde çalışma kapsamı değerlendirildiğinde çeşitli öneriler ortaya çıkmaktadır. Bunlar;

- Yapılan bu çalışma Diyarbakır ilinde yapılmıştır. Yapılacak çalışmaların Diyarbakır ile sınırlı kalmayıp diğer illerde de yapılması gerekmektedir.
- Bu çalışmada katılımcı bireyler erkeklerden oluşmaktadır. Yapılacak çalışmalar da kadınlar açısından da spora katılımında güdülenme düzeyleri tespit edilmelidir.
- Bu çalışma özel spor salonlarında yapılmıştır, sonraki yapılan çalışmalar kamuda bulunan spor salonlarını da kapsayacak şekilde yapılabilir.
- Yapılacak çalışmalar spor salonlarıyla sınırlı kalmayarak, farklı spor dallarını da kapsayacak şekilde genişletilebilir. Bu durum karşılaştırma yapılması ve daha somut sonuçların ortaya çıkmasına yardımcı olabilecektir.
- Katılımcı bireylerin yaşam kalitesini artırmak için vücut geliştirme ve fitness sporuna daha fazla zaman ayırması ve yaşamın doğal akışına uygun bir şekilde düzenli planlamalar yapılarak fitness sporunun yapılmasının yaygınlaştırılması sağlanmalıdır.
- Katılımcı bireylerin bilinçsel farkındalık düzeylerini geliştirmek için bu konuda eğitimlerin yaygın bir şekilde uygulanmasının sağlanması gerekmektedir.
- Bu konuya benzer bir çalışmanın Türkiye’de bulunan vücut geliştirme ve fitness salonları ile yurt dışında bulunan salonlara giden bireyler açısından belirlenen değişkenler bağlamında anlamlı farklılıkların olup olmadığı araştırılabilir.
- Vücut geliştirme ve fitness salonlarında çalışan bireylerin meslek koşullarının daha iyi duruma getirilmesi ve kullanılan ekipmanların yenilenmesinin sağlanması, bu şekilde vücut geliştirme ve fitness salonlarına giden bireylerin de ruhsal durumlarının yüksek düzeye ulaşmasına katkı sağlayabilir.
- İlgili federasyonların konuya daha fazla önem vererek bu konularda

farkındalık eğitimleri vererek bireyler ve antrenörlerin konuyla ilgili farkındalık düzeylerinin artması sağlanmalıdır.

- Vücut geliştirme ve fitness merkezleri dışındaki rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler üzerinde de çalışmalar yapılarak spora katılımı güdüleyen faktörlerin belirlenmesi sağlanabilir.

5.KAYNAKÇA

- Balcıoğlu İ. Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayınları,2003.
- Yetim A. Sosyoloji ve Spor. Ankara: Topkar Matbaacılık, 2011.
- Yalçın H. F. Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı, 2. Baskı, Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları,1995.
- Keten M. Türkiye’ de Spor, Ankara Ayyıldız Matbaası, 1974.
- Özdağ S. Kürkçü R. Kartal R. & AYTEKİN U. Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor. Muğla: Saray Kâğıtçılık ve Matbaacılık,2005.
- Gök Y. ve Sunay, H. Türkiye ve Fransa’da Uygulanan Spor Yönetiminin Kamu Yönetimi Açısından Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2010;8(1):7-16.
- Kılıçgil E. Sosyal Çevre-Spor İlişkileri Ankara: Bağırın Yayınevi, 1985.
- Zorba E. , G. Babayiğit vd. 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi.2004;18(4):229-234.
- Akın A. Spor ve Turizm. Bursa: Ekin Yayınevi, 2018.
- Sönmez T. ve Sunay H. Ankara’daki Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanan Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Sorunlarına İlişkin Bir İnceleme. Milli Eğitim Dergisi. 2004; 32: 270- 277.
- Salar B., M. Hekim ve M. Tokgöz .“15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması”. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.2012; 4(6): 123-135.
- Yetim A. “Sporun Sosyal Görünümü”. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.2000;5.1:63-72.
- Hartgens F, Van Marken Lichtenbelt WD, Ebbing S, Vollaard N, Rietjens G, Kuipers H. Body Composition and Anthropometry in Bodybuilders: Regional Changes due to Nandrolone Decanoate Administration.2001;22(3):235–41.
- Mosley FE. Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. Eur Eat Disorders Rev 2009;17:191-98.
- Hallsworth L, Wade T, Tiggemann M. Individual differences in male body-image: An examination of self-objectification in recreational body builders. Br J Health Psychol. 2005;10(3):453-65.
- Baysalling Ö. Vücut Geliştirme. İstanbul: İlpres Basın ve Yayın,2000.
- Busche K. Neurologic disorders associated with weight lifting and bodybuilding. Neurologic Clinics.2008;26: 309–324.
- Baysaling Ö. Bodybuilding. İstanbul: İlpres Basım ve Yayın, 2002.

- Çokbankir N. . Antik Dönem 'de Beden Terbiyesi ve Sporun Gelişimi, Toplum Bilim Beden Sosyolojisi Özel Sayısı, 2009;24: 77 – 82.
- Sennett R. Ten ve Taş. 5. Baskı, İstanbul: Metis Yayınları,2014.
- Stokvis R. The Emancipation of Bodybuilding. Sport in Society.2006;9(3): 463–479.
- Persis M.J. The Origins Of Bodybuilding. Natural Bodybuilding And Fitness. 1999; 12(3): 26.
- Schwarzenegger A. The Encyclopedia Of Modern Bodybuilding. New York: Simon & Schuster, 1998.
- Uğur E. ve Baysaling Ö. Herkes İçin Spor. 2. Baskı, İstanbul: Yasa Yayınları, 1999.
- Turan Z. A'dan Z'ye Vücut Geliştirme & Fitness Ansiklopedisi. Ben Yazarım Yayınları,2010
- Karagöz T. 30/40 Yaş Arası Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenleri Ve Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.2008.
- Uğur E. , Baysaling Ö. Herkes İçin Spor: Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma, İstanbul: İlpres Basım ve Yayın,2002.
- Oxford. <http://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness> Erişim Tarihi: 10.02.2021.
- Fişek K. Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi. İstanbul: YGS Yayınevi, 2003.
- Jahangir A, Alamgir H. Motivation behind attending fitness clubs in Bangladesh: A survey study on clubs' members in Sylhet. European Journal of Business and Management.2012; 4(2): 120-137.
- Sevimli D. Fibromiyalji Sendromlu Hastalarda Farklı Egzersiz Uygulamalarının Fiziksel ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- Canan F. ve Ataoğlu A. Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi, Anadolu Psikiyatri Dergisi.2010;11:38-43.
- TÜRKAY İ. K. Vücut Geliştirme Sporunda En Çok Uygulanan Antrenman Sistemleri. Uluslararası Tarım, Çevre ve Sağlık Kongresi. 2018; 26-28.
- Cusumano DL, & Thompson JK. Body image and body shape ideals in magazines:Exposure, awareness, and internalization. Sex Roles.1997; 37: 701–721.
- Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri, O. Reliability and Factor Validity of The 7-İtem Social Physique Anxiety Scale (SPAS-7) Among University Students İn Iran. World Journal of Sport Sciences.2009; 2(3): 201-204.

- Leary M.R., Kowalski R.M., & Campbell C.D. Self-Presentational Concerns and Social Anxiety: The Role of Generalized Impression Expectancy. *Journal of Research in Personality*.1988;22:308-321.
- Hart E.A., Leary M.R. & Rejeski W.J. The Measurement of Social Physique Anxiety. *J. Sport Exerc. Psychol*.1989;11:94-104.
- Ballı Ö.M., Kirazcı S. & Aşçı F.H. Sporcu Ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.2006; 1: 9 – 16.
- DSÖ Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization. 2000; No. 894.
- Bek N. Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Ankara: Klasmat Matbaacılık,2008.
- Zorba E. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: Fırat Matbaacılık,2013.
- Soyer F., Can Y., Güven H. “ve ark”. Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010; 7(1): 225-239.
- Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayınevi,2002.
- Karageorghis C. I., Terry P. C. Spor Psikolojisi (Çadır A., ve Demir E. Çev.). Ankara: Nobel Akademik, 2015.
- Roberts G. C. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. *Advances in motivation in sport and exercise*. 2001; 3: 1-50.
- Yeltepe H. Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık. Ankara: Nobel Yayınları, 2011.
- Deci E. L., Ryan R. M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*. 1985; 19(2): 109-134.
- Franken R. Human motivation (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co, 1994.
- Seker S. E. Motivasyon Teorisi (Motivation Theory). *YBS Ansiklopedi*, 2015; 2(1): 22-26.
- Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. 9.Baskı, İstanbul: Beta Kitapevi, 2006.
- Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Genişletilmiş 8. Baskı, İstanbul: Beta Basım Yayım, 2004.
- Lindahl J., Stenling, A., Lindwall, M. And Colliander, C. Trends and knowledge base in sport and exercise psychology research: A bibliometric review study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2015; 8(1): 71–94.

- Clancy R. B., Herring P. M., MacIntyre T. E. and Campbell M. J. A review of competitive sport motivation research. *Psychology Of Sport and Exercise*. 2016; 27: 232-242.
- Brunel PC. "Relationship Between Achievement Goal Orientations and Perceived Motivational Climate on İntrinsic Motivation". *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 1999; 9(5): 365–374.
- İkizler H. C., Karagözoğlu C. *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1996.
- Tiryaki Ş. *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.
- Terzioğlu A. E. Spor eğitiminde motivasyon kavramı. *Atatürk Eğitim Fakültesi. Spor Bilimleri Dergisi*. 1992; 2: 11-13.
- Doğan O. *Spor psikolojisi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 2004.
- Ntoumani C. Ntoumanis N. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviors cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*. 2006; 24: 393-404.
- Murcia J. A. M., Gimeno E. C. & Coll D. G. Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sport Science and Medicine*. 2007; 6: 172-179.
- Pelletier L., Fortier M., Vallerand R., "et al". Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995; 17: 35–53.
- Kline, E. A study of differences in sport motivation in ncaa division III track and field athletes examining gender, race, and academic classification. (Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in Educational Leadership). Department of Education Carthage College Kenosha. 2016.
- Vallerand R.J. Pelletier L.G. Blais M.R. "et al" The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*. 1992; 52(4): 1003-1017.
- Deci E.L., Rayn R.M. "Intrinsic Motivation and Self- Determination in Human Behaviour" , New York: Plenum; 1985.
- Kazak Z. Sporda Güdülenme Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2004; 15(4): 191-206.
- Anshel M. H. Cognitive and behavioral strategies in stress and anxiety management in sports. *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives*. 2006: 201-217.

- Amorose J. A. and Horn, T. S. Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior, *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2000; 22: 63-84.
- Harter S. A new self report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental psychology*. 1981; 17(3):300.
- Deci E. L. Intrinsic motivation. New York and London. Plenum Press. 1975; 10: 978-1.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. 12 intrinsic motivation in sport. *Exercise and sport sciences reviews*. 1987; 15(1): 389-426.
- Kowal J. , Fortier, M. S. Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The journal of social psychology*. 1999;139(3): 355-368.
- Bayraktar B. ve Kurtoğlu, M. Sporda Performans, Etkili Faktörler,Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim*. 2009; 22 (1): 16-24.
- Deci EL, Porac J. "Cognitive Evaluation Theory and Study Of Human Motivation". New York: Plenum, 1978.
- Bartle L. P.,Malkin M. J.The motivation to move. *Parks & Recreation*. (2000). 35(1): 28-36.
- Nicholls J. G. The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. *Motivation in sport and exercise*. 1990: 31-56.
- Doğan O. *Spor Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi, 2005.
- Roberts GC. Spink KS. Pemberton CL. *Learning Experiences in Sport Psychology*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.1999: 64.
- Harter S. Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development*. 1978; 21(1): 34-64.
- White R. W. *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York:International Universities Press,1963.
- Pelletier L. G., Rocchi M. A., Vallerand R. J., Deci E. L., & Ryan R. M. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*. 2013;14(3): 329-341.
- Murcia J. A. M., Gimeno E. C. & Coll D. G. C. Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*. 2008; 11(1): 181-191.

- Deci E. L. & Ryan R. M. Self-determination research: Reflections and future directions.2002.
- Ingledeu D. K., Markland D., Sheppard K. E. Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*. 2004; 36: 1921–1932.
- Abernethy B. Attention. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed.,pp. 53-85). New York: John Wiley&Sons, Inc, 2001.
- Nicholls J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*. 1984;91(3):328.
- Weinberg R. S., & Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human kinetics. 2019.
- McClelland D. C. *The Achieving Society*, New York: D. Van Nostrand Company, Inc,1961.
- Maehr M. L. ve Zusho A., *Achievement Goal Theory: The Past, Present, and Future*, *Handbook of Motivation at School*, Wentzel, K. R., Wigfield, A., New York: Routledg, 2009.
- Waan DL. “Sport Psychology”. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall,1997.
- Sarrazin P., Vallerand R., Guillet E., Pelletier L., & Cury F. Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European journal of social psychology*. 2002; 32(3): 395-418.
- Elliot AJ. The hierarchical model of approach- avoidance motivation. *Motivation and Emotion*, 2006;30(2): 111-116.
- Çepikkurt F, İnanç BY. Mükemmeliyetçilik ve Başarı Hedeflerinin Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Yaşadıkları Durumluk Kaygıyı Belirlemedeki Rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 10 (2): 43-51.
- Hayashi C. T. Achievement motivation among Anglo-American and Hawaiian male physical activity participants: Individual differences and social contextual factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1996;18(2): 194-215.
- Arslanoğlu K. *Futbolun Psikiyatrisi*. İstanbul İthaki Yayınları, 2005.
- Mungan S. *Sporda Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Ceza*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1995.
- Weinberg RS. Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign JL: Human Kinetics. 1995: 137-160.

- Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 4.th ed. The Mc Graw-Hill, 1998.
- Eren E. Örgütsel davranış ve örgüt psikolojisi. İstanbul: Beta Yayınlar, 1998.
- Ertem H. Ortaöğretim Öğrencilerinin Kimya Derslerine Yönelik Güdülenme Tür(İçsel ve Dışsal) ve Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü,2006.
- Önen L., Tüzün M.B. Motivasyon. İstanbul: Epsilon Yayıncılık,2005.
- Taymur İ, Boratov CR Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry. 2013: 330-42.
- Yıldırım H. Elazığ İli Fitness Salonlarında Spor Yapan Kadınların Spora Güdülenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Elazığ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,2020.
- Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, Ankara: Pegem A. Yayıncılık, 2007.
- Yaşlıoğlu M. Sosyal Bilimlerde Faktör Analizi Ve Geçerlilik: Keşfedici Ve Doğrulayıcı Faktör Analizlerinin Kullanılması, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi Vol/Cilt: 46, Special Issue/Özel Sayı. 2017; 74-85.
- Kurtuluş K. Araştırma Yöntemleri, İstanbul: Türkmen Kitapevi, 2010.
- Perry Hinton, Charlotte Brownlow, Isabella McMurray ; SPSS Explained, 2004.
- Doğan N. Başokçu T.O. İstatistik Tutum Ölçeği İçin Uygulanan Faktör Analizi Ve Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçlarının Karşılaştırılması, Eğitimde Ve Psikolojide Ölçme Ve Değerlendirme Dergisi.2010;1(2):65-71
- Polat E., Yıldız K., & Yalçın H. B. Özel Spor Merkezi Üyelerinin Spora Katılım Güdülleri Ve Tüketici Tatmini Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.2018;12(3):213-222.
- Erdoğanoglu Y. & Tunç Ü. Vücut Geliştirme Egzersiz Programı Uygulayan Bireylerde Beden Algısı Ve Benlik Saygısı. Spor Hekimliği Dergisi.2020;55(2):79-85.
- Yıldız S. M. & Tüfekçi Ö. Fitness Merkezi Müşterilerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Beklenti Ve Algılarının Değerlendirilmesi. Balıkesir University Journal Of Social Sciences Institute.2010; 13(24):1-11.
- Yalnız İ. & Gündüz N. Ankara İlinde Vücut Geliştirme Branşında Faaliyet Gösteren Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Konusunda Bilgi Ve Uygulama Düzeyleri. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.2004;9(2): 33-42.

- Molanorouzi K. Measuring Motives For Physical Activity In Adults. Phd Thesis. Malaya University. 2015.
- Tel M., Aksu A., & Erdoğan R. Fitness Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Spor Merkezlerini Tercih Etme Ve Yeterlilik Düzeylerinin Araştırılması. Spor Eğitim Dergisi.2019; 3(2):98-105.
- Tazegül Ü. & Güven Ö. Vücut Geliştirme Sporcuları İle Farklı Spor Dallarındaki Elit Sporcuların Ve Spor Yapmayan Bireylerin Narsisizm Seviyelerinin Karşılaştırılması. The Journal Of Academic Social Science Studies. 2015;33: 465-473.
- Kumartaşlı M. & Atabaş E. Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. International Journal Of Sport Culture And Science. 2016; 2(1): 898-904.
- Afthinos Y., Theodorakis N.D. ve Nassis P. Customers' Expectations Of Service In Greek Fitness Centers'. Managing Service Quality. 2005;15(3): 245-258.
- Akman K. & Can H. C. Oryantiring Sporu Yapan Lise Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.2019; 6(3):12-21.
- Şirin E. F. Ve Hamamioğlu Ö. Uzak Doğu Spor Branşlarındaki (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 2007; 12(2): 29-42.
- Willis J. D. Ve Campbell L. F. Exercise Psychology. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers, 1992.
- Kılınç M. U., Hakkı K., Türkçapar K., Takım Sporu Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2012; 2(11):191-206.
- Keskin G. ve Sezgin B. Bir Grup Ergende Akademik Başarı Durumuna Etki Eden Etmenlerin Belirlenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2009; 4(10).
- Sibley B. A. & Bergman S. M. What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of Crossfit participants. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2018;16(5): 555-574.
- İmamoğlu K. M., Çiçek G.& İmamoğlu M. Kadın Futbolcularda Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeyleri.Journal Of International Social Research.2020; 13(74):590-600.

- Arslan Y. ve Altay F. İlköğretim Okul Takımlarındaki Erkek Öğrencilerin Spora Katılım GÜdülerinin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Dergisi. 2009; 4(2): 59-66.
- Yetiş Ü., Servi T. & Karabağ, B. Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Spora GÜdülenme Düzeylerinin Belirlenmesi Adıyaman İli Örneği. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.2019;13(1): 18-27.

ÖZGEÇMİŞ

Recai MİMAROĞLU, 1990 Diyarbakır-Merkez doğumludur. İlkokul-ortaokul ve lise eğitimini Diyarbakır merkezde tamamlamıştır.2010 yılında Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Muhasebe ve Vergi Uygulamaları Bölümünden 2012 yılında Eskişehir Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme Bölümünden, mezun olmuştur.2017 yılında Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü 3. olarak 2020 yılında ise aynı üniversitenin Antrenörlük bölümünden uzmanlık yüzme alanı ile bölüm 1.'si olarak mezun olmuştur. 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. Kick-Boks Muay-Thai Futbol ve Futsal branşlarında lisanlı olarak sporculuk yapmıştır. Kick-Boks Hakemliği ve Vücut Geliştirme ve Fitness Antrenörlüğü belgelerine sahiptir. 2020 yılında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak göreve başlamıştır. Halen Diyarbakır'ın Çermik ilçesine bağlı köy okulunda görevine devam etmektedir.