



**EGZERSİZDE HEDEF YÖNELİMİ,
DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER VE
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

KUTLU ERŞEN
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Yücel OCAK
İKİNCİ DANIŞMAN
Prof. Dr. Ümit DÜNDAR
Tez No: 2019-033
2019 – AFYONKARAHİSAR

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**EGZERSİZDE HEDEF YÖNELİMİ, DAVRANIŞSAL
DÜZENLEMELER VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

KUTLU ERŞEN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Yücel OCAK

İKİNCİ DANIŞMAN

Prof. Dr. Ümit DÜNDAR

Tez No: 2019-033

2019 – AFYONKARAHİSAR

KABUL VE ONAY

KABUL ve ONAY

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Çerçevesinde yürütülmüş bu çalışma, aşağıdaki jüri üyeleri tarafından

Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi 20/06/ 2019

Prof. Dr. Ulmit DÜNDAR

Jüri Başkanı

Üye

Prof. Dr. Yücel OCAK

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Adem POYRAZ

Üye

Doç. Dr. Gözde ERSÖZ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Yunus TÖRTOP

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kutlu ERŞEN'in "Egzersizde Hedef Yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Psikolojik İhtiyaçların İlişkisinin Araştırılması " başlıklı tezi/...../2019 günü saat: 'da Lisansüstü Eğitim-Öğretim Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Esmâ KOZAN

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösterici ve destek olan değerli danışman hocalarım Sayın Prof. Dr. Yücel OCAK ve Prof. Dr. Ümit DÜNDAR' a, çalışmanın her bölümünün düzenlenmesinde ve şekillenmesinde büyük emeği geçen Doç. Dr. Gözde ERSÖZ' e sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Çalışmam boyunca yardımlarını hiç esirgemeyen değerli arkadaşım Burtay Orkun ÖN ve mesai arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmam boyunca destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan annem babam ve kardeşlerime, çok sevdiğim kızım Ayda ve tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan değerli eşim Didem' e sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Kutlu ERŞEN

AFYONKARAHİSAR – 2019

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	ii
ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ŞEKİLLER	vi
TABLolar	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Kavramı	3
1.2. Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Sağlık İlişkisi	5
1.3. Motivasyon Kavramı.....	7
1.4. Motivasyon Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar.....	8
1.4.1. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory)	9
1.4.2. Hür İrade Kuramı (Self-Determination Theory)	11
1.4.2.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory)	16
1.4.2.2. Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Integration Theory).....	17
1.4.2.3. Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory)	17
1.4.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (Basic Psychological Needs Theory) ..	18
1.4.2.5. Hedef İçeriği Kuramı (Goal Contents Theory)	20
1.4.2.6. İlişki Motivasyonu Kuramı (Relationship Motivation Theory)	20
1.5. Egzersiz ve Motivasyon	21
1.6. Egzersizde Motivasyon Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmalar	21
1.6.1. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı Perspektifinden Egzersizde Motivasyon	22
1.6.2. HİK Perspektifinden Egzersizde Motivasyon.....	24
1.6.3. TPİK Perspektifinden Egzersizde Motivasyon	25
1.7. Cinsiyet Farklılıkları ve Motivasyonel Yönelim	26
1.8. Araştırmanın Amacı	27
1.9. Problem Cümlesi.....	28
1.10. Araştırmanın Hipotezleri.....	28
1.11. Araştırmanın Varsayımları.....	28
1.12. Araştırmanın Sınırlılıkları	29

2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	30
2.1. Araştırmanın Modeli	30
2.2. Araştırma Grubu.....	30
2.3. Veri Toplama Araçları	30
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
2.3.2. Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği (EHYÖ).....	31
2.3.3. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)	31
2.3.4. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ).....	32
2.4. Verilerin Toplanması	32
2.5. Verilerin Analizi.....	33
3. BULGULAR	34
3.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler	34
3.2. İlgili Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Betimsel İstatistikler	35
3.3. Görev Yönelimi Alt Ölçeğine İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	36
3.4. Ego Yönelimi Alt Ölçeğine İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	38
4. TARTIŞMA	41
4.1. Tartışma.....	41
4.2. Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Davranışı, Motivasyonel Yönelim ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Egzersizde Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi	41
4.3. Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersizde Hedef ve Motivasyonel Yönelimleri ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlarında Cinsiyet Farklılığının İncelenmesi	45
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
ÖZET	52
SUMMARY.....	53
KAYNAKLAR.....	54
EKLER.....	69

ŞEKİLLER

Şekil 1. Güdülenme eşitleri (Deci ve Ryan, 1985).	14
--	----



TABLOLAR

Tablo 3. 1. Katılımcılara İlişkin Betimsel İstatistikler	34
Tablo 3. 2. Katılımcıların Egzersizde Hedef yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeylerinden Elde Edilen Betimsel İstatistikler	35
Tablo 3.3. Görev Yönelimi Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	36
Tablo 3. 4. Ego Yönelimi Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	38
Tablo 3. 5. Katılımcıların EHYÖ, EDDÖ ve ETPIÖ Ölçeklerinin Alt Boyutlarının Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bağımsız Gruplarda t-testi Sonuçları	40

1. GİRİŞ

Fiziksel hareketsizlik günümüz modern hayatının ciddi bir sağlık problemidir. Fiziksel aktivite ve sağlık konusunda dünyada ve ülkemizde yayımlanan sağlık raporlarına göre (USDHHS, 1996; Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2015), yetişkinlerin çoğu sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için yeterince aktif ve duyarlı değildirler. Fiziksel hareketsizlik, kardiyovasküler rahatsızlık ve kronik hastalıkları iyileştirmenin risk faktörlerinden birisidir (Bradley ve ark., 2000). Günlük yaşam rutininde fiziksel aktivitenin olmaması, obezite (Ross ve ark., 2000), diyabet (Figueroa ve ark., 2007), kalp hastalıkları (McCarley ve Salai, 2007), kardiyovasküler hastalıklar (Hooper ve ark., 2001) farklı kanser türleri (Mayer ve ark., 2007), osteoporoz (Feldstein ve ark., 2007) ve akıl hastalıkları (Bhui ve Bhgura, 2002) gibi farklı hastalık türlerinin başlıca nedenlerinden birisidir. Fiziksel hareketsizlik ve kötü beslenmeden kaynaklanan çok sayıda ölüm vardır (Mokdad ve ark., 2004; UHYÇ, 2004). Ayrıca, kardiyovasküler hastalıklarla ilişkili ölümlerin yaklaşık %35' inin yeterli fiziksel aktivite ile önlenebileceği iddia edilmektedir (Twisk ve ark., 2002).

Bar-Or' a göre (2000), gençlerin de çoğu fiziksel hareket anlamında yeterince aktif olmadıklarından dolayı aşırı kilolu ve fiziksel uygunluğu olmayan kişilerdir. Üniversite öğrencilerinin ve ergenlerin boş zamanlarında fiziksel olarak aktif olmadığı bildirilmektedir (Haase ve ark., 2004; Cengiz ve ark., 2009). Kelder ve ark. (1994)' nın yaptığı bir çalışmaya göre ergenlerde fiziksel aktivite yapma ile yetişkinlik döneminde fiziksel aktivite yapma arasında pozitif bir ilişki vardır. Ergenlik döneminde daha az aktif olan kişilerin, yetişkinlik döneminde daha az aktif bir yaşama sahip oldukları yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Kelder ve ark., 1994; Trost ve ark., 2002; Hallal ve ark., 2006).

Halk sağlığı için konunun önemi nedeniyle, birçok uluslararası ve ulusal, hükümet ve sivil toplum kuruluşu, fiziksel aktivite yapmak için kılavuzlar yayınlamıştır (Sallis ve ark., 1994; USDH, 1996; ACSM, 2013; Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2014). Bisiklete binme, tempolu yürüyüş ya da haftada en az 5 gün dans

etme gibi bireysel ilgi alanlarına göre 30-60 dakikalık orta şiddetteki çalışmalar fiziksel aktiviteye dahil edilmiştir. Türk ergenlerle üç farklı yaş grubunda benzer bir değerlendirme de yapılmıştır. Türkiye' de Sağlık Bakanlığı tarafından 48.000 kişi ile yapılan bir anket araştırmasında, yetişkinlere yönelik sonuçlar, % 20' sinin fiziksel aktiviteye katılmadığını ve % 16' sının önerilen fiziksel aktiviteye göre daha düşük düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ergenlik döneminde % 15' inin fiziksel aktiviteye katılmadığı, %14' ünün fiziksel aktiviteye katıldığı, ancak katılım düzeylerinin evrensel öneriye uygun olmadığı belirtilmektedir (Ünüvar ve ark., 2006).

İnsan bedeni harekete ve fiziksel etkinliklere katılabilecek şekilde düzenlenmiş bir organizmadır. Bu şekilde düzenlenmiş olmasına rağmen egzersiz, insanların günlük uğraşları arasında hemen hemen hiç yer almamakta ve beden uzun süre yapması gereken hareketleri yapmadan yaşantısını sürdürdüğü için sahip olduğu bazı yetenekler azalmakta ve bu yetersizlikler de hipokinetik hastalıklar olarak adlandırılan birçok hastalığa neden olmaktadır (Yan, 2007). Hareketsizlikten ötürü kendisini gösteren sağlık problemlerinin (Kraus ve Raab, 1961) önlenmesinde düzenli fiziksel aktivitenin önemi birçok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur (Bouchard ve ark., 2007; Gilmour, 2007). Yapılan bu çalışmalar düzenli fiziksel aktivitenin kan basıncını ve kan şekerini kontrol altına aldığını, kolon kanseri ve koroner kalp hastalığı riskini azalttığını, kilo kontrolünü sağladığını, damar ve kas-iskelet sistemi hastalıklarını önlediğini göstermiştir. Bu fizyolojik etkileriyle birlikte, düzenli yapılan fiziksel aktivite zihinsel ve duygusal sağlığı da pozitif yönde etkilemektedir (Cindaş, 2001; Özer, 2001). Fiziksel aktivite kişinin sağlığını, fiziksel yapısını, esnekliğini ve kilosunu dengelediği için kendini algılama ve benlik saygısını arttırdığı (Gleser ve Mendelberg, 1990) ve artan endorfinin pozitif duygu duruma öncülük ettiği söylenmektedir (Daley, 2002). Buna ek olarak, araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini, stres ve anksiyete belirtilerini azalttığını, öfke ve saldırganlık gibi duyguları kontrol altına almayı sağladığını, uyku kalitesini arttırdığını ortaya koymuştur (Kennedy ve Newton, 1997). Fiziksel aktivitenin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden sağladığı pozitif

etkileri doğrultusunda birçok gelişmiş ülkede fiziksel aktiviteye katılımı özendirmek, toplum sağlığının öncelikli hedefleri arasında yer almıştır (Caspersen ve ark., 2000).

Bu hedefleri gerçekleştirebilmek ve sağlıklı bir toplum hedefine ulaşabilmek için fiziksel aktiviteye katılımı arttırmak gerekmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite katılımında devamlılığı sağlamak için etkili olan psikolojik olguları ortaya koymak önemlidir. Son yıllarda, fiziksel aktivite ve egzersizde motivasyon konusunu ele alan çalışmalar, konuya sosyal bilişsel bir perspektiften yaklaşmaktadırlar. Bu araştırmalarda Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefi Kuramı sıklıkla kullanılmaktadır. Bu çalışmada da egzersiz motivasyonu kavramı bu iki kuram temelinde ele alınmıştır. Bu araştırma kapsamında egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmalara derinlik kazandırabilecek egzersizde hedef yönelimi, davranışsal düzenlemeler ve psikolojik ihtiyaçlar kavramlarının hem birbirleriyle olan etkileşimleri hem de bu kavramlar arası cinsiyet farklılığının ortaya konması amaçlanmıştır.

Bu doğrultuda öncelikle fiziksel aktivite ve egzersiz kavramlarının anlamları, sağlık ile ilişkileri ve motivasyon kavramının tanımlarına ve araştırmada ele alınan motivasyon kuramların içeriğine öncelikle yer verip, araştırma konusu ile ilişkili önceki çalışmalar ele alınacaktır.

1.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Kavramı

Fiziksel aktivite “iskelet kasları yolu ile meydana gelen hareketlerin günlük işlevler sırasındaki toplamı” ve iskelet kasları yardımı ile yapılan ve enerji harcanması ile sonuçlanan bütün vücut hareketleri olarak farklı şekillerde ifade edilebilmektedir (Robison ve Miller, 2004; Pitta ve ark., 2006). Halk arasında fiziksel aktivite kavramının, “spor” ve “egzersiz” kavramı ile aynı anlamda olduğu düşünülmektedir. Halbuki fiziksel aktivite, günlük süreç dâhilinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızının artmasına sebep olarak farklı şiddetlerdeki yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Bayrakçı, 2008). Merdiven çıkmak, oyun oynamak, paten kaymak, dans etmek, evde yapılan

işler, bisiklet sürmek ve ulaşım amaçlı yürüyüş, alış-veriş gibi etkinlikler fiziksel aktivite kapsamında düşünülmektedir (Fox ve Page, 2001).

Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları farklı tanımlara sahip olmalarına karşın çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılmaktadırlar (Caspersen ve ark., 2000). Egzersiz; yapılandırılmış, planlanmış ve fiziksel kondisyona erişmek, geliştirmek veya devam ettirebilmek amacıyla tekrar edilmesi gereken bir etkinliktir ve fiziksel aktivitenin alt basamağıdır (Haskell ve Kiernan, 2000). Fiziksel aktivitenin seviyesi hafif, orta, ağır şeklinde MET (Metabolik Eşdeğerlilik) değerine göre sınıflandırılmaktadır. MET birim zamanda kilogram başına harcanan ya da tüketilen oksijenle ilgili bir ölçüttür. 1 MET dinlenme sırasında tüketilen oksijen miktarına (yaklaşık 3.5 ml/kg/dakika) karşılık gelir (Saygın, 2003; Tümer, 2007).

* 1 MET, sakın otururken, kitap okurken ya da telefonda konuşurken vücut tarafından kullanılan enerji olarak tanımlanır ve vücut aktivite esnasında ne kadar çok çalışırsa MET değeri de o kadar yüksek olur.

* 3 ile 6 MET arasındaki her aktivite orta şiddetteki fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

* 6 MET ve daha fazla olan her aktivite de yüksek şiddetteki fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Memiş, 2007).

Orta şiddette fiziksel aktivite; nabızda ve nefeste az fakat hissedilebilecek seviyede bir artışa sebep olan aktiviteler olarak tanımlanır. Aktiviteye devam ederken konuşulabilmesi fakat şarkı söyleyemeyecek durumda olunması orta şiddette bir fiziksel aktivite yapıldığını gösterir. Yüzmek, bisiklet sürmek ya da toprağı kazmak ve çimleri biçmek orta şiddette fiziksel aktivite çeşitleridir. Yüksek şiddette fiziksel aktivite; insanı ciddi anlamda yoran ve nefes nefese bırakan aktiviteler olarak tanımlanır. Hızlı tempo bisiklet sürme veya yüzme, istasyon antrenmanı, basketbol, futbol şiddetli fiziksel aktivite çeşitleridir (Memiş, 2007).

1.2. Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Sağlık İlişkisi

1950' li yılların başından itibaren düzenli fiziksel egzersizin yararları üzerine yapılan çalışmalar, egzersizin sağlığı koruma, geliştirme ve hastalıkları önlemede faydalı bir davranış olduğunu belirtmiştir (Tümer, 2007). Uzun süreli uzay yolculuklarının başladığı 1960' lı yıllarda, insanların karşılaştıkları yer çekimsiz ve hareketsiz yaşam koşullarının meydana getirdiği değişiklikleri incelemek üzere yapılan çalışmalarla eş zamanlı olarak, tüm dünyada hareketsizliğin kardiyovasküler risk faktörlerinden birisi olarak görülmesiyle birlikte konu daha fazla önem kazanmış ve çalışmalar hızlandırılmıştır (Sevim, 2002).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji 1978 yılında egzersiz yapmak isteyen bireyler için bir rehber yayınlarak egzersizin haftada 3-5 kez, 15-60 dakika süre ile kalp hızını %60 ila %90 oranında arttırmasının sağlığı geliştirdiğini vurgulamıştır. Dünya Sağlık Örgütü ise düzenli ve orta yoğunlukta fiziksel aktivitenin sağlıklı bir yaşamın, haftada en az 5 gün ya da her gün 30 dakikalık fiziksel hareket yapılarak sağlanacağını bildirmiştir (Tümer, 2007). Egzersizin olumlu bir sağlık davranışı olduğuna yönelik çalışmalar 1980' li yıllarda daha fazla yapılmaya başlanmıştır. Bu yıllardaki tıbbi çalışmalar kardiyovasküler hastalıklardaki risk faktörlerinin egzersizle azaldığını göstermektedir. Aynı dönemlerde kan basıncı ile fiziksel aktivite düzeyi, beden kitle indeksi ve kolesterol düzeyi arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışan araştırmalar yapılmaya başlanmış ve cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sağlık düzeyi ve psikososyal değişkenlerin fiziksel aktiviteyi etkilediği görüşü yaygınlaşmıştır (Challagan, 2004; Tümer, 2007). Amerika Birleşik Devletleri 2000' li yıllara gelindiğinde "Sağlıklı İnsan 2000" ulusal sağlık amaçları çerçevesinde, egzersizin yaşam kalitesini arttırdığını, hastalıklar ve sakatlıkları önlediğini ve ölüm oranını düşürdüğünü açıklayarak yeni bir bakış açısı kazandırmıştır (Tümer, 2007). Yapılan uzun süreli araştırmalar yetişkinlerde egzersizin sağlığı pozitif yönde etkilediği ve düzenli yapılan egzersizlerin tüm yaş gruplarında faydalı olduğu yönündedir (Ainsworth ve ark., 1993; Rowlands ve ark., 1999; Ocak ve Tortop, 2013). Orta şiddetteki fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılım ile sürat gelişimi, kemik yoğunluğu, dayanıklılık, esneklik, kassal kuvvet ve kardiorespiratuvar

dayanıklılık artmakta (Greendale ve ark., 1995); yüksek kaygı düzeyi, depresyon ve obezite olasılığı azalmaktadır. Egzersiz yapan bireylerin yapmayan yaşlılarına göre kolon kanseri, kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet ve yüksek tansiyon gibi hastalıklara yakalanma ve ölüm oranı daha düşüktür (Longnecker ve ark., 1995; Haapanen ve ark., 1996).

Günümüzde sağlık ve fiziksel aktivite arasındaki olumlu ilişkiyi ortaya koyan çok fazla çalışma yapılmaktadır. Araştırmacılar bu pozitif ilişkiye rağmen insanların yeteri kadar egzersiz yapmadığı hususunda ortak bir karara varmışlardır. Bedensel hareket azlığı tüm dünyada gittikçe artan bir şekilde insanların sağlığını tehdit etmektedir. Dünya nüfusunun %60' ından fazlasının sağlık sorunlarına sebep olacak ölçüde hareketsiz bir yaşam tarzını benimsediği Dünya Sağlık Örgütü' nün raporlarında belirtilmiştir. Dünya üzerindeki 135 milyon diabet hastasının %90' ı hareket eksikliğinden kaynaklanan Tip II diabet hastasıdır. Bu durumu araştıran uzmanlar, 2020 yılının tüm hastalıklarının %60' ının bulaşıcı olmayan hastalıklardan oluşacağını ve ölümlerin %73' üne hareket azlığının sebep olacağını düşünmektedirler. Sağlık sorunlarındaki bu artışta doğal olarak sağlık harcamalarını arttırmaktadır. Dünyanın her yerinde giderek maliyeti artan sağlık hizmetlerinin, düzenli egzersiz yapan bireylerin sayısının artması ile sağlık harcamalarının azalması ve verimliliğin artması gibi ekonomik yaralar da sağlayabileceğini gösteren araştırmalar mevcuttur. Bedard' a göre, 1981-1995 yılları arasında kalp hastalığı riskini azaltacak ölçüde düzenli fiziksel egzersiz yapan bireylerin oranının %21' den %37' ye çıkması, Kanada' da 1995 yılında sağlık harcamalarında 190 milyon dolar tasarruf sağlamıştır (Açıl, 2006).

İngiltere' de koroner kalp hastalığından kaynaklanan ölümlerin %37' sinin fiziksel hareket yetersizliği sebebiyle olduğu tahmin edilmektedir (Morgan, 2005). Amerika Birleşik Devletleri' nde de Amerikan Kalp Birliği (AHA) verilerine göre yılda yaklaşık 250.000 kişi fiziksel aktivite yetersizliği sebebiyle ölmektedir (Burns ve ark., 2000; Schuit ve ark., 2002). Fiziksel aktivite yetersizliğinin veya hareketsiz yaşam şeklinin, engelliliğin ve ölümün ilk on evrensel sebebi arasında olduğunu Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ortaya koymuştur. Bu sebeple fiziksel aktivitenin

sağlığı korumak ve geliştirmek için önemli olduğunu vurgulamak üzere 2002 Dünya Sağlık Günü çerçevesinde seçtiği konu, “Sağlık İçin Hareket Et” olmuştur. Bu kampanyanın vermeye çalıştığı ana mesaj, fiziksel aktivitenin ve bilincinin artırılmasının, sağlığı korumanın ve yükseltmenin en az maliyetli ve etkili yolu olduğudur. 2004 yılında, ülkemiz Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan “Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım” isimli benzer bir projede ülkenin 7 bölgesinden birer il seçilmiş (Balıkesir, Muğla, Aksaray, İçel, Gaziantep, Erzincan, Ordu) ve 30-96 yaş grubu arasındaki 12.879 bireyin koroner kalp hastalığı risk faktörlerinin sıklığını saptamak düşüncesiyle egzersiz yapma durumları da araştırılmıştır. Araştırmada egzersiz yapan bireylerin oranı % 3.5 olarak belirlenmiştir (Kafalı, 2009). Arslan ve ark., öğretim üyelerinin sağlık durumları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere 232 katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite seviyesini yürüyüş etkinliği de dahil olmak üzere % 48.3 olarak bulmuşlar ve buna bağlı olarak fiziksel aktivite seviyesi düşük olan bireylerde sağlık problemlerine rastlanma sıklığının daha yüksek olduğunu saptamışlardır (Baltas, 2000).

1.3. Motivasyon Kavramı

Latince “movere”, İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türetilmiş olan motivasyon (güdülenme) kelimesinin Türkçe karşılığı “harekete geçirici”, “güdü” veya “saik” kelimeleridir. “Motive” kelimesinden türetilen motivasyon ise bir veya birden çok bireyi, belirli bir yöne veya amaca doğru harekete geçirmek için yapılan çabaların tamamı olarak tanımlanmasına rağmen bu kelime güdülenme kelimesi ile aynı anlamda kullanılmaktadır (Eren, 2008).

Bu tanımlardan yola çıkarak motivasyon, bir işin neden, ne şekilde ve ne kadar yoğunlukta yapıldığını ve bu işte ne kadar süre devamlılık sağlandığını anlamaya yönelik soruların cevaplandırılmasını sağlamaktadır (Byrnes, 2001).

Motivasyon kavramını anlamak ve arttırmak psikolojinin olduğu kadar egzersiz ve spor psikolojisinin de popüler bir konusu olmuş, insan davranışını anlamakta kritik bir öneme sahip motivasyonun dinamik ve psikolojik sürecini anlamak, özellikle spor ve egzersiz söz konusu olduğunda önem arz etmiştir (Vallerand, 2001).

1.4. Motivasyon Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

Motiv ve motivasyon kavramı psikolojinin bulduğu en önemli psikolojik kavramlardan biridir (Cüceloğlu, 2008). Motivasyon bir şeyi yapmamıza ya da yapmamamıza neden olan etkenler olarak kısaca tanımlanabilir (Lai, 2011).

Motivasyon, uzun yıllardır spor ve egzersiz psikolojisi araştırmacılarının üzerinde önemle durduğu bir araştırma konusu olmuştur. Spor veya egzersiz yapma nedenlerimizi hep merak etmişizdir. Sporcuların ve egzersiz katılımcılarının spor ve egzersiz ortamlarında davranışlarını daha iyi anlayabilmek ve önceden tahmin edebilmek amacıyla bu konuda uzun yıllardır araştırmalar yapılmaktadır. Spor ve egzersiz katılımcılarının davranışının açıklığa kavuşturulabilmesi için öncelikle motivasyon konusunun derinlemesine anlaşılması gerekmektedir. Çünkü motivasyon, sportif davranış incelemelerinin başlangıç noktası olmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin serbest zamanlarında gösterdikleri davranışların nedenlerinin anlaşılması açısından da önemlidir (Ryan ve Deci, 2017).

Motivasyon kuramları mekanistik görüş, sosyal ve bilişsel görüş şeklinde bir sıralama ile psikoloji alanında araştırılmıştır. Geleneksel kuramlar olarak tanımlanan mekanistik kuramlar, insanların dürtüleri ve temel ihtiyaçları doğrultusunda motive olduklarını ileri sürmüştür. Sosyal teoriler ise, kişilerin ihtiyaçları doğrultusunda hareket ettiğini kabul etmekle birlikte, sosyal çevrenin de insan üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Bilişsel teorilere baktığımızda, bireyi belirli spor ortamlarında yaptığı kişisel yoruma bağlı olarak aktif ve hareketli varlık olarak görmektedir. Sosyal-bilişsel kuramlar olarak bilinen çağdaş

kuramlarda bireyin düşüncelerine önem verilmiş ve özellikle insanın kişisel algısı ve kendi değerlendirmeleri üzerine yoğunlaşmıştır. Bu nedenle sosyal-bilişsel kuramlar, geleneksel kuramlara kıyasla yapılan araştırmalarda daha etkili olmuşlardır (Toros, 2001).

Motivasyon üzerine yapılan araştırmalarda kuramsal perspektif motivasyonun varlığı, yokluğu, çokluğu ve azlığı ile ilgilenirken, sosyal bilişsel yaklaşımlar motivasyonu nedensel bir perspektiften ele almıştır (Deci ve Ryan, 2009). Motivasyonun tek bir yapı olmadığı için, azlığı ya da çokluğunun önemli olmadığını, güdülenme türleri ve bu türlere bağlı olarak güdülenmenin niceliği kadar niteliğinin de önemli olduğunu savunur (Ryan ve Deci, 2000). Araştırmalarda sıklıkla kullanılan sosyal bilişsel güdülenme kuramları Algılanan Yeterlilik Kuramı, Hedefi Gerçekleştirme Kuramı, Sosyal Bilişsel Kuram ve Hür İrade Kuramı gibi kuramlardır. Bu bölümde bu çalışmaya temel oluşturan Deci ve Ryan (1985) tarafından ortaya atılan Hür İrade Kuramı (HİK) ve onun bir alt kuramı olan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (TPİK)' na ve Nicholls (1989) tarafından geliştirilen Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (HGK)' na değinilecektir.

1.4.1. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory)

HGK' nın en önemli öncüleri Dweck ve Nicholls olmuştur. Dweck öğrenilmiş çaresizlik üzerine yaptığı çalışmalar esnasında hedef kavramını, ilkökul öğrencilerinde ortaya çıkarmıştır. Başarısızlık karşısında iki farklı duygu olan biliş ve davranış örüntüsünü belirleyen araştırmalar yapılmıştır (Dweck ve Reppucci, 1973; Dweck, 1975; Diener ve Dweck, 1978; Diener ve Dweck, 1980). Dweck ve Leggett (1988) insanlarda artan ve varlık yetenek inancı şeklinde iki yetenek inancı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bireyin kendi yeteneğinin antrenman, öğrenme ve çaba ile geliştirilebileceğine inandığı artan yetenek inancı ve bireyin yeteneğin doğuştan geldiği, geliştirilemeyeceği ve doğal yeteneğe bağlı olduğu düşünülen varlık yetenek inancı. Dweck ve ark.' nın çocuklar üzerinde yapmış olduğu birçok araştırmada bazı çocukların mücadele etmek, daha çok çalışma gibi ustalık (adaptive) davranışlar ile;

bazılarının ise çalışmama, mücadeleden kaçma gibi çaresizlik içeren (maladaptive) davranışlarla başarısızlığa karşılık verdiğini görmüşlerdir. Bu bulgular araştırmacıları çocukların başarısız olduklarında farklı hedefler ve davranışsal tepkiler belirleyeceğine dair bir düşünceye sevk etmiştir. Bazı çocuklar öğrenme hedefini bazı çocuklar ise performans hedefini başarısızlık durumunda belirleyebilir. Çocuklar öğrenmeyi hedeflediği zaman, başarısızlığının yeni bir strateji veya daha çok çaba ile üstesinden gelebileceğini düşünürken; performans hedeflediği zaman ise onun için başarısızlık yetenek eksikliğinin göstergesidir, yetenek sonradan elde edilemez ve çaresizlik davranım örüntüsüne bürünür (Thrash ve Elliot, 2001). Nicholls (1989)'un HGK ise, hem Bandura'nın kendine yeterli kuramı hem de Harter'in yeterli güdülenme kuramının mantıksal genişletilmiş halidir. Nicholls'a göre; başarı motivasyonu bireyin kendi yeteneklerini algılayış şekliyle ilişkilidir. Nicholls, başarılı olmayı bireyin hedefe yönelik doğası üzerine düşünmüş ve başarı motivasyonunun ayırt edici özelliği olan yetenek algısını tartışmıştır (Roberts ve ark., 1999). Dweck ve Elliott tarafından, performans hedefi ve öğrenme hedefi olarak nitelendirilen başarı hedefleri, Nicholls (1992) tarafından ego yönelim (ego-involvement) ve görev yönelim (taskinvolvement) olarak tanımlanmıştır (Toros, 2001).

Beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme ve sıkı çalışma görev katılımlı olan bir kişinin odaklandığı noktalardır, yeteneği gösterme maksimum çabaya dayandırılır ve kişi referanslıdır. Üstün yeteneği kanıtlama ego katılımlı bir kişinin odaklandığı noktadır. Hedef belirleme, görev katılımlı bir kişide kendi kişisel performansına göre belirlenmekte, kendisini bir başkası ile kıyaslamayıp kendi hedeflerine odaklanmasıyla gerçekleşmekte ve hedeflerini gerçekleştirdiği takdirde kendisini başarılı olarak nitelendirmektedir (Tiryaki, 2000; Toros, 2001). Özerkliği baltalayan ve dışsal nedensellik odağını besleyen ego yönelim, davranışın özerkliğini kolaylaştıran ve yeterlilik gereksinimini doyuran ise görev yönelimdir. Güdülenmenin özerk formlarından çok kontrol edilen güdülenme formları ile ilişkili olan ego yönelimdir. Ego yönelimli bireylere nazaran görev yönelimli bireyler kendilerini daha yeterli algılarlar (Kearney ve ark., 1999; Toros, 2001).

Akademik alanlarda (Midgley ve Urdan, 2001), spor ortamları (Harwood ve ark., 2004) ile egzersiz ortamlarında (Biddle ve ark., 2001) geniş bir şekilde ele alınan Hedefi Gerçekleştirme Kuramı, bireylerin başarı güdülenmelerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Görev yönelimi üzerine spor ve beden eğitimi alanında yapılan çalışmalar neticesinde içsel güdülenme ile görev yönelimi (Goudas ve ark., 1994; Duda ve ark., 1995) arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuş, güdülenme ile ego yönelimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda ise tutarlı sonuçlar elde edilememiştir (Ntoumanis ve Biddle, 1999). Görev yönelimine daha az güdülenmek ile ilgili olan ego yönelimi için araştırmacılar, ego yönelimin görev yönelimiyle birleştiğinde yüksek düzeyde güdülenmeye neden olacağını ileri sürmüşlerdir (Fox ve ark., 1994; Wang ve Biddle, 2001). Biddle ve ark. (1999) hedef yönelimi ile egzersizde güdüsel yönelim arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında içsel ve tanımlanmış düzenleme ile görev yönelimi arasında pozitif ilişki olduğunu, ego yöneliminin dışsal düzenleme ve güdülenmeme ile negatif ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Wang ve Biddle (2001) ile Biddle ve Wang (2003) tarafından yapılan çalışmalarda ise fiziksel aktiviteye katılan ergen bireylerin güdüsel profilleri incelenmiştir. Görev yönelimi, algılanan yeterlik düzeyi yüksek olan, daha hür iradeli şekilde egzersiz davranışını sergileyenlerin güdüsel düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dyrlund, 2008).

1.4.2. Hür İrade Kuramı (Self-Determination Theory)

HİK' na değinmeden öncelikle "hür irade" kavramının ne anlama geldiğini belirtmek gerekmektedir. Hür irade (self-determination), bireyin kendi kararlarını verirken kişisel inançları ve değer yargılarını göz önünde bulundurması ve davranışta bulunurken dış faktörlerden (toplum normlarından, grup baskısından v.b) bağımsız olabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2001). Hür iradeli insanlar, kendi başlarına karar verebilen, kendileri için amaç belirleyebilen, seçimlerini kendileri yapabilen ve haklarını savunan kişiler olarak tanımlanmakta ve buna bağlı olarak bu bireyler kendi tercihleri, istekleri, ilgileri doğrultusunda hareket etmektedirler (Çankaya, 2005).

1990' lardan önce yalnızca felsefe, siyasal bilimler ve psikoloji alanında kullanılan hür irade kavramı siyasal yapıda ele alındığında ulusların ya da grupların kendi kendilerini yönetme hakkını ifade etmekle beraber özgürlük ve bağımsızlık ile aynı anlama gelmektedir (Çankaya, 2005; Özer, 2009). Siyasette ve hukukta kendi kaderini tayin olarak ifade edilen hür irade, ulusların en önemli güçlerinden birisi olarak görülür ve eğitim alanında da engelli bireylerin eğitimi çalışmalarında sıklıkla kullanılır (Özer, 2009). Motivasyonu geniş bir perspektiften ele alan bu kuram, egzersiz psikolojisi alanında da fiziksel aktivite ortamlarında motivasyona dair çeşitli meselelerin anlaşılmasında yardımcı olmuştur. HİK, davranışı düzenleyen güdülenmenin yalnızca niteliğini açıklamakla kalmaz ve kişilerin çeşitli fiziksel aktivitelerde motivasyonel ilerlemelerini kolaylaştıran dönemlerine de ışık tutar (Deci ve Ryan, 2002).

Hür irade davranışının dört esas özelliği bulunmaktadır (Çankaya, 2005):

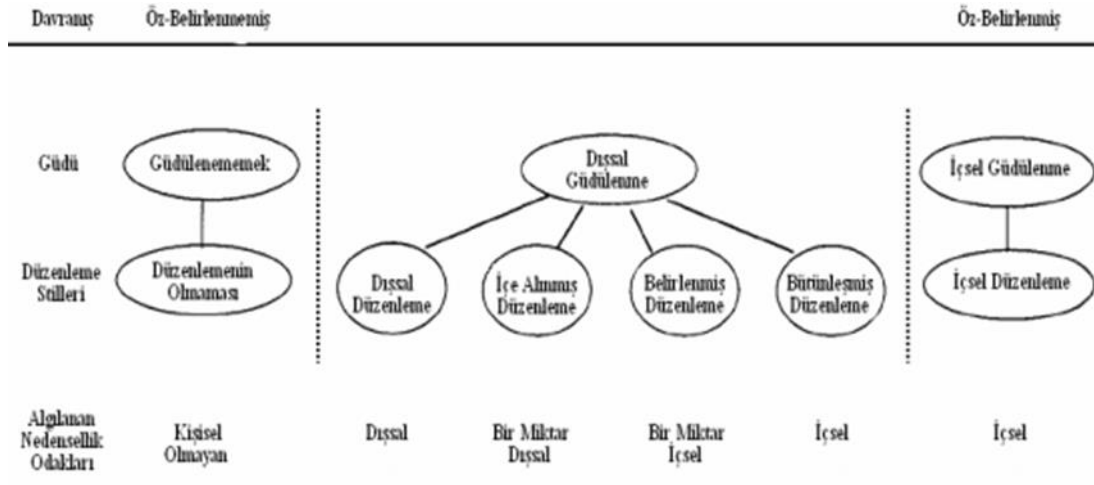
1. Kişinin özerk davranabilmesi
2. Öz-düzenleme yapabilmesi (self regulation)
3. Psikolojik açıdan kuvvetli olabilmesi (empowerment)
4. Kendisini gerçekleştirme davranışını sergileyebilmesi (self-realizing)

Hür irade kavramı ile ilgili ilk çalışmaları Edward Deci 1970' li yıllarda başlatmış ve "Öz-Belirleme Kuramı" olarak da literatürde isimlendirilen bu yaklaşımın önemli temsilcileri Edward Deci ve Richard Ryan (1985)' dir. Egzersiz ve spor ortamlarında motivasyon konusu son yıllarda sosyal bilişsel bir perspektiften ele alınmaktadır ve HİK' da bu araştırmalar içerisinde çoğunlukla ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2017).

HİK özerk ve kontrollü davranış sürecini inceleyen bir yaklaşımdır (Hagger ve ark., 2007). Egzersizde hür iradeye dayalı yani özerk motivasyon, daha az hür iradeye dayalı yani kontrollü motivasyon veya güdülenmeme davranışına göre daha olumlu davranışsal, bilişsel ve duyuşsal sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Dışsal olarak düzenlenmiş davranışlar zorunluluklardan (kontrollü davranışlar) meydana gelmekteyken, içsel olarak düzenlenen davranışlar hür iradeli (özerk davranışlar)

kabul edilmektedir (Çankaya, 2005). Dışsal faktörlere (ödül veya cezalar ya da diğerlerinin beklentileri) göre hareket etmemize neden olan kontrol yönelimi kişilerde baskı ve endişe yaratmakta, bireye başkalarının isteklerine göre davranması yönünde açık veya dolaylı olarak baskı uygulamakta, bu baskı sonucu gerçekleşen davranış kontrollü davranış olarak değerlendirilmekte ve bu davranış düşük düzeyde içsel güdülenmeye sebep olmaktadır. Bireyin benliğini ortaya koyabildiği ve seçim duygusunu yaşayabildiği davranış ise özerk davranıştır ve özerk bir biçimde davranış sergilendiği zaman hür irade gerçekleşmektedir. Özetlemek gerekirse bireyin davranışlarının değerler, ilgiler, istekler doğrultusunda içsel süreçlerle başlatılması ve düzenlenmesi özerk davranış olarak tanımlanabilir ve bireylerin davranışlarının özerk olabilmesi için bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrelerin de, bireylerin özerkliğine destekleyici davranışlarda bulunmaları gerekmektedir. Örnek verecek olursak, egzersiz yapan bireyler özerk oldukları zaman sağlıklarına fayda sağlayacak olan egzersiz davranışını sergileyerek, egzersiz yapmanın önemini bizzat kendileri kabul edeceklerdir. Tam tersi olarak kontrol edildikleri durumda dış etkenler tarafından baskılandıklarını hissedeceklerdir. Egzersiz yapmanın sağlığı için önemli olduğuna inanan ve sağlıklı olmak için bu davranışı sergileyen bir bireyin özerk olduğu kabul edilirken; aile, arkadaş, doktor baskısıyla davranışı sergileyen ve sorumluluğu kendisi üstlenmeyen bireyin kontrollü olduğu söylenebilir (Ersöz, 2011).

HİK, insanların bir davranışa motive olmalarının bir düzlem arz ettiği ve çeşitli davranış kalıplarının bu düzlemde yer alan belirleyiciler tarafından tanımlanmış olduğudur. Egzersiz davranışını ele alacak olursak, egzersiz yapma kararında özerk nedenlerden kontrol edilebilir nedenlere doğru ilerleyen hür iradeye dayalı düzlemde en temel davranış belirleyici içsel güdülenmedir. Bu düzlemdeki en düşük belirleyici ise hareketin dış belirleyici olan tehditler ve ödüller tarafından kontrol edilen dışsal güdülenme temsil eder. Düzlemdeki çeşitli belirleyicilerin yanında bir de “güdülenmeme” durumunun yer aldığı belirtilmektedir (Ersöz, 2011).



Şekil 1. Güdülenme Çeşitleri (Deci ve Ryan, 1985).

Bir aktiviteyle sadece o etkinliğin kendisi, o aktiviteden alınan zevk için ilgilenme dürtüsü içsel güdülenmedir ve içsel olarak motive olduğumuzda gösterdiğimiz davranışa karşı samimi bir ilgimiz vardır. Bir aktiviteyle aktivitenin kendisinden çok aracılığıyla elde edeceğimiz herhangi bir şey, kaçınacağımız ya da ulaşacağımız bir sonuç için ilgilendiğimiz durum ise dışsal güdülenmedir (Vallerand ve Fortier, 1998). Çeşitli derecelerin olduğu bir skala üzerinde var olan dürtüler çok boyutlu bir yapı göstererek, HİK' na göre çeşitli aktivitelerle ilgilenmemize sebep olurlar (Şekil 1.1).

Maddi ödüller ya da dış zorlamalardan bağımsız gönüllü, içten gelen davranışlar sergileyen kişinin durumu HİK' nın en üst düzeyi içsel güdülenmeden kaynaklanır (Deci ve Ryan, 1985). Bir aktiviteyle uğraşmaktan zevk alan bireyler içsel olarak güdülenmişlerdir (örneğin egzersiz yapıyorum çünkü çok zevkli). Bireylerin içsel olarak güdülenmiş olduğunu söyleyebilmemiz için ilgili oldukları etkinliği sevdikleri ve daha iyi öğrenmek istedikleri için egzersiz yapmaları ya da ilgilendikleri spor dalında kendilerini aşmaktan özel bir haz almaları gerekmektedir (Pelletier ve ark., 1995).

Önceleri içsel güdülenmenin tam tersi olarak ele alınan hür irade düzlemine paralel olarak bulunan dışsal güdülenme bunu öne süren çalışmaların aksine dışsal

güdülenmeden kaynaklanan eylemlerin özerk ve kontrol altındaki irade arasında değişen bir düzlemde kendisini gösterdiğini belirtmişlerdir (Deci ve Ryan, 2000). Deci ve Ryan (1985) dışsal güdülenmenin bütünleşmiş, özdeşimle, içe atımla ve dışsal düzenleme şeklinde dört farklı tipten oluştuğunu öne sürmüşlerdir.

Bütünleşmiş düzenleme, dışsal güdülenme tarafından en az yönlendirilen ve en özerk olandır çünkü kişi kendi tercihi olmayan bir aktiviteyle uğraşmasına rağmen onu kendi bünyesiyle uyumlu hale getirebilmiştir ve içsel güdülenmeye oldukça benzer fakat başlangıç noktası kendi isteği değil dıştan gelen bir sebeple belli bir sonuç elde etme dürtüsüdür.

Özdeşimle düzenleme, değerlendirip önemli olduğu sonucuna varılan davranışı göstermeye başlayan kişinin motive olma şeklidir. Bir içselleştirme vardır ama odak noktası bir sonuç ya da ortaya çıkacak bir üründür. Egzersizin sağlığına faydalı olduğunu düşünen bireyler egzersize bu türden motive olmuşlardır.

İçe atımla düzenleme, egodan kaynaklanan; suçlu hissetmekten ya da endişeden kaçış, gurur gibi sebeplerle davranışı gerçekleştirme eğilimi gösterilir ve esasen içten kaynaklanan durumlar gibi görünse de neden sonuç ilişkisi bakımından incelendiğinde kaynağı kişinin içinde değil dışarıdadır. Egzersiz yapmadıkları zaman suçluluk duyacakları için egzersizle uğraşan kişiler bu tür bir motivasyona sahiptirler.

Dışsal düzenleme, hür iradenin en az etkisini gösterdiği motivasyon biçimidir. Davranış gerçekleşmediğinde mahrum kalınacak şeyler ya da verilecek ödüllerden yoksun kalınacağı düşünüldüğü için oluşur ve sağlıkla ilgili sorun yaşadıkları veya övgü kazanmak için spor yapan kişiler örnek olarak gösterilebilir (Kingston ve ark., 2006).

Bu durumda içsel, bütünleştirilmiş ve özdeşimle düzenlemeler daha özerk davranışları, içe atımla ve dışsal düzenlemeler kontrollü davranışları ifade etmektedir (Ntoumani ve Ntoumanis, 2006).

Hür irade düzleminin en sonunda yer alan güdülenmeme ise, bir etkinliğe değer vermemeyi veya bireyin bu etkinlikle istediği sonuç ya da sonuçlara

ulaşacağına inanmadığını ifade eder. Motivasyondan yoksun olma durumu olan güdülenmeme aynı zamanda hür iradeye dayalı durumun da olmadığı durumdur ve güdülenmeyen bireyin egzersiz yapması için bir nedeni yoktur (Vallerand, 2001).

İçsel güdülenmenin yapılan etkinlikte devamlılığın sağlanmasında dışsal güdülenmeden daha etkili olduğunu gösteren spor ve egzersiz ortamlarında yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, yüksek seviyedeki dışsal güdülenme egzersiz yapan kişilerde kaygı ve egzersizde devamlılığın sağlanamaması ile ilgiliyken; yüksek seviyedeki içsel güdülenme gerçekleştirdiği etkinlikte daha iyi olma, etkinlikten zevk alma, daha fazla yoğunlaşma, daha iyi bir performans ve egzersizde devamlılığı sağlama ile bağdaştırılmıştır (Kingston ve ark., 2006).

Başka disiplinler tarafından da incelenen HİK kendi içerisinde altı mini kuram geliştirmiştir (Ryan ve Deci, 2017); Bilişsel Değerlendirme Kuramı, Organizmik Bütünleşme Kuramı, Nedensellik Yönelimi Kuramı, Temel İhtiyaçlar Kuramı, Hedef İçeriği Kuramı ve İlişki Motivasyonu Kuramı. Farklı alan ve laboratuvar çalışmalarıyla desteklenen bu alt teoriler aşağıda kısaca açıklanmıştır.

1.4.2.1. Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory)

HİK kapsamındaki ilk çalışmalar bilişsel değerlendirme teorisi çerçevesinde gerçekleştirilmiştir (Deci, 1971). HİK' nın bir alt kuramı olarak incelenen Bilişsel Değerlendirme Kuramı (BDK) Deci ve Ryan (1985) tarafından içsel güdülenmedeki çeşitliliği açıklamayı amaçlamış ve içsel güdülenme üzerinde sosyal çevrenin etkisini incelemiştir (Özer, 2009). BDK' na göre her birey kalıtsal olarak içsel motive olma eğilimindedir, sosyal çevre, çevresel faktörler içsel motive olma konusunda yardımcı rol oynayarak kişinin davranışta bulunmasını sağlamaktadır (Özer, 2009).

BDK kapsamında yapılan araştırmalar ödüller, geribildirimler gibi dışsal faktörlerin temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Spor ortamlarında yapılan araştırmalar sporcuların

sosyal olaylardan (geri bildirim, ödül, iletişim) etkilendiğini, sonrasında yeterlik, özerklik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının olumlu veya olumsuz olarak geliştiğini ve bu durumda içsel güdülenmeyi arttırdığını veya azalttığını ortaya koymuştur (Weinberg ve Ragan, 1979; Mouratidis ve ark., 2008).

1.4.2.2. Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Integration Theory)

Organizmik Bütünleşme Kuramı (OBK), dışsal güdülenmenin gelişimine yoğunlaşmıştır (Çankaya, 2005). Davranışlarımızın hepsinin içsel anlamda çekici olmadığı düşünüldüğünde (düşük kalorili ya da az yağlı diyet gibi) dışsal güdülenmenin değişik biçimleri ele alınmıştır. Dışsal olarak güdülenen davranışlara refakat eden içselleştirmelerin basamaklarını anlatan OBK, davranışı düzenleyen dışsal güdülenmenin olabildiğince kontrollü bir süreçle hür-iradeli kabul edilen bir süreç arasında değişiklik gösterdiğini öne sürmektedir. OBK' nın temel sorusu içsel olarak motive olamayan kişilerin motivasyonu nasıl sağladığı, devam ettirdiği, davranışsal özelliklerinin neler olduğudur. OBK aynı zamanda dışsal motive olan bireyin zamanla bütünleşme veya içselleştirme süreçlerini yaşayarak sonradan içsel motive olabileceğini ileri sürer. Davranışın değerler ve düzenlemelerle içselleştirilmesi ile bütünleşmesini sağlayan farklı motivasyonlar farklı seviyelerde istendik davranışı oluşturmaktadır. Bütünleşme bireyin kendi kendine daha ileri bir düzeyde kişisel düzenlemeleri kabullenmelerini içerirken, içselleştirme bireylerin değer veya düzenlemeleri benimsemelerini içermektedir (Özer, 2009).

1.4.2.3. Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory)

Nedensellik Yönelimi Kuramı (NYK) kişilerin özerk davranışlarda bulunurken çevreden aldığı desteğe yoğunlaşmaktadır (Çankaya, 2005; Özer, 2009). Bu kurama göre kişiler olayları bilgi, kontrol ve güdülenmeme temelinde geniş kapsamlı ele alırken, arayış içine girme, yaratıcılığı ortaya koyma, değerlendirme yapma gibi hür iradeye dayalı yaklaşımlar sergiledikleri için dışsal gibi gözüken güdülerin içsel

güdülenmeyi içinde barındırdığı söylenebilmektedir. Çevrenin bilgilendirici olması, çevrenin kontrol edici olması ve çevrenin güdülememesi kişilerin davranışlarını düzenlemesinde yol gösterici nedensellik yönelimleri ismi verilen üç yönelimdir. Bu kuramda adı geçen kavramlar özerklik yönelimi, kontrol yönelimi, kişisel olmayan yönelim olarak isimlendirilir ve her kişi bu üç yönelimi içerisinde barındırırken bu yönelimlerin birey içindeki gücü davranışsal ve psikolojik olarak değişiklik gösterir. Kişi kendi yöneliminden dolayı üç yönelimden birisine sahipmiş gibi durumlarla ilişki kurarken temelinde davranışlarının özelliği, çeşitliliği, değerlendirmesi ve etkililiği olayların başlatılmasını veya düzenlenmesini sağlayıp davranışların düzenlenmesine destek olur (Özer, 2009).

Özerklik yönelimi ile egzersize katılım arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna varılan, egzersiz ve spor ortamlarında yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin zayıflamak için egzersiz programına iştirak eden bir grup üzerinde yapılan çalışmada yüksek seviyede özerklik yönelimi ile egzersize katılan kişilerin tamamıyla içselleştirilmiş sebeplerden dolayı egzersizde devamlılıklarının iki sene kadar devam ettiği görülmüştür. “Genel Nedensel Yönelimler Ölçeği” egzersiz ortamlarında nedensel yönelimleri tespit etmek amacıyla Rose ve ark. (2001) tarafından uyarlanarak “Egzersizde Nedensel Yönelimler Ölçeği” ismiyle kullanılmaya başlanmıştır fakat egzersiz ve spor ortamlarında nedensel yönelimleri tespit etmeye yönelik yapılan çalışmalar yeterli değildir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007).

1.4.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (Basic Psychological Needs Theory)

İnsanlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi gereksinimlerini gidermeye çalışırlar. Kişilerin bilinçli isteklerini, arzularını ve güdülerini ifade eden ihtiyaçlar, bireyin ihtiyacının gücüne göre kişiler arasındaki farklılıkları ortaya koyan değişkenlerdir. HİK kapsamında bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma olarak isimlendirilen üç temel ihtiyacı bulunmaktadır (Özer, 2009).

Özerklik (Autonomy); dıştan gelen kontrolden görece bağımsız olmak, birbirine karşıt istek ve içten yönelmeler arasında tercih yapabilme gücü olarak tanımlanmaktadır. Özgürlük, bağımsızlık ve kontrol gibi temel öğelerle bazen eş anlamlı bazen de birlikte kullanılmaktadır.

Yeterlik (Competence); istendik sonuçlara erişmeyi ve görevleri yerine getirmeyi içererek, bir işi gerçekleştirmek için gerekli olan güce, bilgiye, yatkınlığa sahip olarak başarabileceğine inanmak şeklinde tanımlanmaktadır.

İlişkili Olma (Relatedness); kişilerin diğerleri ile ilişki kurma ihtiyacı ve yaşadıkları sosyal çevreye dahil olma duygusunu yaşamalarıdır.

HİK' na göre güdülenme ve psikolojik ihtiyaçlar arasında bir bağ vardır ve kişilerin yaşadıkları çevre özerklik, yeterlik ve ilişkili olma algıları üzerinde tesirlidir, dolayısı ile bu temel psikolojik ihtiyaçlar güdülenme üzerinde belirleyici olmaktadır. İnsanların temel psikolojik ihtiyaçlarını tamamıyla doyurabilmeleri için hayatlarında kararları kendileri almalıdırlar. Yani özerk oldukları takdirde, seçimlerine içsel olarak motive olurlar. Temel ihtiyaçlar seçilen davranış tarafından doyurulmadığında, birey davranışı yapmaya devam etmekte ancak içsel olarak motive olmamaktadır. Diğer yandan bireyin çevresindeki insanların sağlayacağı özerklik desteği de kişinin davranışlarını kontrol etmesini gerçekleştirdiği için içsel motivasyonu harekete geçirmektedir (Çankaya, 2005).

HİK' nda bireyler özerklik ve yeterlik ihtiyacını giderdiklerinde, içsel olarak motive olmanın üstünde pozitif etkili olacağı ileri sürülmektedir (Markland, 1999). Buna ek olarak, bu kurama göre içsel motivasyon ile özerklik ve yeterlilik algısı arasındaki etkileşim pozitif yönde ve yüksekken ilişkili olma arasındaki ilişkinin etkisi görece azdır (Çankaya, 2005). Yeterlik algısının içsel motivasyon üzerinde etkisi büyüktür (Losier ve Vallerand, 1994).

Bu psikolojik ihtiyaçların giderilmesi hür iradeli motivasyonu arttıracak için egzersiz davranışına pozitif katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik ihtiyaçlar giderilmediği zaman ise kontrollü motivasyon artacak ve bu durum kişinin egzersiz davranışına uyum sağlayamaması ile sonuçlanabilecektir (Deci ve Ryan, 1985; Deci

ve Ryan, 2000). Üç temel ihtiyacın doyurulmasının içsel ve özdeşimle düzenleme ile olumlu, dışsal düzenleme ile olumsuz ilişkili olduğunu Edmunds ve ark. (2006), temel ihtiyaçlar ile egzersizde motivasyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında ortaya koymuşlardır.

1.4.2.5. Hedef İçeriği Kuramı (Goal Contents Theory)

Hedef İçeriği Kuramı kişilerin hedefleri ile onların temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkisiyle ilgilidir. Bu kurama göre insanlar, içsel ve dışsal hazlar olarak adlandırılan yaşam amaçlarına sahiptirler (Kasser ve Ryan, 1996). Bu kuramda içsel ve dışsal arzular vardır. İçsel arzular, kişisel gelişim, yakın ilişkiler ve topluma katkı sağlamak gibi hedefler; dışsal arzular ise, finansal başarı, görünüm ve popülerlik, şöhret ve iktidarda olma gibi hedefleri içerir (Ryan ve Deci, 2017).

1.4.2.6. İlişki Motivasyonu Kuramı (Relationship Motivation Theory)

İlişki Motivasyonu Kuramı (İMK) altıncı alt kuramdır ve ilişkiler ile ilgilenir. Bu kuram, ilişkinin temel unsurunun bireylerin birbirlerine karşı pozitif olması ve saygı göstermesinin yanı sıra birbirlerinin özerkliğine saygı göstermesi olduğunu savunur. Bu kurama göre ilişkiler temel psikolojik ihtiyaçlarımızdan biri olan ilişkili olma ihtiyacını karşılar ve insanların yaşam doyumu için gereklidir. Yapılan çalışmalar iyi bir ilişkide ilişkili olma ihtiyacının yanı sıra özerklik ve yeterlik ihtiyacının giderildiğini göstermiştir (La Guardia ve ark., 2000; Gaine ve La Guardia, 2009). İMK' na göre egzersiz ortamlarında bireyin gitmiş olduğu spor salonunda çalışan egzersiz danışmanı, salona gelen kişilerle iyi ilişkiler kurması egzersiz katılımcılarını tatmin ettiği ölçüde onların egzersizde devamlılığını olumlu yönde etkileyecektir (Ryan ve Deci, 2017).

1.5. Egzersiz ve Motivasyon

Spor ve egzersiz psikolojisinde motivasyon konusu sıklıkla araştırılmaktadır (Roberts, 2001). Motivasyon davranışın başlamasına sebep olan ve davranışın devamlılığını sağlayan güçlerin toplamıdır. Sabretmeyi, öğrenmeyi ve performansı etkilediği için spor psikolojisi alanlarında bu kavram öncelikli olarak incelenmiştir (Beaudoin, 2006).

Giderek azalan egzersiz alışkanlığının neden olduğu sağlık problemleri, egzersiz psikolojisi alanında motivasyon konusunun anlaşılması ihtiyacını doğurmuştur (Robison ve Rogers, 1994; Buckworth ve Dishman, 2007). Egzersiz motivasyonu hakkında yapılan incelemeler kişilerin fiziksel aktiviteye katılma, aktiviteyi sürdürme ve aktiviteyi bırakma sebeplerine ışık tutmaktadır (Toros, 2001).

Kişiler farklı sebeplerle egzersiz yapmaktadırlar. Bazı kişiler eğlenmek gibi içsel; bazıları ise iyi görünmek, fit olmak, diğerleri tarafından beğenilmek gibi dışsal nedenlerden dolayı egzersiz yapmaktadırlar (Markland ve Ingledew, 1997). İçsel motivasyonun egzersize devam etme konusunda daha etkili olduğu önceki çalışmalar tarafından ortaya koyulmuştur (Wankel, 1993; Ryan ve ark., 1999).

1.6. Egzersizde Motivasyon Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Egzersizin fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları bilinmesine rağmen insanların neden bu alışkanlığı kazanmadığı bilim insanlarının hep ilgisini çemiş ve egzersizde motivasyon konusu araştırmalarda sıklıkla ele alınmıştır (Lowther ve ark., 2007). Wininger (2007), egzersize katılım gösteren kişilerin egzersiz yapma sebeplerinin (sosyal onay, kişisel hedefler, suçluluk duygusu ve içsel güdüler gibi) çok boyutlu olduğunu ve bu sebeple egzersize katılanların motivasyonlarının belirlenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Egzersizde motivasyon konusunun açıklığa kavuşturulması için farklı kuramsal perspektiflerden bu konu ele alınmış ve bu alanda çokça araştırma yapılmıştır (Ntoumani ve Ntoumanis, 2006). HİK, HGK ve TPİK egzersiz

nedenlerinin ortaya konulduğu kuramlardan bazılarıdır ve bu araştırma bu kuramlar perspektifinden dizayn edildiği için egzersizde motivasyon üzerine yapılan çalışmalara bu üç kuram üzerinden yer verilecektir.

1.6.1. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı Perspektifinden Egzersizde Motivasyon

HGK, bireylerin başarıyı ve yeterliklerini nasıl tanımladığı ve bu durumun motivasyonlarını nasıl etkilediğini ortaya koyar. İnsanların davranışa yönelimlerinde hedeflerinin görev ve ego olmak üzere iki türlü olduğunu belirtir. Ego yönelimli bireylerin davranışları elde edecekleri neticeye odaklıdır ve kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslayarak yeterliklerini belirlerler. Görev yönelimli bireyler ise kendilerine odaklıdır ve görevi nasıl yapacaklarını ve kişisel yeteneklerini nasıl geliştireceklerine (Nicholls 1984; 1989) odaklanırlar.

HGK eğitim alanında (Anderman ve Patrick, 2012), spor alanında (Kristiansen ve ark., 2012), ve egzersiz ortamlarında (Petherick ve Markland, 2008; Klain ve ark., 2014) bireylerin motivasyonlarını anlayabilmek adına incelenmektedir. Genel olarak araştırma bulguları görev yöneliminin içsel motivasyon (Nicholls, 1989) ile pozitif ilişkili; ego yönelimi ile ise daha negatif sonuçlarla bağlantılandırılmış olsa da, bu ilişki görev yönelimi ile ilgili pozitif sonuçlar kadar açık değildir.

Biddle ve ark., (1999) HİK perspektifinden egzersizde motivasyonel düzenlemeler ile HGK kapsamında hedef yönelimi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında görev yönelimi ile içsel ve özdeşimle düzenleme arasında pozitif ilişki; ego yönelimi ile dışsal düzenleme ve güdülenmeme arasında ise negatif ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Wang ve Biddle (2001) ile Biddle ve Wang (2003) tarafından yapılan araştırmalarda ise fiziksel aktiviteye katılan adolesanların motivasyonel yönelimleri araştırılmış ve her iki araştırmanın sonuçlarında görev yönelimi yüksek olan ve daha özerk olarak fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Dyrlund, 2008).

HGK ile bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar görev yönelimli bireylerin yeterlik ihtiyaını karşıladıkları, ego yönelimli bireylerin ise sadece çok yüksek mertebede bir başarı elde ettiklerinde bu ihtiyaçlarını karşılayabileceklerini söylemektedir (Nicholls, 1989). Ego yönelimli bireylerin başkalarının yetersizliklerinden kuvvet aldıkları için yeterlik algıları üzerinde daha az kontrol sahibi oldukları düşünülmektedir (Duda, 1992). Sonuç olarak, görev yönelimli bireyin yeterlik ihtiyaını karşılama olasılığı ego yönelimli bireye göre daha yüksektir (Ntoumanis, 2001). Ego yönelimli bireyler sonuç odaklı yaklaşım sergiledikleri için, etkinliğin farklı boyutlarına (renme, haz alma vb.) odaklanamadıkları iddia edilmiştir (Nicholls, 1989). Toplumsal değerlendirme ve diğerlerinden daha iyi performans sergileme gibi beklentilerin ego yönelimli bireyleri kontrol ettiği ve onların etkinliğin kendisinden veya etkinlik esnasında görevi yerine getirmenin verdiği hazdan hiçbir zaman faydalanamadıkları düşünülmektedir. Bu nedenle, ego yönelimli birey, kontrollü ya da daha az özerk yönelimli güdüsel yönelimlere sahiptir (Ntoumanis, 2001). Diğer taraftan, görev yönelimli bireyler, etkinliğin sonuçlarından ziyade etkinliğin doğasında var olan yönlerine odaklanabilmektedirler. Dolayısıyla, görev yönelimli bireylerin özerklik ihtiyaını karşılama olasılığının daha yüksek olabileceği söylenebilir. Görev yönelimle özerk güdüsel yönelim arasındaki ilişkiyi ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır (Biddle ve ark., 1999; Wang ve Biddle, 2001; Biddle ve Wang, 2003); ancak zerlik ihtiyaını karşılama ile görev yönelimli olmak arasındaki ilişkiyi doğrudan değerlendiren hiçbir çalışmaya rastlanamamıştır. nc temel psikolojik ihtiyaç olarak ele alınan ilişkili olma ihtiyaını karşılama ile HGK kapsamında yapılan herhangi bir deneysel araştırma bulunmamaktadır (Ntoumanis, 2001).

OBK ve HGK kapsamında yapılan araştırmalar, görev yönelimli bireylerin ego yönelimli bireylere göre özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılama olasılığının daha yüksek olduğunu ve daha hr iradeli olarak etkinliklere katıldığını göstermiştir. Bu konuda daha eski bir araştırma görev yönelimli katılımcıların yapboz etkinliği gerçekleştirirken ego yönelimli bireylere göre etkinliğe daha içsel motivasyon ile katıldıklarına dair bir bulgu elde etmiştir (Koestner ve ark., 1987). Buna ek olarak, yapılan kapsamlı bir meta-analizde, 30 çalışmanın sonuçları

incelenmiş ve bu inceleme sonrası görev yönelimli bireylerin herhangi bir etkinliğe katılırken ego yönelimli bireylere nazaran etkinliğe daha fazla ilgi gösterdikleri ve daha fazla zevk ile etkinliğe katıldıkları sonucuna varmışlardır (Rawsthorne ve Elliot, 1999). Ayrıca, beden eğitimi derslerinde öğrencilerin derse motivasyonlarının incelendiği araştırmalarda, görev yönelimli olan öğrencilerin içsel motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Vlachopoulos ve ark., 1996; Dorobantu ve Biddle, 1997; Ferrer-Caja ve Weiss, 2000).

1.6.2. HİK Perspektifinden Egzersizde Motivasyon

Egzersiz psikolojisi alanında egzersiz motivasyonu üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde HİK' nın dikkat çeken bir yaklaşım olduğu görülmektedir (Deci ve Ryan, 1985). HİK spor ve egzersiz ortamlarında yaklaşık 30 yıldır incelenmektedir (Ryan ve Deci, 2017). HİK gençlerde ve yetişkinlerde egzersiz davranışını anlayabilmede kuramsal bir çerçeve olarak kullanılmaktadır (Alexandris ve ark., 2002; Christina, 2003; Ingledew ve ark., 2004; Wilson ve ark., 2004; Edmunds ve ark., 2006; Daley ve Duda, 2006). HİK özerk olarak hareket eden bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumlu davranışlar sergileyeceğini varsaymaktadır (Vallerand, 1997). Bundan dolayı özerk motivasyonel yönelimler ile (içsel ve tanımlanmış düzenleme) egzersize katıldığımızda egzersizde devamlılık sağlayacağımızı; kontrollü motivasyonel yönelimlerle egzersiz yaptığımızda ise içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme veya güdülenmeme ile egzersize katılım gösterdiğimizde egzersiz davranışını bırakacağımız görüşünü savunur. HİK kapsamında yapılan araştırmalar bu hipotezleri desteklemektedir (Ingledew ve Markland, 2008; Ingledew ve ark., 2009; Stephan ve ark., 2010; Ersöz, 2011; Ng ve ark., 2012).

Önceki çalışmalar içsel motivasyonun fiziksel aktivitelere ve egzersize katılımda etkili olduğunu belirtmektedirler (Iso-Ahola, 1989; Cho, 2004). HİK perspektifinden yapılan kapsamlı bir araştırmada özerk olan motivasyonel yönelimin kontrollü olan veya güdülenmeme düzeyi yüksek olanlara göre egzersiz davranışında

daha çok devamlılık gösterdiğini vurgulamıştır (Vallerand ve ark., 1997). Genç yetişkinler ve adolesanlar üzerinde yapılan farklı çalışmalar da benzer sonuçlar elde etmişlerdir (Ingledew ve Markland, 2008; Ingledew ve ark., 2009). İçe atımla düzenleme ile egzersiz davranışındaki devamlılığın incelendiği çalışmalarda da, içe atımla egzersize motive olan bireylerin egzersize uzun süre devam etmedikleri belirtilmiştir (Pelletier ve ark., 2001). Buna rağmen kişinin davranışı içselleştirmesindeki ilk adım olan içe atımla düzenlemelerin, kişinin egzersiz davranışını benimsemesinde önemli bir etken olduğu araştırmalarda belirtilmiştir (Deci ve ark., 1994; Vansteenkiste ve ark., 2005).

1.6.3. TPİK Perspektifinden Egzersizde Motivasyon

Önceki çalışmalara göre egzersiz katılımcılarının yaptıkları etkinlikte üç temel psikolojik ihtiyacını (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) karşılıyor olmaları onların egzersize devamlılığında olumlu etki göstermiştir (Edmunds ve ark., 2006; Farmanbar ve ark., 2013).

TPİK' nın temel varsayımı bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması onların psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlıklarını olumlu etkileyeceğine yöneliktir (Vansteenkiste ve ark., 2010). Özerklik ihtiyacını gidermek için bireyin davranışlarını kendisi seçmeli ve kendi kararlarını ilgisi ve değerlerine göre kendisi vermelidir (Vansteenkiste ve ark., 2010). Yeterlik ihtiyacı karşılandığında birey, çevresi ile etkili bir iletişime girdiğini düşünür ve yeteneklerini geliştirmek için fırsatlar arar. İlişkili olma ihtiyacını karşılayan birey ise, başkaları tarafından değerli olduğunu düşünür ve bulunduğu gruba aidiyet duygusu hisseder (Ryan ve Deci, 2002). HİK kapsamında bu üç temel psikolojik ihtiyacın kişilerin bulunduğu ortam tarafından desteklenip desteklenmediği de tartışılmaktadır. Özerklik desteği, yeterlik desteği ve ilişkili olma desteği şeklinde bu durumlar adlandırılmaktadır (Vansteenkiste ve ark., 2010).

BDK içsel motivasyonu destekleyen ve engelleyen faktörleri açıklamaya çalışmıştır. Dışsal motivlerin özerklik ve yeterlik psikolojik ihtiyaçların doyumuna engel olduğu veya desteklediği durumlar ile bu durum açıklanabilir (Deci ve Ryan, 1985). HİK' nda içsel motivasyonun üç temel psikolojik ihtiyacın tatmininde olumlu etkisinden bahsedilirken, dışsal motivasyonun olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir (Ryan ve Deci, 2008). Bu bağlamda yapılan çalışmalar üç psikolojik ihtiyacın tatmininin psikolojik iyi oluş ve pozitif duygusal durum (Wilson ve ark., 2006; Vlachopoulos ve Karavani, 2009; Wilson ve ark., 2009), zevk alma/ilgi duyma, egzersize yönelik tutum, egzersize başlama, içsel odak noktası ve egzersiz sıklığı ile (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006; Vlachopoulos, 2007), obez ve aşırı kilolu egzersiz katılımcılarında yaşam doyumunda (Edmunds ve ark., 2007) ve egzersiz davranışı (Edmunds ve ark., 2006; Vlachopoulos ve Neikou, 2007) konuları ile olumlu ilişkisi olduğunu göstermiştir.

1.7. Cinsiyet Farklılıkları ve Motivasyonel Yönelim

HİK insanların temel ihtiyaçlarının cinsiyetlerine göre değişmediğini ileri sürse de, sosyal değişkenler kadın ve erkeklerin egzersize farklı motive olmalarına neden olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2002). Egzersizde motivasyon konusunu ilk araştıran çalışmalar HİK dışında bir perspektiften “Fiziksel Aktivitede Motivasyon Ölçeği” kullanılarak konuyu ortaya koymuşlardır. Söz konusu araştırmalarda erkeklerin yeterlik duygusunu pekiştirme, sosyal tanınma, rekabet, kuvvet gelişimi gibi nedenlerle; kadınların ise fit görünme, kilo verme gibi nedenlerle daha çok egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir (Frederick ve Ryan, 1993; Ryan ve ark., 1999; Tiggeman ve Williamson, 2000; Di Bartolo ve Shaffer, 2002; Kilpatrick ve ark., 2005). Kadınlarda fit olmanın dışında sosyal ilişki sebebiyle de egzersiz ortamlarında yer aldığını belirten bir araştırma da mevcuttur (Gill ve ark., 1996). Bu araştırmalar kadınların dışsal, erkeklerin içsel motivler ile egzersiz yaptığını ortaya koysa da, bu bulguların aksini belirten yani erkeklerin de dışsal motivlerle egzersiz yaptığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Frederick ve ark., 1996; Annesi, 2006).

HİK kapsamında egzersiz motivasyonu ve cinsiyet farklılığının incelendiği bazı çalışmalarda ise kadınların erkeklere oranla daha özerk yönelimle egzersize motive oldukları belirtilmiştir (Wilson ve ark., 2003; Landry ve Solmon, 2004; Wilson ve Rodgers, 2004). Daley ve Duda (2006)'nın üniversite öğrencileri ile HİK kapsamında yaptıkları çalışmalarında kadınların tanımlanmış ve içsel düzenleme değerlerinin erkeklerden daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Rose ve ark. (2005) egzersiz motivasyonunda özdeşimle düzenleme ortalamalarının kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Rose ve ark. (2005) tarafından, egzersize yeni başlayan kadınların içe atımla ve tanımlanmış düzenleme ortalamalarının egzersize uzun süre devam edenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Egzersize yeni başlayan erkeklerin ise içsel ve tanımlanmış düzenlemelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Rose ve ark. tarafından ulaşılan bu sonuçlar kadınların erkeklerden daha hür iradeye dayalı olarak egzersize katılım gösterdiklerini belirten çalışmalarla tam olarak örtüşmemektedir (Akt. Vallerand ve O'Connor, 1989).

Rose ve ark. (2005) egzersize yeni başlamış olan kadınların egzersize hür iradeye dayalı nedenlerle motive oldukları ve düşük seviyede güdülenmeme durumu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Buna rağmen egzersize uzun süre devam eden erkeklerin yüksek içsel motivasyona ve düşük güdülenmeme durumuna sahip olduğu belirtilmiştir (Daley ve Duda, 2006).

1.8. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın öncelikli amacı üniversite öğrencilerinin egzersizde hedef yönelimleri ile egzersiz davranışı (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti), davranışsal düzenlemeleri ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın ikincil amacı ise çalışmada ele alınan psikolojik kavramların cinsiyete göre farklılığını belirlemektir.

1.9. Problem Cümlesi

Egzersiz yapan bireylerin egzersiz davranışı, motivasyonel yönelim ve temel psikolojik ihtiyaçları egzersizde hedef yöneliminin belirleyicisi midir?

1.10. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacına uygunluğu açısından araştırma sürecinde aşağıda belirtilen hipotezler araştırma bulguları doğrultusunda test edilmiştir.

- 1) Egzersiz yapan bireylerin egzersiz davranışı (egzersiz sıklığı, şiddeti ve süresi) egzersizde hedef yönelimlerinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- 2) Egzersiz yapan bireylerin davranışsal düzenlemeleri egzersizde hedef yönelimlerinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- 3) Egzersiz yapan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları egzersizde hedef yönelimlerinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- 4) Egzersiz yapan bireylerin egzersizde hedef yönelimlerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- 5) Egzersiz yapan bireylerin davranışsal düzenlemelerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- 6) Egzersiz yapan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

1.11. Araştırmanın Varsayımları

- 1) Çalışmada kullanılan ölçeklerin bu çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.
- 2) Ölçekleri uygulayan kişilerin anket maddelerini doğru anlayarak cevapladıkları varsayılmıştır.
- 3) Bu çalışmada yer alan ilgili bilgilerin, uygulanan istatistik yöntemlerinin ve değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.12. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Araştırma Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
- 2) Araştırma düzenli egzersiz yapan öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
- 3) Araştırma 18 – 34 yaş aralığı ile sınırlandırılmıştır.
- 4) Bu araştırma konuyla ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.



2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örneklem yöntemi ile oluşturulmuştur. Çalışmaya Afyon Kocatepe Üniversitesi'nde lisans düzeyde eğitim gören 18-34 yaş aralığında 168 kadın (yaş= 21.25 ± 1.69 yıl), 255 erkek (yaş= 21.94 ± 2.24 yıl) toplam 423 üniversite öğrencisi (yaş= 21.66 ± 2.06 yıl) gönüllü olarak katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kişisel bilgi formu, “Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği (EHYÖ)”, “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)” ve “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ)” katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanımları için gerekli izinler alınmıştır. Bu çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu (Ek 1) 8 maddeden oluşmaktadır ve sırasıyla katılımcının cinsiyeti, yaşı, hangi tür fiziksel etkinliğe katıldığı, haftalık egzersiz sıklığı, şiddeti, süresi, kaç yıldır egzersiz yaptığı, düzenli egzersiz yapıp yapmadığına ilişkin bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda yer verilen maddeler

belirlenirken ilgili literatür doğrultusunda egzersizde güdüsel yönelimlerin oluşumunda etkili olan faktörler dikkate alınmıştır.

2.3.2. Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği (EHYÖ)

Başarı Hedefi Kuramı kapsamında egzersiz hedeflerini belirlemek için kullanılmak üzere geliştirilen EHYÖ (Ek 2), 10 madde ve 2 alt boyuttan (görev ve ego yönelimi) oluşmaktadır. EHYÖ “Tamamen Katılmıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5’li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. EHYÖ, Petherick ve Markland (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Ersöz ve ark., (2017) tarafından yapılmıştır. EHYÖ uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur ($\chi^2(34)=62,48$; CFI= 0,98; RMSEA= 0,045). Ölçeğin test tekrar test sonuçları görev yönelimi için 0,90; ego yönelimi için ise 0,87 olarak belirtilmiştir. GOEM için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0,78 (Görev Yönelimi) ve 0,88 (Ego Yönelimi) olarak hesaplanmıştır (Ersöz ve ark., 2017). Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise ego yönelimi için 0,87, görev yönelimi için ise 0,79 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)

Hür İrade Kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek için kullanılmak üzere geliştirilen EDDÖ (Ek 3), 19 madde ve 4 alt boyuttan (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme) oluşmaktadır. EDDÖ-2 “Kesinlikle Doğru Değil”, “Bazen Doğru” ve “Kesinlikle Doğru” derecelerinden oluşan 0-4 arasında puanlaması olan 5’li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. EDDÖ, Mullen ve ark., (1997) tarafından geliştirilmiş, Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilmiş olup, Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Ersöz ve ark., (2012) tarafından yapılmıştır. EDDÖ için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0,67 (Dışsal Güdülenme) ile 0,81 (İçsel

Güdülenme) arasında bulunmuştur (Ersöz ve ark., 2012). Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise 0,71 – 0,83 arasındadır.

2.3.4. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ)

Hür İrade Kuramı kapsamında insanların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel ihtiyacını egzersiz ortamında değerlendirmek üzere Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilmiştir. ETPİÖ (Ek 4) 12 madde ve 3 alt boyuttan (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Vlachopoulos ve ark., (2013) tarafından kültürlerarası bir çalışmayla yapılmış olup “Tamamen Katılmıyorum” (1) ile “Tamamen Katılıyorum” (5) derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5’li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. ETPİÖ’ nün uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur ($X^2(42) = 284,57$, $p < .01$; CFI = 0,912; RMSEA = 0,074) ve 12 maddeli ölçek için faktör yükleri 0,64 ile 0,76 arasında değişmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacı ile Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. ETPİÖ için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0,73 (Yeterlik) ile 0,80 (ilişkili olma) arasında bulunmuştur (Vlachopoulos ve ark., 2013). Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise 0,66 - 0,81 arasındadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Kişisel bilgi formu ile birlikte EHYÖ, EDDÖ ve ETPİÖ ölçekleri 2017 - 2018 güz ve bahar yarıyılında spor merkezlerindeki egzersiz katılımcılarına egzersiz öncesi ya da egzersiz sonrasında belli bir süre gözetmeksizin yüz yüze uygulanmıştır.

Etik kurul onayı için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı’na başvuruda bulunulmuş ve çalışma için gerekli etik kurul onayı (Protokol No: 24.08.2017-07) alınmıştır (Ek 5).

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS paket programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi (ortalama ve standart sapma) yapılmıştır. Araştırmada yer alan bireylerin egzersizle ilgili davranışları(egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) ile egzersizde davranışsal düzenlemelerin ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların egzersizde hedef yönelimini yordayıp yordamadığı Hiyerarşik Regresyon Analizi ile sınanmıştır.

Verilerin analizine ve bulguların yorumlanmasına geçilmeden önce normallik, doğrusallık, çoklu ve Varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bağımlı değişkenler arasında ilişkilerin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve her bağımlı değişken arasında doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Regresyonun dayandığı bir başka önemli varsayım ise bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması (linearity) ancak bu ilişkinin yüksek olmamasıdır (colinearity). Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans (TOL) ve Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerinin 0,10'un altında, Varyans Enflasyon Faktörü değerinin ise 0,10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve ark., 2013). Analiz sonucu, bu çalışmadaki tüm bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri 0,66 ve 0,96; Varyans Enflasyon Faktörü değerleri ise 1,00 ve 1,58 olarak bulunmuştur; bu da tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir.

Araştırmada ele alınan psikolojik faktörler arasındaki cinsiyet farklılığını test etmek üzere Bağımsız Örneklemelerde t Testi kullanılmıştır.

Çalışmada güven aralıkları 0,05 ve 0,01 olarak belirlenmiş ve bu değerlerin altında olan test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

Tablo 3. 1. Katılımcılara İlişkin Betimsel İstatistikler

	Kadın (n=168)		Erkek (n=255)		Tüm Katılımcılar (n=423)	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
Yaş	21.25	1.69	21.94	2.24	21.66	2.06
Egzersiz sıklığı	3.18	1.40	3.53	1.49	3.39	1.47
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<i>Egzersiz süresi</i>						
20-30 dk	20	11.9	6	2.4	26	6.1
31-45 dk	15	8.9	9	3.5	24	5.7
46-60 dk.	31	18.5	48	18.8	79	18.7
61-90 dk	28	16.7	92	36.1	120	28.4
91-120 dk	36	21.4	61	23.9	97	22.9
120 dk ve üzeri	38	22.6	39	15.3	77	18.2
<i>Egzersiz şiddeti</i>						
Hafif	41	24.4	110	43.1	151	35.7
Orta	117	69.6	130	51.0	247	58.4
Şiddetli	10	6.0	15	5.9	25	5.9
<i>Egzersiz Türü</i>						
Grup	114	67.9	198	77.6	312	73.8
Bireysel	54	32.1	57	22.4	111	26.2

Katılımcılara ait demografik özellikler ve betimsel istatistikler Tablo 3.1.' de verilmiştir.

Egzersiz Katılımcılarında Hedef Yöneliminin Belirlenmesinde Motivasyonel Yönelim ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Rolüne İlişkin Bulgular

3.2. İlgili Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Betimsel İstatistikler

Tablo 3. 2. Katılımcıların Egzersizde Hedef yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeylerinden Elde Edilen Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Kadın (n=168) Ort±Ss	Erkek (n=255) Ort±Ss	Tüm Katılımcılar (n=423) Ort±Ss
<i>Egzersizde hedef yönelimi</i>			
Görev yönelimi	4.69±0.54	4.61±0.55	4.64±0.55
Ego yönelimi	3.24±1.24	3.38±1.15	3.32±1.18
<i>Egzersizde davranışsal düzenlemeler</i>			
İçsel düzenleme	4.35±0.55	4.43±0.55	4.40±0.55
İçeatımla düzenleme	3.53±0.92	3.50±0.95	3.51±0.94
Dışsal düzenleme	1.35±0.46	1.53±0.75	1.46±0.66
Güdülenmeme	1.22±0.52	1.39±0.73	1.32±0.66
<i>Temel psikolojik ihtiyaçlar</i>			
Özerklik	4.12±0.67	4.08±0.66	4.09±0.66
Yeterlik	4.10±0.67	4.12±0.69	4.11±0.68
İlişkili olma	4.12±0.67	4.11±0.71	4.11±0.69

Tablo 3.2.' de EHYÖ' nin alt boyutlarında en yüksek ortalama değer kadınlarda "görev yönelimi" erkeklerde "ego yönelimi", en düşük değer ise kadınlarda "ego yönelimi", erkeklerde ise "görev yönelimi" alt ölçeğindedir. EDDÖ' nün alt boyutları ile alındığında, kadınlarda ve erkeklerde en yüksek ortalama değer "içsel güdülenme", en düşük değer ise "güdülenmeme" alt ölçeğindedir. ETPİÖ' nün alt boyutlarında kadınlarda en yüksek ortalama değer "özerklik" ve "ilişkili olma" erkeklerde "yeterlik", en düşük değer ise kadınlarda "yeterlik" erkeklerde ise "özerklik" alt ölçeğindedir.

3.3. Görev Yönelimi Alt Ölçeğine İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 3. 3. Görev Yönelimi Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

	β	T	P	VİF	R	R ²	F
1.Model							
Egzersiz sıklığı	0.10	2.00	0.04*	1.05	0.17	0.03	4.21
Egzersiz süresi	0.06	1.19	0.23	1.17			
Egzersiz şiddeti	-0.08	-1.55	0.12	1.20			
2.Model							
Egzersiz sıklığı	-0.01	-0.21	0.84	1.10	0.62	0.38	58.85
Egzersiz süresi	0.00	-0.12	0.91	1.19			
Egzersiz şiddeti	-0.06	-1.48	0.14	1.21			
İçsel düzenleme	0.34	6.75	0.00***	1.69			
İçeatımla düzenleme	0.10	2.21	0.03*	1.44			
Dışsal düzenleme	-0.05	-0.97	0.33	1.85			
Güdülenmeme	-0.31	-5.73	0.00***	2.01			
3.Model							
Egzersiz sıklığı	-0.01	-0.27	0.79	1.10	0.67	0.44	15.48
Egzersiz süresi	-0.02	-0.52	0.60	1.21			
Egzersiz şiddeti	-0.04	-0.87	0.39	1.22			
İçsel düzenleme	0.18	3.37	0.00***	2.19			
İçeatımla düzenleme	0.09	2.07	0.04*	1.44			
Dışsal düzenleme	-0.03	-0.54	0.59	1.89			
Güdülenmeme	-0.29	-5.61	0.00***	2.02			
Özerklik	0.07	1.10	0.27	3.17			
Yeterlik	0.05	0.73	0.47	2.20			
İlişkili olma	0.23	4.16	0.00***	2.79			

***: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$

Tablo 3.3.' de görüleceği gibi birinci adımın özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.17$; $R^2=.03$; Düzeltilmiş $R^2=.02$; $F(3, 419)= 4.21$, $p < 0.01$). Birinci adımda girilen egzersiz sıklığı, egzersiz süresi ve egzersiz şiddeti görev yönelimi alt ölçeğini % 02' sini yordamaktadır. Görev yönelimi puanları ile egzersiz sıklığı ($\beta = .10$, $p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı

ilişki bulunmuştur. Katılımcıların egzersiz süresi ($\beta = .06$, $p > .05$) ve egzersiz şiddeti ($\beta = -.08$, $p > .05$) ise bu alt ölçeği yordamada etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele ikinci adımda girilen güdüsel yönelim alt boyutlarının (içsel, içe atımla, dışsal düzenleme ve güdülenmeme) özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve egzersize ilişkin değişkenlerle birlikte güdüsel yönelim alt boyutları görev yöneliminin %37' sini açıklamaktadır ($R = .62$; $R^2 = .38$; Düzeltilmiş $R^2 = .37$; $F(4,415) = 58.85$, $p < .001$). Yapılan Hiyerarşik Regresyona Analizi sonucunda, görev yönelimi ile içsel düzenleme ($\beta = .34$, $p < .001$) ve içe atımla düzenleme ($\beta = .10$, $p < .05$) arasında pozitif; güdülenmeme ($\beta = -.31$, $p > .001$) arasında ise negatif yönde ilişki olduğu, dışsal düzenleme ($\beta = -.05$, $p > .05$) alt ölçeğinin ise görev yönelimini yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele üçüncü adımda girilen temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) puanlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve bu alt boyutların görev yönelimini açıklamada katkısı %43' dür ($R = .67$; $R^2 = .44$; Düzeltilmiş $R^2 = .43$; $F(3,412) = 15.48$, $p < .001$). Yapılan Hiyerarşik Regresyona Analizi sonucunda, görev yönelimi ile ilişkili olma pozitif ilişkili iken ($\beta = .23$, $p < .001$); özerklik ($\beta = .07$, $p > .05$) ve yeterlik ($\beta = .05$, $p > .05$) ile görev yönelimi arasında ilişki bulunmamıştır.

3.4. Ego Yönelimi Alt Ölçeğine İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 3. 4. Ego Yönelimi Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

	β	t	p	VİF	R	R ²	F
1.Model							
Egzersiz sıklığı	0.02	0.32	0.75	1.05	0.08	0.01	0.87
Egzersiz süresi	0.00	-0.05	0.96	1.17			
Egzersiz şiddeti	-0.07	-1.39	0.17	1.20			
2.Model							
Egzersiz sıklığı	-0.01	-0.12	0.90	1.10	0.19	0.04	3.32
Egzersiz süresi	-0.02	-0.47	0.64	1.19			
Egzersiz şiddeti	-0.06	-1.18	0.24	1.21			
İçsel düzenleme	0.09	1.38	0.17	1.69			
İçeatımla düzenleme	0.08	1.31	0.19	1.44			
Dışsal düzenleme	0.14	2.11	0.04*	1.85			
Güdülenmeme	-0.05	-0.77	0.44	2.01			
3.Model							
Egzersiz sıklığı	-0.01	-0.22	0.83	1.10	0.27	0.07	5.08
Egzersiz süresi	-0.02	-0.42	0.68	1.21			
Egzersiz şiddeti	-0.04	-0.83	0.41	1.22			
İçsel düzenleme	-0.03	-0.41	0.68	2.19			
İçeatımla düzenleme	0.07	1.23	0.22	1.44			
Dışsal düzenleme	0.16	2.49	0.01*	1.89			
Güdülenmeme	-0.04	-0.63	0.53	2.02			
Özerklik	0.02	0.26	0.80	3.17			
Yeterlik	0.25	2.90	0.00***	2.20			
İlişkili olma	-0.05	-0.69	0.49	2.79			

***: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$

Modele birinci adımda girilen egzersiz sıklığı, egzersiz süresi ve egzersiz şiddetinin özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R = .08$; $R^2 = .01$; Düzeltilmiş $R^2 = -.00$; $F(3,419) = 0.86$, $p > .05$).

Modele ikinci adımda girilen güdüsel yönelim alt boyutlarının (içsel, içe atımla, dışsal düzenleme ve güdülenmeme) özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve egzersize ilişkin değişkenlerle birlikte güdüsel yönelim alt boyutları ego yöneliminin %02' sini açıklamaktadır ($R=.19$; $R^2=.04$; Düzeltilmiş $R^2=.02$; $F(4,415)= 3.32$, $p<.05$). Yapılan Hiyerarşik Regresyona Analizi sonucunda, ego yönelimi ile dışsal düzenleme ($\beta=.34$, $p<.001$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu, içsel düzenleme ($\beta=.08$, $p>.05$), içe atımla düzenleme ($\beta=.07$, $p>.05$) ve güdülenmeme ($\beta=-.04$, $p>.05$) alt ölçeğinin ise görev yönelimini yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele üçüncü adımda girilen temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) puanlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve bu alt boyutlar ego yönelimini açıklamada katkısı %05'dir ($R=.27$; $R^2=.07$; Düzeltilmiş $R^2=.05$; $F(3,412)= 5.08$, $p<.01$). Yapılan Hiyerarşik Regresyona Analizi sonucunda, ego yönelimi ile yeterlik pozitif ilişkili iken ($\beta=.25$, $p<.01$); özerklik ($\beta=.02$, $p>.05$) ve ilişkili olma ($\beta=-.05$, $p>.05$) ile ego yönelimi arasında ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3. 5. Katılımcıların EHYÖ, EDDÖ ve ETPIÖ Ölçeklerinin Alt Boyutlarının Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bağımsız Gruplarda t-testi Sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ort	Ss	t	sd	p
Görev yönelimi	Kadın	168	4.68	0.54	1.33	421	0.18
	Erkek	255	4.61	0.55			
Ego yönelimi	Kadın	168	3.24	1.24	-1.22	421	0.22
	Erkek	255	3.38	1.15			
İçsel düzenleme	Kadın	168	4.36	0.55	-1.33	421	0.18
	Erkek	255	4.43	0.55			
İçeatımla düzenleme	Kadın	168	3.53	0.92	0.30	421	0.77
	Erkek	255	3.50	0.95			
Dışsal düzenleme	Kadın	168	1.35	0.46	-2.81	421	0.01*
	Erkek	255	1.53	0.75			
Güdülenmeme	Kadın	168	1.22	0.52	-2.58	421	0.01*
	Erkek	255	1.39	0.73			
Özerklik	Kadın	168	4.12	0.67	0.64	421	0.52
	Erkek	255	4.08	0.66			
Yeterlik	Kadın	168	4.10	0.67	-0.28	421	0.78
	Erkek	255	4.12	0.69			
İlişkili olma	Kadın	168	4.12	0.67	0.15	421	0.88
	Erkek	255	4.11	0.71			

*:p<0.05

Katılımcıların EHYÖ, EDDÖ ve ETPIÖ ölçeklerinin alt boyutlarının cinsiyet farklılığına ilişkin bağımsız gruplarda t-testi sonuçları Tablo 3.5.' de verilmiştir. Yapılan analizler sonucu egzersizde güdusel yönelimlerin dışsal düzenleme ($t=-2.81$, $p<0.05$) ve güdülenmeme ($t=-2.58$, $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkeklerin dışsal düzenleme ve güdülenmeme ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Görev ve ego yönelimi ile içsel ve içe atımla düzenleme, özerlik, yeterlik ve ilişkili olma alt ölçeklerinde ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p<0.05$).

4. TARTIŞMA

4.1. Tartışma

Bu araştırmanın öncelikli amacı, üniversite öğrencilerinin egzersizde hedef yönelimlerinin egzersiz davranışı (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti), egzersizde davranışsal düzenlemeleri ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ile arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Araştırmanın ikincil amacı ise çalışmada ele alınan psikolojik kavramların cinsiyete göre farklılığını belirlemektir. Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgulara ilişkin tartışmalara yer verilmiş ve tartışma çalışmanın hipotezleri doğrultusunda iki alt başlık halinde organize edilmiştir.

4.2. Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Davranışı, Motivasyonel Yönelim ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Egzersizde Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi

Hipotez 1 – 2 – 3

Tablo 3.3.' de birinci adımın özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=.17$; $R^2=.03$; Düzeltilmiş $R^2=.02$; $F(3, 419)= 4.21$, $p< 0.01$). Birinci adımda girilen egzersiz sıklığı, egzersiz süresi ve egzersiz şiddeti görev yönelimi alt ölçeğini % 02' sini yordamaktadır. Görev yönelimi puanları ile egzersiz sıklığı ($\beta= .10$, $p<.05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların egzersiz süresi ($\beta= .06$, $p>.05$) ve egzersiz şiddeti ($\beta= -.08$, $p>.05$) ise bu alt ölçeği yordamada etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele ikinci adımda girilen güdüsel yönelim alt boyutlarının (içsel, içe atımla, dışsal düzenleme ve güdülenmeme) özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve egzersize ilişkin değişkenlerle birlikte güdüsel yönelim alt boyutları görev yöneliminin %37' sini açıklamaktadır ($R=.62$; $R^2 =.38$; Düzeltilmiş $R^2=.37$; $F(4,415)= 58.85$, $p<.001$). Yapılan Hiyerarşik Regresyona Analizi sonucunda, görev yönelimi ile içsel düzenleme ($\beta= .34$, $p<.001$) ve içe atımla düzenleme ($\beta= .10$,

$p<.05$) arasında pozitif; güdülenmeme ($\beta = -.31$, $p>.001$) arasında ise negatif yönde ilişki olduğu, dışsal düzenleme ($\beta = -.05$, $p>.05$) alt ölçeğinin ise görev yönelimini yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele üçüncü adımda girilen temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) puanlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve bu alt boyutların görev yönelimini açıklamada katkısı %43' dür ($R=.67$; $R^2 =.44$; Düzeltilmiş $R^2=.43$; $F(3,412)= 15.48$, $p<.001$). Yapılan Hiyerarşik Regresyona Analizi sonucunda, görev yönelimi ile ilişkili olma pozitif ilişkili iken ($\beta = .23$, $p<.001$); özerklik ($\beta = .07$, $p>.05$) ve yeterlik ($\beta = .05$, $p>.05$) ile görev yönelimi arasında ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3.4.' de modele birinci adımda girilen egzersiz sıklığı, egzersiz süresi ve egzersiz şiddetinin özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R=.08$; $R^2 =.01$; Düzeltilmiş $R^2=-.00$; $F(3,419)=0.86$, $p>.05$).

Modele ikinci adımda girilen güdüsel yönelim alt boyutlarının (içsel, içe atımla, dışsal düzenleme ve güdülenmeme) özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve egzersize ilişkin değişkenlerle birlikte güdüsel yönelim alt boyutları ego yöneliminin %02' sini açıklamaktadır ($R=.19$; $R^2 =.04$; Düzeltilmiş $R^2=.02$; $F(4,415)= 3.32$, $p<.05$). Yapılan Hiyerarşik Regresyona Analizi sonucunda, ego yönelimi ile dışsal düzenleme ($\beta = .34$, $p<.001$) arasında pozitif yönde ilişki olduğu, içsel düzenleme ($\beta = .08$, $p>.05$), içe atımla düzenleme ($\beta = .07$, $p>.05$) ve güdülenmeme ($\beta = -.04$, $p>.05$) alt ölçeğinin ise görev yönelimini yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele üçüncü adımda girilen temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) puanlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve bu alt boyutlar ego yönelimini açıklamada katkısı %05'dir ($R=.27$; $R^2 =.07$; Düzeltilmiş $R^2=.05$; $F(3,412)= 5.08$, $p<.01$). Yapılan Hiyerarşik Regresyona Analizi sonucunda, ego yönelimi ile yeterlik pozitif ilişkili iken ($\beta = .25$, $p<.01$); özerklik ($\beta = .02$, $p>.05$) ve ilişkili olma ($\beta = -.05$, $p>.05$) ile ego yönelimi arasında ilişki bulunmamıştır.

Araştırmanın bulguları analiz edildiğinde bu çalışmadaki egzersiz katılımcılarının görev yönelimini egzersiz sıklığının pozitif yönde yordadığı; egzersiz şiddeti ve süresinin ise egzersizde görev yönelimini etkilemediği bulunmuştur. Katılımcıların egzersiz davranışı ile ego yönelimli egzersize katılımında ise herhangi bir ilişki görülmemiştir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise katılımcıların içsel ve içe atımla düzenleme alt ölçeklerinin ve ilişkili olma psikolojik ihtiyacının pozitif yönde; güdülenmeme alt ölçeğinin ise negatif yönde görev yönelimini anlamlı ölçüde yordadığıdır. Katılımcıların ego yönelimini ise dışsal düzenleme ve yeterlik ihtiyacı pozitif yönde öngörmüştür.

Hagger ve Chatzisarantis (2008) HİK ve HGK' nın birlikte çalışılması gerektiğini ve içsel düzenlemenin görev yönelimi ile dışsal düzenlemenin de ego yönelimi ile pozitif ilişkili olacağını, içsel düzenlemenin psikolojik ihtiyaçlarla olumlu ilişkisinin de dolaylı yoldan görev yönelimi ile olumlu ilişkili olacağını savunmuştur. Hagger ve Chatzisarantis (2008)' in bu öngörüsü araştırmadan elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir.

HİK ve HGK' nın birlikte ele alındığı, Nien ve Duda (2008) tarafından İngiliz sporcuları üzerinde yapılan deneysel bir araştırmada da görev yöneliminin özerk motivasyonel yönelim ile, ego yöneliminin de daha az özerk motivasyonel yönelim ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Yapısal eşitlikçi modelleme ile yapılan araştırmada görev yöneliminin hür iradeli (özerk) motivasyonel yönelimi pozitif yönde öngörüldüğü, ego yöneliminin de hür iradeli (özerk) yönelimi negatif yönde öngörüldüğü ortaya konulmuştur. Bu araştırmada da hür iradeli motivasyonel yönelim olan içsel düzenleme ve daha az hür iradeli yönelim olan içe atımla düzenleme ile pozitif; güdülenmeme alt boyutunun ise negatif yönde görev yönelimini öngördüğü bulunmuştur.

HİK, HGK ve TPİK ayrı ayrı veya birlikte çeşitli kombinasyonlarla hem spor hem de egzersiz ortamlarında motivasyon kavramını araştırırken sıklıkla kullanılan

kuramlardır. Ağırlıklı olarak literatürde motivasyon konusu daha çok spor ortamlarında araştırılmış, egzersiz ortamlarında da yeni yeni ele alınmaya başlanmıştır. Spor ortamında temel psikolojik ihtiyaçlar, motivasyonel düzenlemeler ve hedef yöneliminin birlikte araştırıldığı, Álvarez ve ark., (2009)' nın futbolcular üzerinde yapmış oldukları araştırmada üç temel psikolojik ihtiyacın tatmininin görev yönelimi tarafından öngörüldüğü ve bu sporcularında yüksek düzeyde içsel motivasyona sahip olduğu bulunmuştur. Reinboth ve Duda (2006)' da araştırmalarında benzer bir sonuç bulmuştur. Onlarda üniversiteli sporcular üzerinde yaptıkları araştırmada görev yöneliminin psikolojik ihtiyaçların tatminin de önemli etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Egzersizden zevk alma, onun faydalarını kabul etme ve egzersize devamlılık konusunda sabırlı olma, egzersize devamlılık ve gelişim için önemlidir. Egzersiz ortamında katılımcıların kendilerini bir başkasıyla karşılaştırması ve egzersizde yetersizlik duygusu yaşaması yani ego yönelimli olmaları ve psikolojik ihtiyaçlarından yeterli duygularını karşılayamamaları onların hür iradeli egzersiz motivasyonunu azaltabilecek ve egzersize devam etme konusunda olumsuz bir etki bırakabilecektir (Conroy ve ark., 2006). Bunun aksine bireylerin göreve odaklanmaları onların yeterliğini ve içsel motivasyonlarını olumlu etkileyecektir (Wang ve Biddle, 2001; Li ve ark., 2005). Literatürde de görev yönelimi hür iradeli motivasyonel yönelim olarak ele alınmakta; tam tersi ego yönelimi diğer insanların etkisinde kalan bir motivasyonel yönelim olduğu için daha çok kontrollü motivasyonel yönelim içinde ele alınmaktadır (Frederick-Recascino, 2002). Biddle ve ark., (1999) tarafından Macaristan' daki gençlerin fiziksel aktivite alışkanlığını inceleyen araştırmada söz konusu öngörüğü destekleyen bulgular elde edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise katılımcıların egzersiz sıklığının pozitif yönde görev yönelimini anlamlı ölçüde yordadığıdır. Bu bulgu ile benzer bir şekilde Murcia ve Coll (2006) yaşları 16-58 arasında değişen egzersiz katılımcılarında egzersiz sıklığının egzersizde görev yönelimi ile olumlu ilişkisi olduğunu saptamışlardır. Murcia ve ark., (2007) tarafından yapılan bir başka çalışmada da haftada 3 günden fazla egzersiz yapan bireylerin görev yöneliminin

yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulguyu destekleyen başka bir araştırma da Moreno ve ark., (2007) tarafından yapılmış ve bu araştırma sonuçlarında da 2 ila 3 gün egzersiz yapanlarda ego yönelimi; 3 günden fazla egzersiz yapanlarda ise görev yöneliminin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar da daha önce yapılan araştırmalarda belirtildiği üzere (Ryan ve ark., 1999; Sarrazin ve ark., 2002; Alexandris ve ark., 2002; Wilson ve ark., 2004) görev yöneliminin içsel motivasyonla pozitif ilişkisi sonucu fiziksel etkinlikte devamlılığı arttırmasına bağlayabiliriz.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda hipotez 1, 2 ve 3 kabul edilmiştir.

4.3. Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersizde Hedef ve Motivasyonel Yönelimleri ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlarında Cinsiyet Farklılığının İncelenmesi

Hipotez 4 – 5 – 6

Yapılan analizler sonucu egzersizde güdüsel yönelimlerin dışsal düzenleme ($t=-2.81$, $p<0.05$) ve güdülenmeme ($t=-2.58$, $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkeklerin dışsal düzenleme ve güdülenmeme ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Görev ve ego yönelimi ile içsel ve içe atımla düzenleme, özerlik, yeterlik ve ilişkili olma alt ölçeklerinde ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p<0.05$).

Bu çalışmada HİK, TPİK ve HGK çerçevesinde egzersizde motivasyon kavramı incelenmiş ve söz konusu kuramsal yaklaşımların alt boyutlarında sadece HİK' nin dışsal ve güdülenmeme alt boyutlarında farklılık görülmüştür. Bu alt ölçeklerde erkeklerin kadınlardan daha yüksek puanlar aldığı ortaya konmuştur. Dolayısıyla bu bulgulara dayanarak; üniversite öğrencilerinde erkeklerin dışsal nedenlerle egzersize kadınlara nazaran daha çok katıldığı ve egzersizi gereksiz bir

uğraş gibi görmenin egzersize katılım nedenleri arasında kadınlara göre erkeklerde daha fazla olduğu söylenebilir. Egzersiz motivasyonunda cinsiyet farklılığını inceleyen çalışmalara bakıldığında genelde kadınların dışsal, erkeklerin içsel nedenlerle egzersiz yaptığını belirten çalışmalar görmekteyiz. Biddle ve Bailey (1995) tarafından fitness katılımcılarının egzersiz yapma nedenleri incelenmiş ve kadınların erkeklerle karşılaştırıldıkları sosyal deneyim ve stres atma gibi nedenlerle; erkeklerin ise rekabet sebebiyle egzersize katıldıkları görülmüştür. Koivula (1999) yaptığı çalışmada da benzer bir şekilde erkeklerin rekabet etmek için, kadınların ise daha ince bir fiziksel görünüm için egzersize katıldığını belirtmiş ve bu durumu toplumsal cinsiyet algısına bağlamıştır. Jonason (2007) tarafından yürütülen ve egzersiz davranışlarındaki cinsiyet farklılıklarını evrimsel bir perspektife dayanarak inceleyen bir çalışmada, erkeklerin ve kadınların olası partnerlerin ilgisini çekmek için cinsiyete uygun stratejiler benimseyeceği hipotezi ortaya sürülmüş; bu doğrultuda, erkeklerin daha büyük; kadınların daha küçük görünme amaçlı davranışlarda bulunmasının olası olduğunu iddia etmiştir. Bu varsayımı inceledikleri araştırmalarında erkeklerin enerjilerini kas yoğunluğunu ve üst vücudun belirginliğini artırmaya odaklandıklarını, kadınların ise kilo vermeyi sağlayan ve alt vücut fiziğini vurgulayan etkinliklere yoğunlaştıklarını bulmuştur.

Yakın zamanda üniversite öğrencilerinde egzersiz motivasyonunu araştıran çalışmalar katılımcıların egzersize yönelimlerinde cinsiyet farklılığı olduğunu belirtmişlerdir (Gillison ve ark., 2006; Gao ve Xiang, 2008; Egli ve ark., 2011). Egli ve ark., (2011) üniversite öğrencilerinde erkeklerin içsel, kadınların dışsal sebeplerle egzersize katıldığını ortaya koymuşlardır. Erkekler eğlence, rekabet, meydan okuma, sosyal tanınırlık, ilişki kurma, kuvvet ve dayanıklılık gelişimi gibi nedenlerle egzersize katılırken; kadınların hastalıklardan kaçınma, pozitif ruh halinin devamlılığı, kilo kontrolü ve fiziksel görünüm için egzersiz yaptığı Egli ve ark., (2011) tarafından yapılan çalışmada bulunmuştur. Bahsi geçen araştırmalar kuramsal bir dayanağa temellendirilmemiş çalışmalardır.

HİK kapsamında egzersiz motivasyonunda cinsiyet farklılığını araştıran çalışmalara baktığımızda ise benzer sonuçlara rastlamaktayız (Gillison ve ark., 2006;

Gao ve Xiang, 2008; Egli ve ark., 2011). Önceki çalışmalar incelendiğinde erkeklerin içsel ve özdeşimle düzenleme puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuş, kadınların da dışsal düzenleme puanları daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu araştırmadan elde ettiğimiz bulgu ile farklılık göstermekte ve çalışmamızı desteklememektedir (Gao ve Xiang, 2008; Egli ve ark., 2011; Lauderdale ve ark., 2015). Bu araştırmadaki sonucun mevcut literatürden farklı çıkmasının nedeni günümüzde erkeklerde de fiziksel görünüm odaklı yaklaşımın ağır basması olabileceği gibi küçük örneklem grubunda kadın erkek farklılığının sonuçlarının etkilenmiş olması da olabilir.

Kadın ve erkek katılımcıların egzersize motive olmalarında toplumsal cinsiyet faktörünün de etkili olduğu savunulmuştur. Örneğin, Kilpatrick ve ark., (2005) toplumsal cinsiyetin egzersiz ve spor katılımı motivasyonuna etkisini araştırmak için üniversite öğrencilerini kullanarak gerçekleştirdikleri bir araştırmada beş motivasyon değişkeni için önemli toplumsal cinsiyet etkileri olduğunu bulmuştur. Kadınlar, motivasyonel bir faktör olarak kilo yönetimini erkeklere göre önemli ölçüde daha yüksek derecelendirmiştir. Buna karşılık, erkekler zorluk, rekabet, sosyal takdir, güç ve dayanıklılık konusunda kadınlara göre daha yüksek motivasyon seviyeleri belirtmiştir. Beş motivasyon faktörünün toplumsal cinsiyet etkisi en büyük olanı ise rekabet olmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, erkeklerin egoyla ilgili motivasyonlar olarak tanımlanabilecek faktörlerle motive olmasının daha olası olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada egzersize katılımı da ego ve görev yöneliminin cinsiyet farklılığı HGK çerçevesinde araştırılmış fakat kadın ve erkeklerde hedef yöneliminde (görev-ego) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu konuda egzersiz ortamlarında cinsiyet farklılığını ortaya koyan çalışmalara rastlanmamış fakat spor ortamlarında Duda (1986), White ve Duda (1994) ile Kavussanu ve Roberts (1996), hedef yöneliminde cinsiyet farklılığını ortaya koymuşlardır. Bu araştırmalar erkeklerin daha çok ego; kadınların ise görev yönelimli olduğunu ortaya koymuştur.

Egzersizde psikolojik ihtiyaçlarda (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) cinsiyet farklılığı önceki çalışmaların çoğunda bulunamazken (Standage ve ark., 2005;

Vlachopoulos ve Karavani, 2009), Martinez ve ark., (2013) tarafından fitness salonuna giden katılımcılara yapılan araştırmada yeterli psikolojik ihtiyaının kadınların egzersiz katılımında etkili olduğunu, erkeklerin egzersiz katılımında ise herhangi bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Çalışmamızda Standage ve ark. (2005) ve Vlachopoulos ve Karavani (2009) çalışmalarına benzer olarak egzersizde temel psikolojik ihtiyaılar konusunda kadın ve erkek egzersiz katılımcılarında herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda hipotez 4 kabul edilmiş, hipotez 5 ve 6 reddedilmiştir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, katılımcıların egzersiz sıklığı arttıkça egzersize hedef koyarak, katılımcının kendi kendisiyle yarışır durumda egzersize katılımı yani görev yöneliminin arttığı gözlenmiştir. Katılımcıların egzersiz süresi ve şiddetinin egzersize görev yönelimli katılımı etkilemediği görülmüştür.

Katılımcılar egzersizde keyif alarak ve egzersiz esnasında eğlendikleri durumlarda egzersize görev yönelimli katılımlarında artış gözlenmiştir. Buna ek olarak egzersize herhangi bir suçluluk duygusu ile katılım gösterildiğinde de egzersizde görev yönelimli katılım artmıştır. Egzersize dışsal nedenlerle katılmanın egzersize görev yönelimli katılımı etkilemediği görülmüştür. Egzersiz katılımcıları egzersize bir neden olmaksızın katıldıklarında ise egzersizde görev yönelimli katılımda azalma görülmüştür. Egzersiz ortamlarında sosyal ilişki ihtiyacını gideren egzersiz katılımcılarının egzersizde görev yöneliminin arttığı da bulgulardan elde edilen bir diğer sonuçtur.

Egzersiz sıklığı, süresi ve şiddetinin egzersize ego yönelimli katılımı etkilemediği görülmüştür. Egzersize dışsal nedenlerle katılımın egzersizde ego yönelimli katılımı arttırdığı görülmüştür. Egzersize eğlenmek, zevk almak veya egzersizde suçluluk duygusu hissettiği için egzersize katılımın ego yönelimli egzersize katılımı etkilemediği görülmüştür. Egzersize hiçbir neden olmaksızın katılımın egzersizde ego yönelimli katılımı etkilemediği belirtilmiştir. Egzersiz ortamlarında yeterlik ihtiyacını gideren bireylerin egzersize ego yönelimli katılımlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında cinsiyete göre farklılık bulunmuş, erkekler kadınlara göre daha çok dışsal nedenlerle (fiziksel görünüm, sağlık için, başkaları için egzersiz yapmak gibi) egzersize katıldıkları görülmüştür. Benzer bir şekilde gene egzersize hiçbir neden olmaksızın, amaçsızca katılımın erkeklerde kadınlara nazaran daha çok gözlemlendiği görülmüştür. Araştırmada ele

alınan diğer egzersiz motivasyonu ile ilgili değişkenlerde (içsel, içe atımla düzenleme, yeterlik, özerklik ve ilişkili olma, ego-görev yönelimi) cinsiyet farklılığı görülmemiştir.

Öneriler:

Araştırmaya Yönelik Öneriler:

- İleriki çalışmalarda egzersizde motivasyon kavramı egzersizde devamlılık, egzersiz bağımlılığı konularıyla ilişkilendirilerek incelenebilir.
- Egzersizde motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar konuları kişilik, kaygı, sosyal fiziksel kaygı ve benlik saygısı kavramlarıyla ilişkisi ortaya konularak ele alınabilir.
- İleriki araştırmalarda egzersiz türüne göre (kapalı alan veya açık alan egzersiz ortamları, bireysel veya grup egzersizleri) egzersizde motivasyon farklılığı incelenebilir.
- Bu çalışmalara ek olarak üniversite öğrencilerinde egzersiz yapmama nedenleri yani egzersiz engelleri araştırılabilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler:

- Bu çalışmadan elde edilen bilgiler egzersiz ortamlarında çeşitli egzersiz türlerinde antrenörlük yapan bireylerin (fitness, step-aerobik, pilates...vb.) eğitiminde (antrenörlük kursları ve antrenörlük gelişim seminerlerinde) “egzersiz psikolojisi” dersi içinde kullanılabilir.
- Egzersiz yapmak için personal trainer (PT) e gelen bireylere danışmanlık yaparken bu çalışmadan elde edilen bilgiler kullanılabilir. Örneğin egzersiz ortamları, egzersiz deneyimi daha eğlenceli hale getirilip bireylerin sıkılmamasını sağlayacak önlemler alınabilir.
- Egzersiz ortamında bireylerin hangi psikolojik ihtiyacı giderdikleri anlaşılmaya çalışılıp ona yönelik yönlendirme yapılabilir.
- Bu çalışmadan elde edilen bilgiler, spor ve halk sağlığı alanında çalışanların, egzersizi önerdikleri kişileri düzenli ve orta yoğunlukta fiziksel aktiviteyi günlük

rutinlere dâhil etme, bir başka ifadeyle aktif yaşam şeklini benimseme konusunda motive etmelerinde yardımcı olabilir.



ÖZET

Egzersizde Hedef Yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Psikolojik İhtiyaçların İlişkisinin Araştırılması

Egzersizin yararları ve gerekliliği bilinmesine rağmen egzersize katılım ve devamlılık konusunda toplumun genelinin başarısız olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar egzersizde motivasyon kavramının egzersize başlama ve devam etme konusunda etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda araştırmanın öncelikli amacı üniversite öğrencilerinin egzersizde hedef yönelimi ile egzersiz davranışı, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve psikolojik ihtiyaçların ilişkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın ikincil amacı ise çalışmada ele alınan psikolojik kavramların cinsiyete göre farklılığını belirlemektir.

Çalışmaya lisans düzeyde eğitim gören 18-34 yaş aralığında 168 kadın ($X_{\text{yaş}} = 21.25 \pm 1.69$ yıl), 255 erkek ($X_{\text{yaş}} = 21.94 \pm 2.24$ yıl) toplam 423 üniversite öğrencisi ($X_{\text{yaş}} = 21.66 \pm 2.06$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, “Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği (EHYÖ)”, “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)” ve “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ)” uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik analizi (ortalama ve standart sapma), Hiyerarşik Regresyon Analizi ve bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde Hiyerarşik Regresyon Analizi sonucunda, görev yönelimi ile içsel düzenleme, güdülenmeme ve ilişkili olma arasında; ego yönelimi ile ise dışsal düzenleme ve yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Egzersiz motivasyonunda cinsiyet farklılığına bakıldığında ise dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında farklılık bulunmuştur. Bu bulgular sonucunda egzersizde hedef yöneliminin belirlenmesinde güdülenmenin ve temel psikolojik ihtiyaçların etken olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kadın katılımcıların erkeklere göre daha az dışsal nedenlerle egzersize katıldıklarını, egzersizi gereksiz bir uğraş olarak görme yöneliminin ise erkeklerde daha hakim bir kanı olduğu da araştırmanın bir diğer sonucudur.

Anahtar Kelimeler: Egzersizde Motivasyon, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Hedefi Gerçekleştirme Kuramı, Hür İrade Kuramı.

SUMMARY

Investigation of the Relationship Between Goal Orientation and Behavioral Regulations and Psychological Needs in Exercise

Benefits and necessity of exercising are known, it is seen that majority of the society is unsuccessful in terms of participation to and continuity of exercise. About this subject, researches have shown that the concept of motivation in exercise is effective in terms of starting and continuing exercising. In this context, primary purpose of the research is to examine the relation between exercise goal orientation and exercise behaviour, behavioral regulations and psychological needs in exercise of university students in terms of exercise. Secondary purpose of the research is to identify the differences of the psychological concepts in terms of gender as reviewed in the study.

Total of 423 university students ($X_{age} = 21.66 \pm 2.06$ years) between the age range of 18-34 have voluntarily participated in the study; 168 of them are women ($X_{age} = 21.25 \pm 1.69$ years) and 255 are men ($X_{age} = 21.94 \pm 2.24$ years). Personal information form, "Goal Orientation in Exercise Questionnaire", "Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire" and "Basic Physiological Needs in Exercise Questionnaire" were applied to the participants. Descriptive statistics analysis (mean and standard deviation), Hierarchical Regression Analysis and unpaired t test were used for analyzing the data.

Upon examination of research findings, significant relation was found between goal orientation and internal motivation, amotivation and relation; and between ego orientation and external regulation and competence as a result of Hierarchical Regression Analysis. When gender differences in exercise motivation are examined, a difference was found in external regulation and amotivation sub-dimensions. As a result of these findings, it was seen that motivation and basic psychological needs are the factors for determination of goal orientation for exercising. In addition, it is another conclusion of the research that women participants engage in exercising due to less external reasons compared to makes, and there is a more dominant view among men to consider exercising as an unnecessary activity.

Keywords: Exercise Motivation, Basic Psychological Needs in Exercise, Achievement Goal Theory, Self-Determination Theory.

KAYNAKLAR

- ACSM (2013). American College of Sports Medicine's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott: Williams & Wilkins.
- AÇIL, A.A. (2006). Şizofrenik Hastalarda Fiziksel Egzersizin Ruhsal Durum Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- AINSWORTH, B.E., HASKELL, W.L., LEON, A.S., JACOBS, D.R., MONTTOYE, H.J., SALLIS, J.F., PAFFENBARGER, R.S. (1993). Compendium of physical activities: Classification of energy cost of human physical activities, *Med. Sci. Sport Exerc.*, 25:71-80.
- ALEXANDRIS, K., TSORBATZOU, C., GROUIOS, G. (2002). Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation, *Journal of Leisure Research*, Vol. 34, No.3: 233-252.
- ÁLVAREZ, M., BALAGUER, I., CASTILLO, I., DUDA, J. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *Span. J. Psychol.* 12: 138-148. doi: 10.1017/S1138741600001554.
- ANDERMAN, E.M., PATRICK, H. (2012). Achievement goal theory, conceptualization of ability/intelligence, and classroom climate. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 173-192). New York, NY: Springer.
- ANNESI, J.J. (2006). Relations of physical self-concept and self-efficacy with frequency of voluntary physical activity in preadolescents: Implications for after-school care programming. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(4): 515-520.
- BALTAS, Z. (2000). Sağlık Psikolojisi, Halk Sağlığında Davranış Bilimleri. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- BAR-OR, O. (2000). Juvenile obesity, physical activity, and lifestyle changes. *The Physician and Sports Medicine*, 28.
- BAYRAKÇI, T.V. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. 1.Baskı., Ankara. Sağlık Bakanlığı Yayını, Şubat, s.730.
- BEAUDOIN, C.M., (2006). Competitive Orientations and Sport Motivativation of Professional Women Football Players: An Internet Survey, *Journal of Sport Behavior*, Vol.29, No:3: 202.
- BHUI, K., BHUGRA, D. (2002). Explanatory models for mental distress: implications for clinical practice and research. *The British Journal of Psychiatry*, 181(1): 6-7.
- BIDDLE, S.H., BAILEY, C.I.A. (1985). Motives for participation and attitudes towards physical activity of adult participants in fitness programs. *Perceptual and Motor Skills*, 61. 831-834.

- BIDDLE, S.J.H., DUDA, J.L., PAPAIOANNOU, A., HARWOOD, C.G. (2001). "Physical education, positivism and optimistic claims from achievement goal theorists: A response to Pringle", *Quest*, 53: 457-470.
- BIDDLE, S.J.H., SOOS, I., CHATZISARANTIS, N. (1999). "Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: a study of Hungarian youth", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9: 353-357.
- BIDDLE, S.J.H., WANG, C.K.J. (2003) Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of Adolescence* 26: 687-701.
- BOUCHARD, C., BLAIR, S.N., HASKELL, W.L. (2007). *Physical activity and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- BRADLEY, C.B., MCMURRAY, R.G., HARRELL, J.S., DENG, S. (2000). Changes in common activities of 3rd through 10th graders: the CHIC study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(12): 2071-2078.
- BUCKWORTH, J., DISHMAN, R.K. (2007). Exercise adherence. In G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 3rd ed., pp. 5009-5536.
- BUDAK, S. (2001). *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları.
- BURNS, K.J., CAMAIONE, D.N., CHATTERTON, C.T. (2000). Prescription of Physical Activity by Adult Nurse Practitioners: A National Survey, *Nurs Outlook*; 48: 28- 33.
- BYRNES, J.P. (2001). *Cognitive Development and Learning in Instructional Contexts*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- CASPERSEN, J.C., PEREIRA, M.A., CURRAN, K.M. (2000). Changes In Physical Activity Patterns In The United States, By Sex And Cros-Sectional Age, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 32(9):1601-1609.
- CENGİZ, C., İNCE, M.L., ÇİÇEK, Ş. (2009). Exercise Stages of Change in Turkish University Students by Sex, Residence, and Department 1. *Perceptual and Motor Skills*, 108(2): 411-421.
- CHALLAGAN, P. (2004). Exercise: A Neglected Intervention in Mental Health Care. *Journal of Psychiatric&Mental Health Nursing*, 11(4): 476-483.
- CHO, M.H. (2004). The Strength Of Motivation and Physical Activity Level During Leisure Time Among Youth In South Korea, *Youth & Society*, Vol. 35 No. 4: 480-494.
- CHRISTINA, M.F. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: a comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26: 240-254.
- CİNDAS, A. (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri. *Geriatrics*, 4(2): 77-84.

- CONROY, D.E., KAYE, M.P., COATSWORTH, J.D. (2006). Coaching climates and the destructive effects of mastery-avoidance achievement goals on situational motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28: 69-92.
- CÜCELOĞLU, D. (2008), İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, 9.Baskı, s.230.
- ÇANKAYA, Z.C. (2005). Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- DALEY, A.J. (2002). Exercise Therapy and Mental Health In Clinical Populations: Is Exercise Therapy A Worthwhile Intervention?, *Advances In Psychiatric Treatment*, 8: 262-270.
- DALEY, A., DUDA, J.L. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*, 6: 231-243.
- DECI, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18:105–115.
- DECI E.L. and RYAN, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, Plenum Press, New York.
- DECI E.L. and RYAN, R.M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior, *Psychological Inquiry*, 11: 227–268.
- DECI, E.L. and RYAN, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- DECI, E. L., EGHRARI, H., PATRICK, B.C., LEONE, D.R. (1994). Facilitating internalization: The selfdetermination perspective. *Journal of Personality*, 62: 119–142.
- DECI, E.L., RYAN, R.M. (2009). Self-determination theory: a consideration of human motivational universals. In: Corr, P., Matthews, G. (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personality Psychology*. Cambridge University Press, New York, pp. 441–456.
- DI BARTOLO, P.M., SCHAFFER, C. (2002). A comparison of female college athletes and non athlete: eating disorder symptomatology and psychological well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24: 33 - 41.
- DIENER, C.I., DWECK, C.S. (1980). An Analysis of Learned Helplessness: II. The Procesessing of Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39: 940-952.
- DIENER, C.I., DWECK, C.S. (1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36: 451-462.

- DORMANN, C.F., ELITH, J., BACHER, S., BUCHMANN, C., CARL, G., CARRE, G., GARCIA MARQUEZ, J.R., GRUBER, B., LAFOURCADE, B., LEITAO, P.J., MUNKEMULLER, T., McCLEAN, C., OSBORNE, P.E., REINEKING, B., SCHRÖDER, B., SKIDMORE, A.K., ZURELL, D., LAU-TENBACH, S. (2013) Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36(1): 27–46.
- DOROBANTU, M., BIDDLE, S.J.H. (1997). The influence of situational and individual goals on the intrinsic motivation of Romanian adolescents towards physical education. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1: 148-165.
- DUDA, J. L. (1986). A cross-cultural analysis of achievement motivation in sport and the classroom. In: Vyer Velden L, Humphrey J, editores. *Psychology and sociology in sport: current selected research*. New York: AMS Press.
- DUDA, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective analysis. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- DUDA, J. L., CHI, L., NEWTON, M.L., WALLING, M.D., CATLEY, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26: 40–63.
- DWECK, C.S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31: 674-685.
- DWECK, C.S., LEGGETT, E.L. (1988). Social cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95: 256-273.
- DWECK, C.S., REPPUCCI, N.D. (1973) “Learned helplessness and reinforcement responsibility in children”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 25: 109-116.
- DYRLUND, A.K. (2008). An Examination Of The Integrative Relationship Among The Factors Of Achievement Goal Theory And Self-Determination Theory: Addressing Existing Problems And Missing Links, Florida State University, College Of Education, Doctorate Thesis.
- EDMUNDS, J., NTOUMANIS, N., DUDA, J.L. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36: 2240-2265.
- EDMUNDS, J., NTOUMANIS, N., DUDA, J.L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 722 – 740.
- EGLI, T., BLAND, H.W., MELTON, B. F., CZECH, D.R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students’ exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59: 399–406.
- EREN, E. (2008). *Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi*, 11. Basım, İstanbul: Beta Basım.
- ERSÖZ, G. (2011). Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir.

- ERSÖZ, G., AŞÇI F. H., ALTIPARMAK E. (2012). Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Reliability and validity of behavioral regulations in exercise questionnaire-2). *Türkiye Klinikleri Journal Sports Science*, 4(1): 22-31.
- ERSÖZ, G., MÜFTÜLER, M., LAPA, T., TÜMER, A. (2017). Reliability and validity of goal orientation in exercise measure (GOEM) - Turkish version. *Cogent Education*, 4:1283877. <http://dx.doi.org/10.1080/2331186X.2017.1283877>.
- FARMANBAR, R., NIKNAMI, S., LUBANS, D.R., HIDARNIA, A. (2013). "Predicting Exercise Behaviour İn Iranian College Students: Utility Of An İntegrated Model Of Health Behaviour Based On The Transtheoretical Model And Self-Determination Theory" *Health Education Journal*. 72(1). pp. 56-69.
- FELDSTEIN, A.C., VOLLMER, W.M., SMITH, D.H., PETRIK, A., SCHNEIDER, J., GLAUBER, H., HERSON, M. (2007). An outreach program improved osteoporosis management after a fracture. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(9): 1464-1469.
- FERRER-CAJA, E., WEISS, M.R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71: 267–279.
- FIGUEROA, A., BAYNARD, T., FERNHALL, B., CARHART, R., KANALEY, J.A. (2007). Impaired post exercise cardiovascular autonomic modulation in middle-aged women with type 2 diabetes. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 14(2): 237-243.
- FOX K.R., PAGE A. (2001). *The Management of obesity and related disorders*, EDT: Kopelman P.G., Martin Dunitz; 179-201.
- FOX, K., GOUDAS, M., BIDDLE, S., DUDA, J., ARMSTRONG, N. (1994). Children's task and ego goal Achievement goal profiles 443 profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64: 253–261.
- FREDERICK, C.M., RYAN, R.M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16: 124–145.
- FREDERICK, C.M., MORRISON, C., MANNING, T. (1996). Motivation to participate exercise affect and outcome behaviors toward physical activity, *Perceptual and Motor Skills*, 82: 691-701.
- FREDERICK-RECASCINO, C.M. (2002). Self-determination theory and participation motivation research in the sport and exercise domain. *Handbook of self-determination research*, 277.
- GAINE, G.S., LA GUARDIA, J.G. (2009). The unique contributions of motivations to maintain a relationship and motivations toward relational activities to relationship well-being. *Motivation and Emotion*, 33: 184-202.
- GAO, Z., XIANG, P. (2008). College students' motivation toward weight training: An application of expectancy-value model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27: 399–415.
- GILL, D.L., WILLIAMS, L., DOWD, D.A., BEAUDOIN, C.M., MARTIN, J.J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19: 307-319.

- GILLISON, F., STANDAGE, M., SKEVINGTON, S. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach. *Health Education Research*, 21: 836–847.
- GILMOUR, H. (2007). Physically active Canadians. *Health Reports*, 18: 45–66.
- GLESER, J., MENDELBERG, H. (1990). Exercise and sport in mental health: A review of the literature. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 27: 99–112.
- GOUDAS, M., BIDDLE, S., FOX, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes, *Br J Educ Psychol*. Nov;64, (Pt 3): 453-463.
- GREENDALE G.A., BARRETT-CONNOR E., EDELSTEIN S., INGLES S., HAILE R. (1995). Lifetime leisure exercise and osteoporosis: the Rancho Bernardo Study. *Am J Epidemiol*;141(10): 951-959.
- HAAPANEN N., MIILUNPALO S., VUORI I., OJA P., PASANEN M. (1996). Characteristics of leisure time physical activity associated with decreased risk of premature all-cause and cardiovascular disease mortality in middle-aged men. *Am J Epidemiol*; 143(9): 870-880.
- HAASE, A., STEPTOE, A., SALLIS, J.F., WARDLE, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1): 182-190.
- HAGGER, M.S., CHATZISARANTIS, N.L.D. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1: 79-103.
- HAGGER, M.S., CHATZISARANTIS, N.K.D., HEIN. V., PIHU, M., SOOS, I., KARSA, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 632-653.
- HAGGER, M.S., CHATZISARANTIS, N.L.D. (2007). Intrinsic Motivation And Self-Determination In Exercise And Sport, *Human Kinetics*, s.13.,113-117.
- HALLAL, P.C., VICTORA, C.G., AZEVEDO, M.R., WELLS, J.C. (2006). Adolescent physical activity and health. *Sports Medicine*, 36(12): 1019-1030.
- HARWOOD, C., CUMMING, J., FLETCHER, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16: 318–332.
- HASKELL, W. L., KIERNAN, M. (2000). "Methodological Issues in Measuring Physical Activity And Physical Fitness When Evaluating The Role Of Dietary Supplements For Physically Active People. " *Am. J. Clin. Nutr* 72(suppl):541S-550S.
- HOOPER, L., SUMMERBELL, C.D., HIGGINS, J., THOMPSON, R.L., CAPPS, N.E., SMITH, G. D., EBRAHIM, S. (2001). Dietary fat intake and prevention of cardiovascular disease: systematic review. *Bmj*, 322(7289): 757-763.

- INGLEDEW, D.K., MARKLAND, D., SHEPPARD, K.E. (2004). Personality and selfdetermination of exercise behavior. *Personality and Individual Differences*, 36: 1921-1932.
- INGLEDEW, D.K., MARKLAND D., FERGUSON, E. (2009). Three Levels Of Exercise Motivation aph, *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1(3): 336–355.
- INGLEDEW, D.K., MARKLAND, D. (2008). The role of motives in exercise participation, *Psychology and Health*, October, 23(7): 807–828.
- ISO-AHOLA, S.E. (1989). Motivation for leisure. In E. L. Jackson, & T. L. Burton, *Understanding leisure and recreation: mapping the past, charting the future* (pp. 247-279). State College, PA: Venture Publishing.
- JONASON, P.K. (2007). A mediation hypothesis to account for the gender difference in reported number of sexual partners: An intrasexual competition approach. *International Journal of Sexual Health*, 19: 41–49.
- KAFALI, N. (2009). Transteoretik Modele Göre Adölesanların Egzersiz Davranışları, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- KASSER, T., RYAN, R.M. (1996). ‘Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals’, *Personality and Social Psychology Bulletin* 22, pp. 280–287.
- KAVUSSANU, M., ROBERTS, G.C. (1996). Motivation in physical activity contexts: the relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *J Sport Exercise Psy.*, 18:264-281.
- KEARNEY, J.M., GRAAF, C.D., DAMKJAER, S., ENGSTROM, L.M. (1999). Stages of change towards physical activity in a nationally representative sample in the European Union, *Public Health Nutrition*: 2(1a): 115–124.
- KELDER, S.H., PERRY, C.L., KLEPP, K.I., LYTLE, L.L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 84(7): 1121-1126.
- KENNEDY, M.N., NEWTON, M. (1997). Effect of exercise intensity on mood in step aerobics. *J. Sports Med. Phys.*, 37: 200-204.
- KILPATRICK, M., HEBERT, E., BARTHOLOMEW, J. (2005). College students’ motivation for physical activity: Differentiating men’s and women’s motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54: 84 - 94.
- KINGSTON, K.M., HORROCKS, C.S., HANTON, S. (2006). Do Multidimensional Intrinsic And Extrinsic Motivation Profiles Discriminate Between Athlete Scholarship Status And Gender?, *European Journal Of Sport Science*, March; 6(1): 53-63.
- KLAIN, I.P., CID, L., MATOS, D.G. D., LEITÃO, J.C., HICKNER, R.C., MOUTÃO, J. (2014). Motivational climate, goal orientation and exercise adherence in fitness centers and personal training contexts. *Motriz: Revista de Educação Física* 20: 249-256.

- KOESTNER, R., ZUCKERMAN, M., KOESTNER, J. (1987). Praise, involvement, and intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53: 383-390.
- KOIVULA, N. (1999). 'Gender Stereotyping in Televised Media Sport Coverage', *Sex Roles* 41(7/8): 589–603.
- KRAUS, H., RAAB, W. (1961). *Hypokinetic disease*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- KRISTIANSEN, E., HALVARI, H., ROBERTS, G.C. (2012). Organizational and media stress among professional football players: Testing an achievement goal theory model. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22:569–579. PubMed doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01259.x
- LA GUARDIA, J.G., RYAN, R. M., COUCHMAN, C.E., DECI, E.L. (2000). "Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory on Attachment, Need Fulfillment and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3): 367-384.
- LAI, E.R. (2011). *Motivation: A literature review*. Pearson Research Report. 1-43.
- LANDRY, J.B., SOLMON, M.A. (2004). African American women's self-determination across the Stages of Change for Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 457-469.
- LAUDERDALE, M.E., YLI-PIIPARI, S., IRWIN, C.C., LAYNE, T.E. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *The Physical Educator*, 72(5).
- LI, W., LEE, A.M., SOLMON, M.A. (2005). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence, and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24: 51-65.
- LONGNECKER M.P., VERDIER M.G., FRUMKIN H., CARPENTER C. (1995). A case control study of physical activity in relation to risk of cancer of the right colon and rectum in men. *Int J Epidemiol* 1995; 24(1): 42-50.
- LOSIER, G.F., VALLERAND, R.J. (1994). The temporal relationship between perceived competence and self-determined motivation. *Journal of Social Psychology*, 134: 793-801.
- LOWTHER, M., MUTRIE, N., SCOTT, E.M. (2007). Identifying key processes of behavior change associated with movement through the stages of exercise behaviour change. *Journal of Health Psychology*, 12: 261-272. [http://dx.doi.org/ 10.1177/1359105307074253](http://dx.doi.org/10.1177/1359105307074253).
- MARKLAND, D.(1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting, *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*, 21(4): 351-361.
- MARKLAND, D., INGLEDEW, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2: 361–376.
- MARTINEZ, J.V., OBERLE, C.D., NAGURNEY, A.J. (2013). Basic psychological needs in predicting exercise participation. *Advances in Physical Education*, 3(01): 20.

- MAYER, D.K., TERRIN, N.C., KREPS, G.L., MENON, U., MCCANCE, K., PARSONS, S.K., MOONEY, K.H. (2007). Cancer survivor's information seeking behaviors: a comparison of survivors who do and do not seek information about cancer. *Patient Education and Counseling*, 65(3): 342-350.
- MCCARLEY, P.B., SALAI, P.B. (2007). Chronic kidney disease and cardiovascular disease: a case presentation. *Nephrology Nursing Journal*, 34(2): 187.
- MEMİŞ, U.A. (2007). Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- MIDGLEY, C., URDAN, T.C. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26: 61-75.
- MOKDAD, A.H., MARKS, J.S., STROUP, D.F., GERBERDING, J.L. (2004). Actual causes of death in the United States, 2000. *Jama*, 291(10): 1238-1245.
- MORENO, J.A., CERVELLÓ, E., GONZÁLEZ-CUTRE, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apunt Psicol. No prelo*.
- MORGAN, O. (2005). Approaches to Increase Physical Activity: Reviewing the Evidence for Exercise-Referral Schemes, *Public Health* 119: 361-370.
- MOURATIDIS, A., VANSTEENKISTE, M., LENS, W., SIDERIDIS, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30: 240-268.
- MULLEN, E., MARKLAND, D., INGLEDEW, D.K. (1997). A graded conceptualization of self-determination in the regulation of exercise behavior: Development of a measure using confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 23: 745-752.
- MURCIA, J.A.M., COLL, D.G.C. (2006). Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada. *Análisis y modificación de conducta*, 32(146): 767-780.
- MURCIA, J.A.M., DE SAN ROMÁN BLANCO, M.L., GALINDO, C.M., VILLODRE, N.A., COLL, D.G.C. (2007). Efects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fitness & Performance Journal (Online Edition)*, 6(3).
- NG, J.Y., NTOUMANIS, N., THØGERSEN-NTOUMANI, C., DECI, E.L., RYAN, R.M., DUDA, J.L., & WILLIAMS, G.C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4): 325-340.
- NICHOLLS, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91: 328-346.
- NICHOLLS, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- NIEN, C.L., DUDA, J.L. (2008). Antecedents and consequences of approach and avoidance achievement goals: a test of gender invariance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 352-372.
- NTOUMANI, C.T., NTOUMANIS, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, April 2006; 24(4): 393-404.
- NTOUMANIS, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71: 225-242.
- NTOUMANIS, N., BIDDLE, S.J.H. (1999). Affect and achievement goals in physical activity: Ametaanalysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9: 315-332.
- OCAK, Y., TORTOP, Y. (2013). Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4 (1): 46-54
- ÖZER, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stilllerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD., Yüksek Lisans Tezi.
- ÖZER, K. (2001). Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- PELLETIER, L.G., FORTIER, M.S., VALLERAND, R.J., BRIERE, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25: 279-306.
- PELLETIER, L. G., FORTIER, M.S., VALLERAND, R.J., TUSON, K.M., BRIERE, N.M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (sms). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17: 35-53.
- PETHERICK, C., MARKLAND, D. (2008). The development of a goal orientation in exercise measure (GOEM). *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12(2): 55-71.
- PITTA,F., TROOSTERS, T., PROBST, V.S., SPRUIT, M.A., DECRAMER, M., GOSSELINK, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in COPD., *Eur Respir J.*, 27: 1040-1055.
- RAWSTHORNE, L., ELLIOT, A. (1999). Achievement goals and intrinsic motivation: a meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 3: 326-344.
- REINBOTH, M., DUDA, J. (2006). Perceived motivacional climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: a longitudinal perspective. *Psychol. Sport Exerc.* 7: 269-286. doi: 10.1016/j.psychsport.2005. 06.002.
- ROBERTS, G.C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ROBERTS, G.C., SPINK, K.S., PEMBERTON, C.L. (1999). *Learning experiences in sport psychology*. 2nd ed. Champaign,IL: Human Kinetics. 115-118.

- ROBISON, J., MILLER, W.C. (2004). Exercise, Physical Activity, Weight and Health, *Health at Every Size*, 18(4): 49-50.
- ROBISON, J.I., ROGERS, M.A. (1994). Adherence to exercise programmes: recommendations. *Sports Medicine*, 17(1): 39-52.
- ROSE, E.A., MARKLAND, D., PARFITT, G. (2001). The development and initial validation of the Exercise Causality Orientations Scale. *Journal of Sports Sciences*, 19: 445-462.
- ROSE, E.A., PARFITT, G., WILLIAMS, S. (2005). Exercise causality orientations, behavioural regulation for exercise and stage of change for exercise: exploring their relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 6: 399-414.
- ROSS, R., DAGNONE, D., JONES, P. J., SMITH, H., PADDAGS, A., HUDSON, R., JANSSEN, I. (2000). Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men, a randomized, controlled trial. *Annals of Internal Medicine*, 133(2): 92-103.
- ROWLANDS A.V., ESTON R.G., INGLEDEW D.K. (1999). Relationship between activity levels, aerobic fitness, and body fat in 8-to10 –yr-old children. *Journal of Applied Physiology*, 86,(4): 1428-1435.
- RYAN, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43: 450–461.
- RYAN, R.M., DECI, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55: 68–78.
- RYAN, R.M., DECI, E.L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectic perspective. In E. L. Deci, & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination* (pp. 3–37). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- RYAN, R.M., DECI, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation development and wellness*. New York, NY: The Guilford Press.
- RYAN, R.M., DECI, E.L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. *Handbook of personality: Theory and research*, 3: 654-678.
- RYAN, R.M., FREDERICK, C.M., LEPES, D., RUBIO, N., SHELDON, K.M. (1999). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28: 335-354.
- SALLIS, J.F., PATRICK, K., LONG, B.J. (1994). Overview of the international consensus conference on physical activity guidelines for adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6: 299-299.
- SARRAZIN, P., VALLERAND, R., GUILLET, E., PELLETIER L., CURY, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *Eur J Soc Psychol.*, 32: 395-418.

- SAYGIN, Ö. (2003). 10-12 Yas Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- SCHUIT, A.J., LOON, A.J., TIJHUIS, M., OCKE, M.C. (2002). Clustering of Lifestyle Risk Factors in a General Adult Population, *Preventive Medicine* 35: 219-224.
- SEVİM, Y. (2002). Antrenman Bilgisi Kitabı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. s.19-33, 287-289.
- STANDAGE, M., DUDA, J. L., PENSGAARD, A. M. (2005). The effect of competitive outcome and task-involving, ego-involving, and cooperative structures on the psychological well-being of individuals engaged in a co-ordination task: A self-determination approach. *Motivation and Emotion*, 29: 41-68. doi:10.1007/s11031-005-4415-z
- STEPHAN, Y., BOICH'E, J., SCANFF, C.L. (2010). Motivation And Physical Activity Behaviors Among Older Women: A Self-Determination Perspective, *Psychology Of Women Quarterly*, 34: 339-348.
- TABACHNICK, B.G., FIDELL, L.S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). New Jersey: Pearson.
- TENENBAUM, G., EKLUND, R. (2007). Hand book of Sport Psychology, Sport Psychology, (3rd ed). New Jersey, Wiley, J., & Sons, Inc. Hoboken.
- THRASH, T., ELLIOT, A. (2001). Delimiting and integrating achievement motive and goal constructs. In A. Efklides, J. Kuhl, and R. Sorrentino, (Eds.), *Trends and prospects in motivation research*. Boston: Kluwer, pp 3-21.
- TIGGEMANN, M., WILLIAMSON, S. (2000). The effects of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43: 119-127.
- TİRYAKİ, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- TOROS, F.Z. (2001). Elit Sporcuların Güdüşel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- TROST, S.G., PATE, R.R., SALLIS, J F., FREEDSON, P.S., TAYLOR, W.C., DOWDA, M., SIRARD, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(2): 350-355.
- TÜMER, A. (2007). Fiziksel Aktiviteyi Artırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkililiği, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Doktora Tezi, İzmir.
- TÜRKİYE SAĞLIK BAKANLIĞI (2014). "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi" Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940, Ankara, 2014.
- TÜRKİYE SAĞLIK BAKANLIĞI (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2014. Sentez Matbaacılık ve Yayıncılık, Ankara.

- TWISK, J.W.R., KEMPER, H.C.G., VAN MECHELEN, W. (2002). The relationship between physical fitness and physical activity during adolescence and cardiovascular disease risk factors at adult age. The Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study. *International Journal of Sports Medicine*, 23(1): 8-14.
- UHYÇ, (2004). Türkiye Ulusal Hastalık Yüğü Çalışması, Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi Başkanlığı, Hıfzısıhha Mektebi Müdürlüğü. Ankara: Türkiye.
- US Department of Health and Health Services (1996). Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Diane Publishing.
- ÜNÜVAR, N., MOLLAHALİLOĞLU, S., YARDIM, N. (2006). Türkiye hastalık yüğü çalışması 2004. TC Sağlık Bakanlığı, Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi Başkanlığı, Hıfzısıhha Mektebi Müdürlüğü. 1.Basım. Ankara: Aydoğdu Ofset Matbaacılık San. Ve Tic. Ltd. Şti, 1-56.
- VALLERAND, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, New York: Academic Press. Vol. 29: 271-360.
- VALLERAND, R.J. (2001). Deci and Ryan's Self-Determination Theory: A View From the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation.
- VALLERAND, R.J., O'CONNOR, B.P. (1989). Motivation in the elderly: A theoretical framework and some promising findings. *Canadian Psychology*, 30: 538-550.
- VALLERAND, R.J., FORTIER, M.S., GUAY, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72: 1161-1176.
- VALLERAND, R.J., FORTIER, M.S. (1998). Measures of Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. In J. Duda (Ed.). *Advancements in sport and exercise psychology measurement*, Morgan town.
- VANSTEENKISTE, M., NIEMIEC, C.P., SOENENS, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan, & S. A. Karabenick (Vol. Eds.). *Advances in motivation and achievement: Vol. 16. The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (pp. 105-165). Emerald Group Publishing Company. [http://dx.doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](http://dx.doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007).
- VANSTEENKISTE, M., SIMONS, J., LENS, W., SOENENS, B., MATOS, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 2: 483-501.
- VLACHOPOULOS, S.P. (2007). Psychometric evaluation of the basic psychological needs in exercise scale in community exercise programs: a cross-validation approach. *Hellenic Journal of Psychology*, 4: 52 - 74.

- VLACHOPOULOS, S.P., NEIKOU, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47: 475 - 482.
- VLACHOPOULOS, S.P., AŞÇI, F.H., CID, L., ERSÖZ, G., GONZALEZ-CUTRE, D., MORENO-MURCIA, J.A., MOUTAO, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5): 622-631.
- VLACHOPOULOS, S.P., KARAVANI, E. (2009). Psychological needs and subjective vitality in exercise: a cross-gender situational test of the needs universality hypothesis. *Hellenic Journal of Psychology*, 6: 207 - 222.
- VLACHOPOULOS, S.P., MICHAILIDOU, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in physical education and exercise science*, 10(3): 179-201.
- VLACHOPOULOS, S., BIDDLE, S., FOX, K. (1996). A Social Cognitive Investigation into the Mechanisms of Affect Generation in Children Physical Activity. *Journal of Sport & Exercises Psychology* 18: 174-193.
- WANG, C.K.J., BIDDLE, S.J.H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23: 1–22.
- WANKEL, L.M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sports Psychology*, 24: 151–169.
- WEINBERG, R.S., RAGAN, J. (1979). Effects of competition, success/failure, and sex on intrinsic motivation. *Research Quarterly*, 50: 503–510.
- WHITE, S.A., DUDA, J.L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *Int J Sport Psychol.*, 25:4-18.
- WILSON, P.M, RODGERS, W.M, HALL, C.R., GAMMAGE, K.L. (2003). Do autonomous exercise regulations underpin different types of exercise imagery? *Journal of Applied Sport Psychology*, 15: 294-306.
- WILSON, P.M., LONGLEY, K., MUON, S., RODGERS, W.M., MURRAY, T.C. (2006). Examining the contributions of per-ceived psychological need satisfaction to well-being in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11: 243–264.
- WILSON, P.M., MACK, D.E., BLANCHARD, C.M., GREY, C.E. (2009). The role of perceived psychological need satisfaction in exercise-related affect. *Hellenic Journal of Psychology*, 6: 183 - 206.
- WILSON, P.M., RODGERS, W.M., FRASER, S.N., MURRAY, T.C. (2004). Relationships between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Res Q Exercise Sport.*, 75: 81-91.

- WILSON, P.M., RODGERS, W.M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioural intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5: 229–242.
- WILSON, R.S., MENDES DE LEON, C.F., BIENIAS, J.L., EVANS, D.A., BENNETT, D.A. (2004). Personality and mortality in old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59: 110-116.
- WININGER, S.R. (2007). Self-Determination Theory and Exercise Behavior: An Examination of the Psychometric Properties of the Exercise Motivation Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19: 471-486.
- YAN, Y. (2007). 10–13 Yas Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.



EKLER

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki anket paketinde egzersiz ortamında sizin duygularınızı ve düşüncelerinizi değerlendirmenize yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

1	Doğum Tarihi	 (yıl)
2	Cinsiyet	Kadın () Erkek ()
3	Üniversitede hangi kurumda eğitim almaktasınız (MYO, YO ve Fakülte)?	
4	Eğitim aldığınız bölüm?	
5	Düzenli olarak (en az 2 aydır, haftanın belirli gün ve saat egzersiz yapmak) yapmakta olduğunuz bir egzersiz var mı?	Evet () Hayır ()
6	Yapmakta olduğunuz egzersizin türü nedir? (Öm., yürüyüş, koşu, aerobik, pilates, basketbol, futbol, voleybol v.b.)	
7	Kaç yıldır/aydır bu egzersiz ile uğraşıyorsunuz?	 (yıl) veya (ay)
8	Haftada kaç kez egzersiz yapıyorsunuz?	1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () Diğer ()
9	Egzersiz seansınız ne kadar sürüyor?	() 20-30 dakika () 31-45 dakika () 46-60 dakika () 61-90 dakika () 91-120 dakika () 120 dakikadan fazla
10	Egzersiz seansınızın yoğunluğunu nasıl tarif edersiniz?	() Şiddetli (kalp atımı hızlı) () Orta şiddette (yorucu olmayan) () Hafif şiddette
11	Grup halinde mi yoksa bireysel egzersiz yapmaktan mı hoşlanırsınız?	() Grup () Bireysel
12	Egzersiz yaparken “selfie (özçekim)” çeker misiniz?	Evet () Hayır ()
13	Egzersiz ile ilgili akıllı telefon uygulamalarını kullanıyor musunuz?	Evet () Hayır ()
14	Lisanslı olarak spor yaptınız mı?	Evet () Hayır ()
15	Cevabınız “Evet” ise; lisanslı olarak kaç senedir spor yapmaktasınız?	

EK 2

ÖLÇEK 2

Fiziksel aktivite ya da egzersiz yaptıklarında insanların kendi performanslarını iyi bulmalarını sağlayan şeylerle ilgileniyoruz. Aşağıdaki ölçeği kullanarak, her bir ifadeye ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin lütfen. Herhangi bir doğru ya da yanlış cevap ya da tuzaklı bir soru olmadığını bilmenizi isteriz. Sadece egzersizle ilgili kişisel olarak ne hissettiğinizi bilmek istiyoruz. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır.

		Kesinlikle katılmıyorum				Kesinlikle katılıyorum
1	Egzersizde yapabileceğimin en iyisini yaptığımda kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Diğerleri benim kadar iyi egzersiz yapamadıklarında kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
3	Egzersizde ilerleme gösterdiğimde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
4	Belirlediğim egzersiz hedefimi başardığımda kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
5	Egzersiz yapan diğer kişilere herkesten iyi olduğumu gösterdiğimde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
6	Egzersizde gelişme kaydettiğimde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
7	Belirli bir egzersiz türünü yapabilen tek kişinin ben olduğumu kendime kanıtladığımda kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
8	Diğer egzersiz yapanlardan daha fazla kapasiteye sahip olduğumu fark ettiğimde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
9	Kişisel gelişimimi yansıtan bir seviyede egzersiz yaptığımda kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5
10	Diğerlerine en iyi olduğumu kanıtladığımda kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5

ÖLÇEK 3

Her soru için EVET veya HAYIR seçeneğini işaretleyiniz. Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz.		
Orta düzeyde fiziksel aktiviteler nefes alımında ve kalp atımında biraz artış gözlenen aktivitelerdir. Ritimli yürüyüş, dans, bahçe işleri, düşük şiddette yüzme veya arazide bisiklet sürme gibi aktiviteler orta düzeyde aktivite olarak değerlendirilir.		
1) Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	HAYIR	EVET
2) Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim.	HAYIR	EVET
Orta düzeyde fiziksel aktivitenin düzenli sayılabilmesi için, aktivitenin haftada 5 veya daha fazla günde 30 dakika veya daha fazla olması gerekir. Örneğin, 30 dakika süreyle yürüyüş yapabilir veya 10 dakikalık 3 farklı aktivite ile 30 dakikayı doldurabilirsiniz.		
3) Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım.	HAYIR	EVET
4) Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	HAYIR	EVET

EK 3

ÖLÇEK 1

NEDEN EGZERSİZ YAPIYORSUNUZ?

Aşağıda bireylerin egzersiz yapma ve yapmama nedenleri ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak her bir ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu işaretleyin. Burada doğru ya da yanlış cevaplar olmadığını hatırlatmak isteriz. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır.

		Kesinlikle doğru değil		Bazen doğru		Kesinlikle doğru
		0	1	2	3	4
1	Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım	0	1	2	3	4
2	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissedirim.	0	1	2	3	4
3	Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	0	1	2	3	4
4	Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
5	Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.	0	1	2	3	4
6	Arkadaşlarım/ ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yapıyorum.	0	1	2	3	4
7	Bir egzersiz seansımı kaçırdığımda utanç duyuyorum.	0	1	2	3	4
8	Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.	0	1	2	3	4
9	Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	0	1	2	3	4
10	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0	1	2	3	4
11	Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır.	0	1	2	3	4
12	Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	0	1	2	3	4
13	Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.	0	1	2	3	4
14	Düzenli egzersiz için çaba sarf etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
15	Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
16	Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımın / ailemin baskısını hissediyorum.	0	1	2	3	4
17	Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4
18	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0	1	2	3	4
19	Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4

EK 4

ÖLÇEK 4

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Ulaşmak istediğim sonuçla ilgili çok büyük bir ilerleme gösterdiğimi hissedirim	1	2	3	4	5
2	Diğer egzersiz katılımcıları ile birlikte iken kendimi rahat hissedirim	1	2	3	4	5
3	Yaptığım egzersiz programı tercihlerim ve ilgilerimle örtüşür	1	2	3	4	5
4	Egzersiz programında yer alan etkinlikleri etkili ve başarılı yaptığımı hissedirim	1	2	3	4	5
5	Diğer egzersiz katılımcıları ile arkadaşça ilişkiler kurduğumu hissedirim	1	2	3	4	5
6	Yaptığım egzersizlerin tam istediğim gibi olduğunu hissedirim	1	2	3	4	5
7	Egzersizin çok iyi yaptığım bir aktivite olduğunu hissedirim	1	2	3	4	5
8	Diğer egzersiz katılımcıları ile açık iletişimim olduğunu hissedirim	1	2	3	4	5
9	Yaptığım egzersizin kim olduğumu kesinlikle yansıttığımı hissedirim	1	2	3	4	5
10	Katıldığım egzersiz programının gerekliliklerini karşılayabildiğimi hissedirim	1	2	3	4	5
11	Diğer egzersiz katılımcılarının yanında rahatsız olmadığımı hissedirim.	1	2	3	4	5
12	Egzersiz yapma şeklimle ilgili olarak seçimler yapma fırsatına sahip olduğumu hissedirim	1	2	3	4	5

ANKETİMİZ BİTMİŞTİR. TEŞEKKÜRLER...

EK 5

T.C. AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ	
SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURUL KARARLARI	
TOPLANTI SAYISI:02	KARAR TARİHİ:24.08.2017
KARAR 2017/07	
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Kutlu ERŞEN'in "Egzersizde Hedef Yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Psikolojik İhtiyaçlarının İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında kullanacağı veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.	
 Prof.Dr. Abdullah ERYAVUZ Sağlık Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı	