

T. C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YAŞLI ADAYI ve YAŞLILARDA EGZERSİZ GÜDÜLENMESİ ve
EGZERSİZDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN İNCELENMESİ

Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Alev AKTÜRK

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Emine ÇAĞLAR

KIRIKKALE


2017

KABUL VE ONAY

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı
çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Yüksek
Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 04 / 01/2017



İmza

Doç. Dr. Murat BİLGE
Kırıkkale Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi
Jüri Başkanı



İmza

Doç. Dr. Emine ÇAĞLAR
Kırıkkale Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Üye



İmza

Yrd. Doç. Dr. Atahan ALTINTAŞ
Başkent Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Üye

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
KABUL VE ONAY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ÖNSÖZ	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR	vii
ŞEKİLLER	viii
TABLolar	ix
TÜRKÇE ÖZET	x
İNGİLİZCE ÖZET	xi
1.GİRİŞ	1
1.1.YAŞLILIĞIN TEMEL ÖZELLİKLERİ	3
1.1.1. Moleküler Yaşlanma	3
1.1.2. Hücresel Yaşlanma	3
1.1.3. Doku ve Organ Yaşlanması.....	4
1.1.4. Bireysel Yaşlanma	4
1.1.5. Toplumsal Yaşlanma	5
1.2. YAŞLILIKTA MEYDANA GELEN FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER	5
1.2.1. Kardiovasküler Sistem	5
1.2.2. Solunum Sistemi	6
1.2.3. Renal Sistem	6
1.2.4. Sinir Sistemi	7
1.2.5. Kas ve İskelet Sistemi	7
1.2.6. Üreme Sistemi	8
1.2.7. Duyular	8
1.3. YAŞLILIKTA MEYDANA GELEN PSİKOSOSYAL DEĞİŞİKLİKLER	10
1.4. YAŞLILIKTA FİZİKSEL AKTİVİTE ve EGZERSİZ	12

1.4.1. Yaşlılıkta Egzersizin Yararları.....	14
1.4.2. Yaşlılıkta Fiziksel Aktivite Engelleri.....	19
1.5. ÖZ BELİRLEME KURAMI	26
1.5.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	28
1.5.2. Özerklik	28
1.5.3. Yeterlik	30
1.5.4. İlişkiselik	30
1.6. GÜDÜLENME	31
1.6.1. İçsel GÜdülenme	34
1.6.2. Dışsal GÜdülenme	36
1.6.3. Dışsal Düzenleme	37
1.6.4. İçerikle Düzenleme	38
1.6.5. Özdeşimle Düzenleme	38
1.6.6. Özümsemiş Düzenleme	39
Araştırmanın Amacı.....	41
Araştırmanın Ana Problemi.....	41
Araştırmanın Alt Problemleri.....	41
Araştırmanın Denenceleri.....	41
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	42
Araştırmanın Önemi.....	42
2. YÖNTEM	43
2.1. Araştırma Grubu	43
2.2. Veri Toplama Araçları	44
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	44
2.2.1. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2.....	44
2.2.2. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	45
2.2.3. Borg Skalası	46
2.3. Verilerin Toplanması	46
2.4. Verilerin Analizi	46
3. BULGULAR	48
4. TARTIŞMA ve SONUÇ	56

KAYNAKLAR	65
EKLER	76
Ek 1. Demografik Bilgi Formu	76
Ek 2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2	77
Ek 3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	78
ÖZGEÇMİŞ	79



ÖNSÖZ

Lisans, Lisansüstü eğitimim ve bu tez çalışmasında; beni destekleyen, bana yol gösteren, farklı bakış açıları kazandıran, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşırken göstermiş olduğu hoşgörü ve sabrından dolayı değerli tez danışmanım Doç. Dr. Emine ÇAĞLAR'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çevirileriyle benden yardımlarını esirgemeyen sabırlı arkadaşım Murat KÜÇÜKKAHRAMAN'a, kaynak bulmamda yardımını esirgemeyen Muhammed Emin BAKIR'a ve ne olursa olsun yanımda olduğu için kız kardeşim Özmen DÜZGÜN'e teşekkür ederim.

Maddi ve manevi olarak her zaman yanımda olan eşim Serkan AKTÜRK ve tüm aileme teşekkürlerimi sunarım.

SİMGELER VE KISALTMALAR

ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
BREQ-2	Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2
BPNE	Basic Psychological Needs in Exercise
EDDÖ-2	Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2
Kj	Kilojule
MET	Metabolik Eşdeğer
ml/kg/dk	Mililitre/ Kilogram/Dakika
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	World Health Organization

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Güdülenme eşitleri..... 33



ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge	Sayfa
1.1. Yaşlılarda Fiziksel Aktiveleri Engelleri ve Kolaylaştırıcıları	22
1.2. Yaşlılarda Egzersiz Engelleri ve Bulunan Çözümler.....	23
2.1. Araştırma Grubunun Özellikleri.....	43
3.1. Araştırma Grubunu Egzersiz Güdülenmesi ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçları Alt Ölçek Puan Ortalamaları	48
3.2. Araştırma Grubunun Cinsiyetlerine Göre Egzersiz Güdülenmesi ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçları Alt Ölçek Puan Ortalamaları ve t Testi Sonuçları	49
3.3. Araştırma Grubunun Yaş Gruplarına Göre Egzersiz Güdülenmesi ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçları Alt Ölçek Puan Ortalamaları ve Varyans Analizi Sonuçları	51
3.4. Araştırma Grubunun Egzersiz Yapma Yılına Göre Egzersiz Güdülenmesi ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçları Alt Ölçek Puan Ortalamaları ve Varyans Analizi Sonuçları	53
3.5. Araştırma Grubunun Algılanan Zorluk Derecesine Göre, Egzersiz Güdülenmesi ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçları Alt Ölçek Puan Ortalamaları ve Varyans Analizi Sonuçları.....	54

ÖZET

Yaşlı Adayı ve Yaşlılarda Egzersiz GÜdülenmesi ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçların İncelenmesi

Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ve güdülenmelerini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmaya 50-71 yaşları arasında düzenli egzersiz ve spor yapan 476 kişi ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 58.23$, $Ss=6.14$ yıl) katılmıştır. Veriler, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Borg Skalası ile toplanmıştır ve t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir.

Analizler sonucu, katılımcıların egzersizde en çok karşılanan temel psikolojik ihtiyacının yeterlik olduğu ve içsel olarak güdülendikleri ortaya çıkmıştır. Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarda, Özerklik ve Yeterlik alt ölçeklerinde, egzersiz güdülenmesinde ise İçsel Düzenleme, İçeatımla Düzenleme ve Dışsal Düzenleme alt ölçeklerinde cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Kadın katılımcılarda bu alt ölçeklerin puanları daha yüksektir. Ayrıca egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmesi tüm alt ölçeklerinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). 65 yaş ve üzeri gruptaki yaşlıların alt ölçek puanları diğer iki yaş grubundan daha düşüktür. Egzersizde algılanan zorluk derecesi açısından egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçeklerinden İlişkisellik'te, egzersiz güdülenmesinde ise İçeatımla Düzenleme ve Dışsal Düzenleme alt ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Egzersiz şiddetini hafif algılayan katılımcıların İlişkisellik puanları, egzersizi zor ve çok zor algılayanlara göre, egzersiz şiddetini hafif derecede algılayanların İçeatımla Düzenleme ve Dışsal Düzenleme puanları egzersizi orta ve zor derecede algılayanlara göre daha düşüktür. Sonuç olarak, kadınların daha içsel olarak güdülendikleri, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarını egzersiz ortamında daha fazla giderdikleri, 65 yaş ve üzerindeki katılımcıların içsel güdülenmelerinin daha düşük olduğu, egzersiz ortamında özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını diğer yaş gruplarına göre daha az giderdikleri ortaya konmuştur.

Anahtar Sözcükler: Güdülenme, İlişkisellik, Özerklik, Yaşlılık, Yeterlik

SUMMARY

Basic Psychological Needs in Exercise and Exercise Motivation among Elderly Candidate and Elderly People

The purpose of the study was to examine exercise motivation and basic psychological needs in exercise among elderly candidate and elderly people. Total 476 exercisers ($M_{\text{age}} = 58.23$, $Ss=6.14$ y1) participated in this study. Data were collected by using Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire (BREQ-2), Basic Psychological Needs in Exercise (BPNE) and Borg Scale, and were analysed with independent sample t Test and One-way ANOVA.

Results indicated that participants had the highest score on the competence subscale of BPNE and intrinsic regulation subscale of BREQ-2. We found statistically significant gender differences on the competence and autonomy subscales of BPNE and on the intrinsic regulation, external regulation and introjected regulation subscales of BREQ-2 in favour of female participants ($p < 0.05$). We also found significant age group differences on the both scales in favour of 65 years of age and older participants ($p < 0.05$). Tukey test revealed that 65 years of age and older participants' scores of both scales significantly differed from than those of the other age groups. The scores of all BNPE subscales and Internal regulation and Introjected regulation subscales of BREQ-2 were lower in the 65 years of age and older participants, while their scores of External regulation and Amotivation were higher. Furthermore, we obtained significant RPE group differences only on the Relatedness subscale ($p < 0.05$). Tukey test yielded that light RPE group significantly differed from hard and very hard RPE group. The light RPE group had lower scores on the Relatedness subscale. In addition, ANOVA results showed significant differences in the Introjected regulation and External regulation subscales of BREQ-2 among RPE groups. The light RPE group had lower scores than the moderate and hard RPE group. It can be concluded that female participants internally motivated and felt more autonomous and competence in exercise. Additionally, 65 years of age and older participants had lower intrinsic motivation and fulfilled the basic psychological needs in exercise less than elderly candidate.

Key Words: Autonomy, Competence, Elderly people, Exercise Motivation, Relatednes

1. GİRİŞ

Dünya nüfusundaki yaşlı insanların oranı önemli ölçüde artmaktadır. Altmış beş yaş üstü bireyler dünya nüfusunun hızla büyüyen kesimidir (Chastin, Fitzpatrick, Andrews ve Dicroce 2014). Dünya Sağlık Örgütüne göre, 2050 yılına kadar yaşlı yetişkinlerin sayısının iki katına çıkacağı düşünülmektedir (WHO 2015).

Hobbs, Godfrey, Lara, Errington, Meyer, Rochester, White, Mathers and Sniehotta (2013) 55-70 yaşları arasındaki bireylerde fiziksel aktiviteyi artırma girişimleri ile ilgili yaptıkları çalışmada, yaşlı aday ve yaşlı bireylere odaklanmıştır. Bu bireylerin fiziksel aktiviteye katılım belirleyicilerini anlamının ve bu belirleyicilere uygun program geliştirmenin önemi vurgulanmaktadır. Bu sayede yaşlı aday ve yaşlıların fiziksel aktiviteye başlama ve devam ettirmede belirleyicilerin temel benzerliklerini ve farklılıklarını keşfetmek önem taşımaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım için 55-70 yaşları arasındaki bireylere yapılan müdahaleler; bireylerin on iki aydan uzun süre fiziksel aktiviteye katılımlarında artış sağlayabileceğini düşündürmektedir (Hobbs ve arkadaşları 2013).

Yaşlıların altmış yaş altındaki bireylerden iki kat daha fazla fiziksel engeli ve dört kat daha fazla fiziksel sınırlaması vardır. Elli yaşından sonra her on yılda yaklaşık % 12-% 14 oranında kas kuvvetinde kayıplar meydana gelmektedir. Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin kas kaybı ve kas yapısının bozulmasını geciktirmek için faydalı olacağı düşünülmektedir (Milanovic, Pantelic, Trajkovic, Sporis, Kostic ve James 2013).

Yaşlılık dönemi; bireyin üretimden çekildiği, rol, statü kayıpları yaşadığı, bağımlılığın ve kaza riskinin arttığı, fiziksel gücün azaldığı, duyu kayıplarının arttığı, bedenin dış çevreye uyumunun zayıfladığı, kronik hastalık yaşadığı, ilaç tüketiminin arttığı bir dönem olarak hem sağlık sistemini hem de sosyal, ekonomik sistemleri ilgilendiren çok sektörlü, çok disiplinli hizmeti gerektiren bir toplum sağlığı sorunudur. Yaşlanma doğumdan ölüme kadar devam eden bir süreçtir ve evrensel bir

nitelik taşımaktadır. Yani yaşlılık göreceli ama yaşlanma süreci evrenseldir (Kurt ve ark. 2010).

Yaşlılık kavramı, kronolojik olarak belli bir zaman dilimini tamamlamış kişileri tanımlayabildiği gibi, belli bir süreyi tamamlamadığı halde belli kayıplar sonucu gelinen noktayı da tanımlayabilmektedir (Ünal ve ark. 2012). Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre yaşlılık; çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalmasıdır (Yahyaoglu 2013).

Yaşlılık, döllenme ile başlayan zaman akışı içinde normal olarak ortaya çıkan tüm değişimler toplamı olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle yaşlanma; evrendeki tüm canlılarda molekül, hücre, doku, organlar ve sistemler düzeyinde zamanın ilerlemesi ile ortaya çıkan geriye dönüşü olmayan fiziksel, fonksiyonel, mental ve psiko-sosyal işlevlerde azalmaya neden olan evrensel doğal bir süreçtir (Zarif 2006). Yaşlılık ve yaşlanma kavramları, tek bir tanımla açıklanamadığından, genellikle yaşlanma; kronolojik, sosyal, fizyolojik ve psikolojik yaşlanma olarak tanımlanmakta ve alt gruplara ayrılmaktadır.

Fizyolojik boyutuyla yaşlılık, kronolojik yaşla birlikte görülen değişimleri ifade ederken; psikolojik boyutuyla yaşlılık, algı, öğrenme, psikomotor, problem çözme ve kişilik özellikleri açısından insanın uyum sağlama kapasitesinin kronolojik yaş ilerledikçe değişimini ifade etmektedir. Sosyolojik açıdan yaşlılık ise bir toplumda belirli yaş grubundan beklenen davranışlar ve toplumun o gruba verdiği değerlerle ilgilidir (Er 2009).

Fizyolojik yaşlanma, aerobik kapasitenin düşmesi, hafıza kayıpları, vücut postürünün değişmesi, derinin elastikiyetini kaybetmesi, kırışıklıkların oluşması ve yaşla beraber yerine konulamayan hücre kayıpları gibi yapısal ve fonksiyonel değişimleri içermektedir. (Soyuer ve ark. 2008).

Psikolojik yaşlanma, gelişim sürecinde deneyimlerin artmasıyla oluşan davranış değişiklikleri ve davranışsal uyum yeteneğindeki yaşa bağlı değişimlerdir. Anılarda yaşama, geçmişe özlem, geçmişe takılıp kalma, geçmişten kopamama da bunun içindedir. Geleceğe güvensizlikten kaynaklanan korku, kaygı ve üzüntü gibi duyguların tümü psikolojik yaşlanma belirtileridir (Er 2009).

1.1. YAŞLILIĞIN TEMEL ÖZELLİKLERİ

Yaşlanmaya özgü değişikliklerle ilgili moleküler düzeyden organ sistemlerinin fonksiyonlarına kadar birçok teori üretilmiştir. Yaşlanma süreci beş zamanda izlenmektedir:

1.1.1. Moleküler Yaşlanma

Zaman sürecinde biyolojik niteliklerin önemli ölçüde değişikliğe uğradığı ve kollajen makro moleküllerin birikiminin tendon, deri, kan damarı elastikiyetinde azalmaya yol açtığı ileri sürülmektedir. Bu tip çapraz bağların enzim ve diğer moleküller arasında da oluşabilmesi, söz konusu moleküllerin yapısal ve işlevsel değişikliğe uğramasına neden olmaktadır (Güler ve Çobanoğlu 1994).

1.1.2. Hüresel Yaşlanma

Yaşla birlikte ortaya çıkan mutasyonlu hücrelerin artması, çevresel kimyasalların söz konusu olduğu, mutajenik hücre birikiminde önemli rol oynamaktadır (Güler ve Çobanoğlu 1994). Genç insanlardan alınan hücreler, yaşlılardan alınan hücrelere göre kültür ortamında daha fazla bölünme

göstermektedir. İnsan embriyo hücreleri, yaklaşık 60-80 defa bölündükten sonra yaşlanmaya başlamaktadır. Eğer hücreler orta yaşlı insanlardan alınırsa, yaşlanmadan önce 10-20 defa bölünmektedir. Yaşlanmış hücreler metabolik olarak aktif kalırken daha fazla yeni hücreler meydana getirmemektedir (Atlı ve Bozcuk 2002).

1.1.3. Doku ve Organ Yaşlanması

Genetik, beslenme, çevre, yaşam tarzı ve stres etkisiyle fonksiyonel değişikliklerle oluşan, birçok organda bireyden bireye değişen yapısal ve işlevsel değişiklikler olmaktadır. Biyolojik ve kronolojik yaş birbirinin aynı olmayabilir. Yine vücuttaki bütün organların biyolojik yaşı da aynı değildir. Ancak yaşlanma sürecine giren organda hücre işlevlerinde belirli azalma, stres durumlarında devreye giren yedek kapasitenin azalması, sinirsel işlevlerin azalması, duyuşal değerlendirme yetisinin yitirilmesi biçiminde olmaktadır. Vücut sıvısında ve plazmada azalma olur, kas dokusunda gerileme olur, yağ dokusu ve glikoprotein artar (Güler ve Çobanoğlu 1994).

1.1.3. Bireysel Yaşlanma

Çevreye uyumda giderek azalma ile karakterize ve sonunda ölüme giden devamlı ve ilerleyici bir kuvvetten düşme durumu olan, en önemli nitelik kişinin çevreye uyumunun azalmasıdır. Yeni değişiklik homeostasis kavramıdır. Bu kavrama göre yaşlanmanın kendisinin, dış çevredeki ve dejenerasyonun dış strese karşı koymak üzere iç çevrede meydana gelen değişikliklerin neden olduğu bir uyum olayı olduğunu kabul etmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte kalp, akciğer, böbrek ve bağışıklık sisteminde sürekli bir azalma söz konusudur. Bireysel yaşlanmada da önemli farklılıklar olabilir. Kişi ileri kronolojik yaşa ulaşmasına rağmen yaşlılık belirtileri görülmeyebilir. Ya da kronolojik yaşın erken olmasına rağmen yaşlılık belirtileri görülebilir (Güler ve Çobanoğlu 1994).

1.1.5. Toplumsal Yaşlanma

İnsanların toplumsal yaşlanması üç değişik şekilde olmaktadır. Bir toplumdaki bütün bireyler diğer toplumdaki bütün bireylerden yaşlı ise bu toplumun bütünüyle yaşlı olduğu kabul edilir. Yaşlı kişilerin oranında giderek artma söz konusu ise bu nüfus piramidinin tepesi yaşlanma olarak tanımlanmaktadır. Eğer genç nüfus oranında azalma söz konusu ise bu da nüfus piramidinin tabanında yaşlanma demektir (Uncu 2003).

Yaşlanma hücresele seviyeden organ seviyesine kadar sonuçları bir bütün içerisinde değerlendirilen bir süreçtir. Bu süreçte bedensel olarak gelişen fizyolojik değişiklikler kişinin hayat kalitesini etkileyen, yaşının gerçek hayatta hissettiği ve sonuçta organ seviyesinde fonksiyon kayıpları ile sonuçlanabilecek değişimlerdir (Nalbant 2008).

1.2. YAŞLILIKTA MEYDANA GELEN FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

Yaşlanma, birçok biyolojik olayın yer aldığı ilerleyen, tahmin edilebilen ve engellenemeyen değişikliklerle karakterize, organizmalarda hastalıktan bağımsız olarak gelişen bir dizi değişikliklerdir. İleri yaşta hastalığa olan yatkınlığın da artmasıyla bazı hastalıkların oranı da artar. Farklı organlar farklı hızlarda yaşlanırlar. Bu yaşlanma hızlarını yaş, genetik yapı, hayat tarzı ve çevresel faktörler belirler. Kardiyovasküler, solunum, böbrek (renal), kas ve iskelet, sinir ve üreme sistemleri ile duylarda da yaşlanmaya bağlı fizyolojik değişiklikler görülür (Ersan ve Arıoğul 2002).

1.2.1. Kardiyovasküler Sistem

Yirmi-seksen yaşları arasında kardiyak miyositlerin boyutları büyür ve buna bağlı olarak sol ventrikül duvarı ile interventriküler septumun kalınlıklarında hafif derecede bir artış olur. Kalp kitlesinde yaşla meydana gelen bu artış, hipertansiyon

ve koroner arter hastalığı gibi buna eşlik eden hastalığı olanlarda ve spor yapanlarda daha fazladır. Son 20 yıldır, yaşlıları da içine alacak şekilde bu hastalıkların azalmasına rağmen, 75 yaş üzerindeki kişilerde ölümlerin %70'i kardiyovasküler hastalıklardan olmaktadır. Kan basıncı 80 yaşın üzerindeki kadınlarda devamlı artarken yaşlı erkeklerde azalmaktadır. Yaşlanmanın neden olduğu arter kompliyansındaki azalmanın ve damar içi basınçtaki artışın yaş şekli ve beslenmeden etkilenebileceği üzerinde bulgular giderek artmaktadır. Sodyum klorürün kan basıncına etkisi yaşla beraber daha da belirginleşir. Düzenli egzersiz yapmış yaşlılarda ise nabız dalgasının yavaşladığı ve kan basıncının düşük olduğu bildirilmiştir (Arpacı 2005).

1.2.2. Solunum Sistemi

Yaş ilerledikçe oksijen miktarı ve kas kuvvetinin azalmasıyla birlikte akciğer fonksiyonlarında gerileme meydana gelir. Yaş ilerledikçe akciğer dokusunun kompozisyonu değişir, solunum kas kuvveti azalır, göğüs kafesi esnekliğini kaybeder, pulmoner arter ve venler fibrötikleşir. Bronşial arterlerin hücrelere besin sağlama yeterliliğinde azalma olur (Chodzko-Zajko ve ark. 2009).

1.2.3. Renal Sistem

Böbrek fonksiyonu, 30'lu yaşlardan sonra azalmaya başlar ve 60'lı yaşlarda yarıya kadar azalır. Genellikle yaşlı kişilerin, böbreklerinden su tutma kapasiteleri azalır ve susama duyusu önemli derecede zayıflar. Böbrek dokusu kaybına bağlı olarak, eritropoietin salgılanması azalır. Bu yüzden doku oksijenlenmesindeki azalması ile birlikte vücudun kırmızı kan hücreleri oluşumunu uyarma yeteneği azalır. D vitamini oluşumunun bozulması, kalsiyum metabolizmasında bozulmaya yol açar (Özbek ve Öner 2008).

1.2.4. Sinir Sistemi

Normal yaşlanmayla beynin ağırlığı belirgin olarak azalır. Beynin kan akımı %20 azalır. Yaşa bağlı nöron kaybı diffüz değildir ve yeni teknikler kullanılarak yapılan son araştırmalara göre eskiden sanıldığından daha azdır. En belirgin kayıplar büyük nöronlarda görülmektedir. Örneğin, diğer hücreler aynı kalırken serebellumun sinir hücreleri ölürler. Medullada sınırlı kayıplar olur. Beyin nöron kaybında hücre ölümünün de rolü olduğunu gösteren kanıtlar vardır. Kan damarlarında amiloid birikimi, nörofibriller kıvrımlar ve senil plaklar normal yaşlanan bir beyinde de görülebilir, ancak bu Alzheimer Hastalığı'nda görüldüğü kadar yoğun değildir.

Yaşlı kişiler, özellikle de santral sinir sisteminde biraz rahatsızlığı olanlar, ilaç etkilerine karşı daha duyarlıdır. Birçok kişi için etkili ve güvenilir olan uyku ilaçları, yaşlı bir kişiyi konfüze edip, bilinç bulanıklığına sokabilir. Herhangi bir santral sinir sistemi rahatsızlığı olmayanlarda entelektüel performans en azından 80'li yaşlara kadar korunur. Fakat bazı işleri yerine getirmek daha uzun sürebilir. Bu da santral sistemde biraz yavaşlama olduğunu gösterir. Dil fonksiyonları özellikle de kelime haznesi 70'li yaşlara kadar iyi korunur. Diğer daha az belirgin değişiklikler, öğrenmede zorlanma (özellikle yabancı dilleri) ve klinik önemi olmayan unutkanlıktır (Ersan ve Arioğul 2002).

1.2.5. Kas ve İskelet Sistemi

Kas iskelet sistemi yaşlanması ile ilişkili kronik tablolar ağır fonksiyonel ve ekonomik yüke neden olmaktadır. Altmış beş yaş üzeri kişilerde kronik yeti yitimine en sık sebep olan problemler kas iskelet sistemi hastalıklarıdır. Bu durum; yaşlılarda kas iskelet sistemi hastalık prevalansının yüksek olması ve fiziksel fonksiyonun temelini kas iskelet sisteminin oluşturmasından kaynaklanabilmektedir (Kutsal ve Eyigör 2012).

Kasın hacmindeki ve enine kesit alanındaki yaşlanmayla ilgili azalma hem ilgili kasın fibrillerindeki azalmaya hem de kalan fibrillerdeki atrofiye bağlıdır. İlgili kaslardaki fibril kaybının geri dönüşümsüz olduğu bilinmektedir (Durmuş ve ark. 2005).

Kadınlarda erkeklerden daha fazla olmak üzere boy uzunluğunda 40'lı yaşlardan sonra her on yılda 1cm, 60 yaşından sonra ise daha hızlı kısalma meydana gelmektedir. Beden ağırlığı ise 30-50 yaşları arasında artarken 70'li yaşlara doğru sabit kalmakta ve daha sonra azalma göstermektedir (Chodzko-Zajko ve ark. 2009).

1.2.6. Üreme Sistemi

Genital sistem değişiklikleri özellikle menopozdan itibaren östrojen seviyelerinde azalmaya bağlı olarak daha belirgindir. Gebelik bu dönemde mümkün değildir. Hormonal seviyedeki azalmalar uterus ve overlerin atrofisine neden olmaktadır. Vajen dokusu daha ince, kuru ve daha az elastiktir. Göğüsler ise, daha sert ve sarkıktır. Menopoz döneminde başlayan bu değişikliklerin bazıları seksüel aktivite ile ilintili olabilir. Ancak, çoğu kadın için yaş seksüel aktivite üzerinde bir etkiye sahip değildir. Erkeklerde genital sistem değişiklikleri daha az dramatiktir. Testosteron seviyelerinde azalma olmasına rağmen sperm sayılarında ve libidolarında çok az bir düşüş olur (Nalbant 2008).

1.2.7. Duyular

Yaşla beraber, göz anatomisinde bir dizi değişiklikler olur. Göz kapakları gevşer. Gözyaşı oluşumu azalır. Yaşlının lens elastikiyeti ve kornea duyarlılığı kaybolmuştur gözyaşı azalır, irisin rengi kaybolur (Yıldırım, Özkahraman ve Ersoy 2012).

İnsanda yaş ilerledikçe görülen tüm organlardaki yaşlanma işitme organında da görülmektedir. Yaşlanma ile işitme özelliği bozulur. İşitme sinirinin yaşla birlikte özelliğini kaybetmesi, beyindeki işitme merkezinin işlevini yitirmesi ve kulağa giden damarların kan taşıyamaması işitme kayıplarına neden olmaktadır. Özellikle gürültülü ortamlarda ve kulak kiri artmasına bağlı olarak duymada güçlük olabilir (Yılmaz 2006).

Tat alma duyusu yaşlılık dönemiyle birlikte azalır. Altmış beş yaş üzeri her dört kişiden birisi tatlı, ekşi, tuzlu, acı duyularından en az birisi konusunda sınır düzeydedir. Bu durum dil üzerindeki tat alma cisimciklerinin azalmasına bağlı olarak meydana gelir. Bireylerin yaklaşık %50'si de görmeden tadına baktıkları gıdaları tanımakta zorlanmaktadır. Tat alma ve koklama duyularında meydana gelen bu azalma bireylerin yetersiz beslenmesine neden olabilir (Aslan, Şengelen ve Bilir 2008).

Yaşla birlikte cilt altı yağ dokusunun azalmasına bağlı olarak deri daha ince, daha elastik, kuru ve kırışık bir hal alırken uzun yıllar güneşe maruz kalınması nedeni ile cilt daha sert ve daha kırışık hale getirir. Cilt altı yağ dokusunun incelendiği yerlerde kırışıklıklar artar, soğuğa tolerans azalır. Cilt altı sinir sonlanmaları azaldığından, duyarlılık azalır yaralanmalar artar ve iyileşme yavaşlar, melanosit sayısı da azaldığı için derinin özellikle güneş ışığına karşı korunması azalır (Arpacı 2005; Nalbant 2008).

Araştırmalar yaşlılarda en çok görülen sağlık sorunlarının hareket sistemi ile ilgili sorunlar, görme ve işitme ile ilgili problemler gibi fizyolojik değişimlerin yol açtığı sorunların yanı sıra, hipertansiyon, kalp damar sistemi hastalıkları, bazı kanserler, diyabet, kronik akciğer hastalıkları gibi daha ciddi hastalıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca yaşlılarda görülen duyuşal, psikolojik değişiklikler birçok sorunu beraberinde getirmektedir (Uncu 2003).

1.3. YAŞLILIKTA MEYDANA GELEN PSİKOSOSYAL DEĞİŞİKLİKLER

Yaşlanmayla birlikte meydana gelen biyolojik değişimler, yaşlanmanın sosyal yönlerinin de temelini oluşturmaktadır. Vücut sistemindeki fizyolojik değişiklikler ve yaşa bağlı olarak artan hastalıklar yaşlıların sosyal hayatlarını etkilemektedir (Oğuz 2007).

Kişinin sosyal, ekonomik, psikolojik ve fiziksel ihtiyaçları yaşlılık döneminde önceki yıllara göre değişmekte ve artmaktadır. Yaşlılıkla birlikte; gelirin düşmesi, sağlık sorunlarının ve ilaç masraflarının artması ve sosyal ilişkilerin bozulması gibi sorunlar önem taşımaktadır (Yıldız 2013).

Genel anlamda yaşlılık, bireyin kişisel durumuyla ilgili olmasının yanında, toplum tarafından bireylere verilmiş bir statüdür. Buna bağlı olarak farklı toplumlarda “yaşlı” kavramı farklılık göstermektedir. Toplumlar arasındaki yaşlı kavramındaki farklılık, aynı zamanda toplumun yaşlılara bakış açısı ve yaşlılara karşı davranışlarında da görülmektedir (Oğuz 2007).

Yaşlılık dönemine özgü genel özellikler olmasına rağmen, her birey bireysel özellikleri doğrultusunda farklılıklar göstermektedir. Yaşlı bireylerin yaşamlarındaki dinamizm gitmiş yerini durağanlık almıştır. Bu nedenle, düşüncelerinde, davranışlarında ve alışkanlıklarında değişim güçleşmektedir ve yenilikler onlara zaman zaman kaygı verici hale gelir (Öz 2002).

İnsanlar hangi yaş döneminde olursa olsun çalışma, üretme ve içinde yaşadığı topluma faydalı olma arzusu taşımaktadır. Yani, yetişkin bireylerde işe yarama isteği vardır. Bu istekler doğrudan sosyal bir yaşam sürdürme süreci ile ilgilidir. Sosyal bir yaşam içinde bulunmak ister istemez insanlarla iletişime geçme, birlikte etkinliklerde bulunma, çalışma ve üretme faaliyetlerini paylaşma gibi ihtiyaçları da beraberinde getirmektedir (Yıldız 2013).

Yaşlılığın psikolojik yönü genellikle bilişsel beceriler ve ruhsal davranış değişimleri ile ilgilidir. Bazı yaşlılarda zihinsel açıdan bir gerileme dönemi olmadan tecrübe ve öğrenmeye dayalı birikimli zekanın yaş ilerledikçe arttığı görülürken, bazı yaşlılarda dil kullanma yeteneği, bellek, dikkat ya da konsantrasyon alanlarında işlev bozuklukları olduğu ve kaliteli ürün oluşturmada zorlanma olduğu saptanmıştır. Bazı bireyler başarılı bir yaşlanma gösterebilir ve bilişsel yetenekleri gençlikleri ile aynı düzeyde ya da daha gelişmiş olabilir. Bazıları ise yeni şeyler öğrenmekte yetersizlikleri ile karşımıza çıkabilir. Her gün yeni şeylerle ve olaylarla karşılaşan ve bu duruma uyum sağlayamayan yaşlılar gün geçtikçe kendilerini dış dünyadan soyutlamakta ve daha fazla içe kapanmaktadır. Benmerkezci davranışların görüldüğü yaşlılarda kendinden başkasına önem vermeme, yalnız kendini sevme, yaşama gücü ve isteğinin azalması gibi duygusal duyumlarında azalma ve kalite değişiklikleri de olmaktadır (Er 2009).

Yaşlılık sürecinde bireyler fizyolojik değişikliklere alışmaya çalışırken bir yandan da hastalıklar veya vücutlarındaki çeşitli şekil değişiklikleri kadar belirgin olmayan fakat onları derinden etkileyen yeni psiko-sosyal durumlarıyla baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Bu değişimi kabullenmeme durumlarında baş etmesi daha zor bir problem olarak ortaya çıkmaktadır (Yıldız 2013).

Yaşlı nüfusun çoğalmasıyla, sosyal, ekonomik ve siyasi boyutların bireylerde yarattığı etkilerin tespit edilmesi ve olumsuz etkilerinin azaltılması yapılacak en önemli girişimlerinden birisi olmaktadır. Psiko-sosyal yönden değerlendirildiğinde, yaşlı bireylerin başarılı bir yaşlılık süreci geçirebilmeleri için aile ve yakın çevresiyle olan ilişkilerinin canlı tutulması beklenmektedir (Bilir 2008).

Herkes gibi yaşlı insanlarda başkalarının onlar üzerindeki izlenimlerinden etkilenirler ve diğer bireyleri etkilemek için güdülenirler. Yaşlıların diğer bireyler üzerinde belirli izlenimleri; yaşlıların mutluluk ve sağlıkları üzerinde gençler kadar etkilidir. Toplumlarda yaşlı olmak yeteneksizlik, acı, uyuşukluk, gösterişsizlik, cinsel istikrarsızlık ve sağlıksızlık ile birlikte anılır. Ayrıca yaşlı bireyler diğerleri tarafından yaşlarının nasıl algılandığından da endişe duyarlar (Martin, Leary ve Rejeski 2000).

Yaşlıların yaşlılığa uyum sağlayabilmelerinde yakın çevrelerine önemli görevler düşmektedir. Kültürel yapımızda aile ve akrabalık sistemi ile arkadaş ve akran grubunun dostluğu, sıcaklığı ve desteği, yaşlı bireyin yaşam doyumunu artırabilmekte ve rol değişimlerine uyum sağlamayı kolaylaştırabilmektedir. Öte yandan, yaşlı bireyin toplumdan kopmaması, arkadaş ilişkilerini sürdürmesi ve toplumda hala bir şeyler yapma gücünde olduğuna inanması sosyal uyum sağlamasında etkilidir (Öz 2002).

1.4. YAŞLILIKTA FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Fiziksel aktivite; artan enerji tüketimiyle sonuçlanan iskelet kasları tarafından üretilen istemli hareketler olarak tanımlanmaktadır (Bek 2008). Dünya Sağlık Örgütü (2010), yaşlılar için en önemli fiziksel aktivitenin; boş zaman aktiviteleri, ulaşım (yürümek, bisiklete binmek), çalışan yaşlılar için iş ile ilgili aktiviteler, ev işleri, oyunlar, spor, planlı egzersizler, günlük aktiviteler, aile ve topluluk aktiviteleri olduğunu belirtmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (2010)'nın 65 yaş ve üzeri bireylerde dayanıklılığı, kemik ve fonksiyonel sağlığı geliştirmek, bulaşıcı olmayan hastalık (tütün, alkol kullanımı, fiziksel inaktivite ve sağlıksız beslenmeye bağlı hastalıklar), depresyon ve bilişsel gerilemeyi azaltmak için ileri sürdüğü öneriler aşağıda listelenmiştir:

- 65 yaş ve üzeri yetişkinlerin, hafta boyunca en az 150 dakika orta şiddette aerobik fiziksel aktivite ya da hafta boyunca en az 75 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya buna eşdeğer orta ve şiddetli aktivite kombinasyonunu içeren aktiviteler yapması.
- Aerobik aktivitenin en az 10 dakikalık setler şeklinde uygulanması.
- İlave sağlık yararları için, 65 yaş ve üzeri yetişkinlerin, orta şiddetli aerobik fiziksel aktiviteyi haftada 300 dakikaya çıkarması ya da haftada 150 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya buna eşdeğer orta ve şiddetli aktivite kombinasyonunu içeren aktiviteler yapması.

- Hareket kabiliyeti zayıf olan bu yaş grubundaki yetişkinlerin, dengeyi artırmak ve düşmeleri önlemek için haftada 3 gün veya daha fazla gün fiziksel aktivite yapması.
- Kas kuvvetlendirici aktivitelerin, haftada 2 veya daha fazla gün büyük kas gruplarını içerecek şekilde uygulanması.
- Sağlık problemleri nedeniyle önerilen fiziksel aktivite miktarlarını uygulayamayacak olanların, kendi yetenekleri ve koşullarının izin verdiği ölçüde fiziksel olarak aktif olması.

Fiziksel aktivitenin şiddetini belirlemek; aerobik egzersiz için maksimum oksijen tüketiminin yüzdesi, kalp hızı rezervinin yüzdesi, oksijen taşıma rezervinin yüzdesi olarak belirtilmektedir. Metabolik eşdeğer (MET), aktiviteden kaynaklanan enerji tüketim miktarının istirahat sırasındaki enerji tüketimine olan oranıdır. Ortalama bir kişi için spesifik bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesi olarak ifade edilir. 1 MET istirahat şartlarında vücut ağırlığının birimi başına gerekli oksijen tüketimi olarak ifade edilmektedir (mL/kg/dk). 1 MET=3.5 mL/kg/dk'dır ve ortalama olarak 1 MET'lik iş için 200-250 ml/dk O₂ tüketilmektedir. 1 MET 1 kcal/dk veya 1 kcal/kg/saat'e çevrilebilir (Can 2013). Aktivitelerin şiddetleri sınıflandırılırken genellikle MET değerleri kullanılır. Amerika Spor Hekimliği Birliği (ACSM) 1995 yılında şu şekilde bir sınıflandırma yapmıştır (Akt. Esen 2010):

- < 3 MET hafif şiddetli aktivite,
- 3–6 MET orta şiddetli aktivite,
- > 6 MET yüksek şiddetli aktivite.

Elbette aktiviteler sadece enerji harcamasından etkilenmez, bunun dışında aktivitenin süresi, kişinin yaşı ve fiziksel uygunluğu da önemlidir. Örneğin, genç bir yetişkinin maksimal oksijen alınımının %50'sinde 20 dakika egzersiz yapması hafif bir aktivite olarak yorumlanabilir. Yaşlı bir kişinin normal iş gününde sekiz saatten fazla maksimal oksijen düzeyinin %50'sinde çaba harcayarak çalışması çok şiddetli bir aktivite olarak nitelendirilebilir (Shephard 2003).

Fiziksel aktivitenin frekansı, belirli bir zaman periyodu sırasında yapılan fiziksel aktivitelerin sayısını ifade eder. Mevsimsel sıcaklığı değişkenlik gösteren ülkelerde, katılım ve aktivitenin frekansı yaz ve kış aylarında farklıdır. Frekans için diğer bir önemli konu ise aktivitenin tek seferde mi yoksa bölümler halinde mi yapıldığıdır. Ne şekilde yapılırsa yapılsın enerji harcaması yönünden elde edilen sonuçlar benzerdir (Shephard 2003).

Fiziksel aktivitenin süresi, aktivitenin tek bir seansını ifade eder. Kişisel egzersiz seanslarının süresi hakkında bilgi, frekans verileri ile birlikte gösterilip, biriken toplam aktivitenin dakikasını belirtmede kullanılır. Örneğin, haftalık enerji harcaması kj veya MET.dk ile gösterilir (Shephard 2003).

Yetişkinlerin fiziksel aktivitelere katılmasıyla ilgili yapılan çalışmalarda, yetişkinlerin sadece %28'i orta ve yüksek şiddetli bir aktiviteye katılırken, %50'sinin düşük düzeyde fiziksel olarak aktif oldukları bulunmuştur (Bourdeaudhuij ve Oost 1999; Grundy, Blackburn ve Higgins 1999).

1.4.1. Yaşlılıkta Egzersizin Yararları

Egzersiz ve fiziksel aktivite geçmişte birbirinin yerine kullanılmaktaydı. Son zamanlarda egzersiz, fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz, planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (Özer 2001). Egzersizin amacı, oksijen dağılımını ve metabolik süreçleri yoluna koymak, kuvveti, dayanıklılığı geliştirmek, vücut yağını azaltmak, kas-eklem hareketlerini iyileştirmektir. Egzersize katılan kasların kasılması ile olay başlar ve kaslara gelen kan akımı artar. Diğer damarlarda ise kan akımında azalma ve arter kan basıncında yükselme meydana gelir. Düzenli egzersiz yapan kişilerde istirahat kap atım hızının yavaşladığı ve egzersiz sırasında kalp debisinin artıp kapasitenin yükseldiği gözlenir (Akgün 1989).

Egzersizlerin yaşlılardaki yararları (Cindaş 2001):

- Kalp-dolaşım sistemi aracılığı ile yüksek tansiyon, şeker hastalığı, aşırı kilo, kolesterolü önler.
- Vücut yağ kitlesi azalır.
- Kişide zihin açıklığı oluşturur. Ruhsal durumu ve enerji seviyesini geliştirip insanın stresten uzaklaşmasına katkıda bulunur.
- Kalp hastalıklarını ve kanseri önler.
- Romatizmal hastalıklarda eklem ağrısını azaltır.
- Kemik mineral yoğunluğunu artırır ve kas kitlesini korur.
- Kan basıncını düşürür ve vücutta oluşan toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı olur.
- Depresyonu azaltır.

Yaşlılarda egzersiz programlarının temel özellikleri şunlar olmalıdır (Cindaş 2001):

- Kas kuvvetini, esnekliği, dayanıklılığı, koordinasyonu, dengeyi ve fonksiyonel kapasiteyi artırmalıdır.
- Egzersizin amaçları iyi saptanmalı, kişinin kapasitesine uygun ve özelleştirilebilir olmalıdır.
- Etkili olması için şiddeti, süresi, sıklığı uygun olmalıdır. Ancak kişi isterse egzersizin seviyesi düşürülmelidir.
- Zaman içinde progresif artışlar gerçekleştirilmelidir.
- Isınma, soğuma ve germe egzersizlerini de içermelidir.
- Düzenli ve sürekli olmalıdır.
- Emniyetli olmalı ve yaralanma ihtimali düşük olmalıdır.
- Kişinin istekleri, yaşam koşulları, psikolojik durumu göz önüne alınmalıdır.
- Zevkli ve kolay uygulanabilir olmalıdır.
- Yaşam tarzında da modifikasyonlar yapılmalıdır.

Egzersiz, hareket sistemini güçlendirerek, boyun, sırt, bel bölgesi ve eklemlerin ağırlı hastalıklarının gelişmesini engeller, bireylerin hareket özgürlüğünü, günlük işlerini ve görevlerini yapabilme kapasitesini artırır. Özellikle kadınlarda menopozla birlikte, ilerlemiş yaşlarda görülen kırık gibi ciddi sorunlara yol açabilen osteoporozu azaltır. Emeklilikten sonra, eğlence ve sağlık için yapılan egzersiz, kişiler için çalışma sorumluluğu yerine geçer ve kişilere verimli olduklarını hissettirir. Eğlence ve sağlık için yapılan egzersizler, anksiyete ve depresyonu azaltır, olumlu düşünmeyi ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırır (Soyuer ve ark. 2008).

Yaşlılarda sağlığı korumak ve aktif yaşam tarzını sağlamak için fiziksel aktivite ve egzersizin rolü gittikçe daha büyük önem kazanmaktadır. Egzersizin vücuttaki yaşla ilişkili değişiklikleri engellemede etkili olduğu bulunmuştur (Cindaş, 2001). Egzersizin yaşlıların yaşam kalitesini ve kendini iyi hissetme duygusunu etkileyen sosyal ve psikolojik yararlar sağladığı gösterilmiştir (Kırdı 2010).

İleri yaştaki bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin sağlıklı ve uzun ömürlü bir hayata sahip oldukları görülmektedir. Düzenli egzersizin sağlığa faydalarının yanında, egzersiz yaşlı bireylerde daha nitelikli bir yaşamla özdeşleştirilmektedir (Kirkland, Karlin, Stellino, Pulos 2011).

İnsanlar çeşitli nedenlerle egzersiz yapmaktadırlar. Yaşlılarda vücut şeklini ve fiziksel görünümünü değiştirme arzusu, egzersiz yapmak için yaşlıları güdülemektedir (Martin ve ark. 2000). Egzersiz ortamlarında güdülenme kavramı incelendiğinde, bazı bireylerin iş dışında kalan zamanlarda eğlenmek gibi içsel; bazılarının ise güzel görünmek, fit olmak, başkaları tarafından tanınmak gibi dışsal sebeplerden dolayı egzersiz yaptıkları gözlenmiştir (Ersöz 2011).

İnsan vücudu sürekli hareket etme ihtiyacındadır ve doğayla mücadele edecek kendini savunabilecek, güç durumlarda ihtiyacını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. Bu yapının doğasında fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Ancak günümüzdeki teknolojik gelişmeler çocukluk çağından itibaren insanları hareketsizliğe yönlendirmektedir ve bu durum insan organizmasının yapısına uygun olmayan bir yaşam tarzına sebep olmaktadır (Esen 2010).

Yaşın ilerlemesiyle birlikte bireyin fiziksel kapasitesinin eskisine oranla azalması ve eskiden yaptığı birçok aktiviteyi yapamaması görülmektedir. Bunu göz önünde bulunduran aile, bireyi farklı aktivitelere yönlendirerek ve güdüleyerek onu destekleyebilir. Örneğin; evde yapılması gerekli tamirat, tadilat işleri, bahçe işleri gibi kapasitesine uygun aktiviteler seçilerek sağlanan destek ve teşvik bireyi cesaretlendirerek, hayatını olumlu yönde etkileyebilir. Böylelikle aileden ve arkadaşlardan gelen destek ile bireyin fiziksel aktivitesini artırması mümkün olabilir (Önalgil 2012).

ABD’de yapılan bir çalışmada, 68-80 yaşları arasındaki 49 katılımcının fiziksel aktivite türleri ve süreleri incelenerek fiziksel aktivitelerde haftalık ortalama kalori harcama düzeyinin 6750 kcal/hft oluşu belirlenmiştir. Yaşlılar arasında en çok enerji harcanan aktivitelerin yürüyüş, yemek hazırlama ve hafif ev işleri olduğu görülmektedir. En az enerji harcananların ise sırasıyla bilardo, aerobik, bisiklet, yoga, yüzme, bowling, golf ve raket sporları olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak araştırmaya katılan yaşlıların fiziksel aktiviteye katılmadıkları görülmektedir. Yaşlıların fiziksel aktivite eksikliğinden dolayı kronik hastalıklara yakalanma ve obezite olma riski taşıdığı rapor edilmiştir (Pennathur ve ark. 2003).

Fiziksel aktivite düzeyinin eğitim, gelir seviyesi gibi birtakım değişkenlerle arttığı gösterilmiştir. Pek çok spor, sağlık ve eğitim ile ilgili organizasyon ya da kurum tarafından egzersizin faydaları ve uygulamaları konusunda öneriler yayınlanmıştır. Egzersiz de bir fiziksel aktivite türüdür. Fiziksel aktivite ya da egzersizin yararları herkes için kabul edilen bir gerçektir (Kaplan 2007).

Yetişkinler üzerinde yapılan uzun süreli çalışmalar düzenli fiziksel aktivitenin sağlığı ve fiziksel uygunluk düzeyini arttırdığını göstermektedir. Orta şiddetteki fiziksel etkinliklere katılan yetişkinlerde kemik yoğunluğu, esneklik, kassal kuvvet ve dayanıklılıkla hız becerileri artarken obezite, depresyon ve yüksek kaygı düzeyinde azalma görülmektedir (Özüdoğru 2009).

67 yaş ve üzeri 1810 erkek, 1960 kadın toplam 3770 kişiye uygulanan ve yaşlılar arasındaki fiziksel aktivite düzeyinin incelendiği bir araştırmada, katılımcıların %6’sının tavsiye edilen düzeyde (haftanın tercihen her günü en az 30

dakika orta şiddette) fiziksel aktivitelere katıldığı, eğitim ve gelir düzeyi düşük olan, ayrıca hastalığı dolayısıyla tıbbi muayene görenlerin en az aktif bireyler olduğu görülmüştür. Hiç egzersiz yapmayan katılımcıların sağlık düzeylerinden de memnun olmadıkları belirtilmiştir. Çalışmaya göre, haftada en az 3-4 gün orta şiddette yapılan fiziksel aktiviteler sağlık açısından olumlu bulunmuştur (Loland 2004).

Smith, fiziksel aktivitenin yaşlıların bağışıklık sistemine ve sağlık durumlarına etkisini incelediği araştırmasında, fiziksel aktivitenin yaşlılarda bağışıklık sistemini olumlu etkilediğini ve dolayısıyla sağlık durumlarını iyileştirdiğini belirtmiştir (Akt. Memiş 2007).

Van Heuvelen, Kempen ve Ormel (1998), 57 yaş ve üzeri kişilerin son 12 ay içerisinde boş zamanlarında meşgul oldukları fiziksel aktivite türlerini araştırmışlardır. En fazla tercih edilen fiziksel aktivitenin, keyif için yürüyüş ve bisiklete binme olduğunu belirlemişlerdir. Erkeklerin yürüme, bisiklete binme ve koşu aktivitelerinde kadınlardan daha aktif olduğunu, kadınların ise daha çok cimnastik, dans ve yoga türündeki aktivitelere katıldıklarını belirtmişlerdir. Enerji tüketiminin yaş arttıkça azaldığı, erkeklerin kadınlardan daha aktif olduğu görülmüştür.

Fiziksel aktivite, yaşlı bireylerde yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili davranışsal risk faktörlerini (yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik durum) değiştirebilecek bir etmen olarak tanımlanmaktadır. İleri yaşlarda fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmenin düşme ve kırık riskinin azalması, kemik mineral yoğunluğundaki yaşa bağlı düşüşlerin önlenmesi, kardiyovasküler dayanıklılık ve kassal kuvvetin sürdürülebilmesi gibi konular ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Fiziksel aktivitenin faydaları ve hemen hemen tüm risk faktörleri üzerindeki iyileştirici etkileriyle ilgili bulgulara rağmen, yaşlı bireyler fiziksel aktivite sıklığında ve şiddetinde yaş ile ilişkili bir azalma sergilerler (Karan ve ark. 2004).

1.4.2. Yaşlılıkta Fiziksel Aktivite Engelleri

Yapılan araştırmalarda çevrede egzersiz yapmaya engel yapısal kısıtlamalar olduğu görülmektedir. Bir eğlence alanı, park, golf sahası, yüzme havuzu ya da yürüyüş parkının yakınında yaşamayan yaşlı bireylerin çok daha az hareketli olduğu gözlenmiştir. Egzersize katılım seviyesi ile egzersiz olanaklarına yakınlık arasındaki ilişki genç bireylerde egzersizin belirleyici faktörleri üzerinde yapılan çalışmalarda da ortaya konmuştur (Schutzer ve Graves 2004).

Justine, Azizan, Hassan, Salleh ve Manaf (2013) yaptıkları çalışmada, orta yaşlı bireylerin yaşlılara kıyasla hem iç hem de dış engellerinin daha fazla olduğunu rapor etmişlerdir. Orta yaşlı bireylerin gündelik işlerini yaptıklarında egzersize gerek olmadığına inanarak egzersize katılmadıkları ve egzersiz yapmayı zaman kaybı olarak düşündükleri söylenebilir. Orta yaşlı ve yaşlı bireylerin egzersize katılım için yeterli zamana sahip olmadıkları dış engel olarak bulunmuştur.

Hareketli yaşam tarzının önemi bilinmesine rağmen, yaşlılar genellikle kendilerinin fiziksel aktivite için çok yaşlı veya çok zayıf olduklarını düşünür. Egzersiz yapmak nadiren gerekli bir reçeteli ilaç olarak görülür. Ayrıca, daha yaşlı bireyler sağlık sorunları nedeniyle egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılım konusunda daha çok engelle karşılaşmaktadırlar. Yaşlı bireylerin egzersize katılım sürelerinin sınırlı olduğu belirlenmiştir. Bu konuda en önemli problem bireylerin fiziksel aktiviteye başladıkları ilk 6 ayda yaşanmaktadır. Katılımcıların yaklaşık yarısı fiziksel aktivitenin sağlık açısından faydalarını görmeden bu aktiviteleri bırakmaktadır. Fiziksel aktiviteden en çok kazançlı çıkacak olanlar, fiziksel aktiviteye en az katılım göstermektedir (Schutzer ve Graves 2004).

Yaşlı nüfusta belirli seviyede yapılan egzersiz ile sağlık arasındaki ilişkiye dair bilgi ve anlayış eksikliği egzersiz konusundaki önemli engellerden birisidir. Birçok birey gün içerisindeki rutin hareketlerini yeterli bir egzersiz olarak değerlendirmektedir. Egzersiz yapmanın hastalıkları önleyici rolü hakkındaki kavrayış eksikliği sadece ABD'deki yaşlı bireylerde değil diğer ülkelerde de görülen

bir durumdur. Hong Kong'da 812 Çinli üzerinde yapılan bir araştırmada egzersiz ve fiziksel aktivite seviyesinin yaş arttıkça düştüğü görülmektedir. Bu çalışmada katılımcılardan sağlıklarına olumlu katkı yapan çeşitli davranışları sıralamaları istendiğinde, yaşlı Çinlilerin çoğu herhangi bir fiziksel aktiviteyi sağlıklarına en az etkiyi yapan unsur olarak işaretlemişlerdir (Hui ve Morrow 2001).

Cohen ve Mansfield (2003) egzersiz konusundaki engellerin çok yüksek oranda güdüleyicilerle alakalı olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin, yaşlı bireyin egzersiz yapma yeteneğini azaltan bir unsur olarak görülen sağlığın azalması aynı zamanda sıklıkla fiziksel aktiviteyi artıran bir güdüleyici olarak da görülmektedir. Belirtilen diğer güdüleyiciler ise daha çok vakte sahip olma, egzersizin faydaları konusunda daha çok bilgi edinme, doktor tavsiyesi ve bir egzersiz alanına çok yakın yaşamaktır.

Sağlık problemleri, düşme, yaralanma korkusu, sedanter yaşama alışık olmak, fiziksel aktivite hakkındaki bilgi yetersizliği ve çeşitli çevresel faktörler yaşlılarda egzersize engel olan durumlardan bazılarıdır. Hekimler, yaşlılara fiziksel aktivitenin önemini anlatmalı, fiziksel aktivitenin tipi, miktarı hakkında bilgi vermelidirler. Hekimlerin egzersiz engelleri üzerinde durması önemlidir. Bu engellere çözümler bulunarak yaşlılar egzersize teşvik edilmelidir (Tekdur 2013).

Yaşa ve hastalıklara bağlı olan (saç dökülmesi, tenin buruşması, cerrahi müdahaleler) değişimler, fiziksel görünüm üzerinde yaşlı insanların karşı tarafa yansıttıkları “yeterlilik, mutluluk, canlılık, çekicilik, seksi olma ve sağlıklı olma” gibi özellikleri engellemektedir. Bu durum sadece birçok insanın yaşlı görünme konusunda endişelenmesine değil, ayrıca diğer insanların yaşlıları negatif özelliklerle anma kaygısının artmasına sebep olmaktadır (Martin ve ark. 2000).

Yüksek (2012)'in 60 yaş üstü 849 Türk erkek yaşlı ile yaptığı bir çalışmada, araştırmaya katılan yaşlıların %17.7'sinin egzersiz yaptığı ve %82.3'ünün egzersiz yapmadığı belirlenmiştir. Egzersiz yapmama sebeplerinin en önemli sebebinin yaşlılık (%39.3) olduğunu belirtmişlerdir. Egzersiz yapanların %56.7'sinin haftada 1-2 gün egzersiz yaptıkları ve egzersiz tipinin yürüyüş (%96.7) olduğu belirlenmiştir.

Bethancourt, Rosenberg, Beatty ve Arterburn (2014) yaptıkları çalışmada; yetişkinlikte fiziksel, bilişsel ve duygusal sağlığın korunmasında fiziksel aktivitenin öneminin bilinmesine rağmen, Amerika'da yaşlıların en az aktif olan yaş grubu olduğunu belirtmişlerdir. Yaşlıların fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için bazı fiziksel aktivite programlarına ücretsiz veya düşük maliyetli katılım sağlanmıştır. Örneğin, sağlık sigortasından yararlanan bazı Amerikalı yaşlılar, ulusal çapta düzenlenen fiziksel aktivite programlarına ücretsiz olarak katılmaktadırlar. Bu programlardan bir tanesi Gümüş Ayakkabılar (Silver Sneakers) programı olarak adlandırılmaktadır. Egzersiz malzemeleri ve spor salonlarının olanaklarından yararlanan üyelikleri kapsamaktadır. Fitness Gelişimi (EnhanceFitness) programı ise özellikle yaşlı bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için tasarlanmış bir grup egzersiz programıdır. Fitness Gelişimi (EnhanceFitness) programına bir yıldan uzun süre devam eden ve haftada en az bir gün katılan bireylerin yıllık sağlık harcamalarında azalma olduğu gözlenmiştir (Bethancourt ve arkadaşları 2014).

Yaşlılarda fiziksel aktivite için engeller ve kolaylaştırıcılar üzerine yapılan çalışmalarda sağlıkla ilgili kaygıların fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen en belirgin faktör olduğu ortaya konmuştur. Sağlıkla ilgili kaygılara ilişkin yapılan müdahale çalışmalarının yaşlıların fiziksel aktiviteye katılımı ve sürdürülmesindeki önemi vurgulanmıştır (Koeneman, Verheijden, Chinapaw ve Hopman-Rock 2011).

Bethancourt ve arkadaşları (2014)'na göre yaşlılarda fiziksel aktivite engelleri ve kolaylaştırıcıları Çizelge 1.1'de sunulmuştur:

Çizelge 1.1. Fiziksel aktivite engelleri ve kolaylaştırıcıları.

Engeller	Kolaylaştırıcılar
Fiziksel ve Zihinsel Sağlık	
<ul style="list-style-type: none"> • Ağrı • Dayanıklılık ve dengede azalma • İyileşme süresinin uzaması • Sakatlanma riski • Düşme korkusu 	<ul style="list-style-type: none"> • Sağlık problemlerinin önlenmesi • Varolan koşulların korunması • Denge, güç ve zihinsel keskinliğin korunması • Kilo kaybı • Ruhsal duygu durumunu artırma
Bireysel Tercihler	
<ul style="list-style-type: none"> • Fiziksel aktiviteden hoşlanmama • Spor salonlarından ve organize egzersiz programlarından hoşlanmama • Motivasyon eksikliği • Korkma/Utanma • Fiziksel aktivite programının uygun olduğundan emin olamama • Sedanter aktiviteler tercih etme • Fiziksel aktivite programından sıkılmak • Fiziksel aktivite yapmaya alışmamak 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiziksel aktivitenin keyfini çıkarmak • Fiziksel aktivitenin önemli olduğuna inanmak • Aktif değilken suçluluk hissetmek • Faydaların farkındalığı • Fiziksel aktivitenin günlük rutinin bir parçası haline gelmesi • Öz-yeterlik hissetme • Programların ileriye dönük takibi • Günlük aktivitelerin fiziksel aktivite imkanı sunuyor olması • Eğlenceli/kullanışlı etkinliklerle kombine edilmiş fiziksel aktivite
Kişilerarası Faktörler	
<ul style="list-style-type: none"> • Egzersiz/spor lideri rehberliğinin olmayışı • Lider/eğitmen tarafından motive olamamak • Fiziksel aktivite programlarıyla ilgili bilgilere ulaşamamak • Güçlülükle/çok zor cesaretlenme • Korkutucu olarak algılayan başkalarının varlığı 	<ul style="list-style-type: none"> • Başkalarından cesaret almak • Diğer bireylerle arkadaşlık kurma • Egzersiz sınıfındaki arkadaşlık ortamı • Uzman rehberliği • Rol model ya da özendirici olan başkalarının varlığı • Sosyal temas • Egzersizde köpek dostluğundan güç almak
Fiziksel Çevre Faktörleri	
<ul style="list-style-type: none"> • Yokuş ve merdivenler • Engebeli kaldırımla • Kötü hava • Güvenli olmayan çevre • Estetik olarak hoş olmayan fiziksel aktivite ortamı • Uygun olmayan fiziksel aktivite ortamı • Park yeri bulma zorluğu 	<ul style="list-style-type: none"> • Yürünebilir bir bölgede yaşamak • Alışveriş alanlarının yakınlığı • Dinlenme alanlarının varlığı • Pürüzsüz yürüyüş alanları • Kötü havalarda diğer alternatiflerin olması • Evde fiziksel aktivite seçenekleri • Fiziksel aktivite yapma yerlerinin yakınlığı • Hava durumu uygunluğu
Yapısal ve Organizasyonel Faktörler	
<ul style="list-style-type: none"> • Tesis ve araç kullanım masrafları • Silver Sneakers ve EnhanceFitness gibi özel programların sınırlı olması • Silver Sneakers ve EnhanceFitness gibi programlara dahil olma kriterlerine sahip olmama • Yetersiz bilgi • Nitelikli eğitmen olmaması • Dahil olunacak uygun programların olmaması ya da çok zorlayıcı programlar olması • Hizmeti sunanların fiziksel aktivite programları hakkında bilgi sahibi olmamaları 	<ul style="list-style-type: none"> • Ücretsiz ya da düşük maliyetli programlar • Üstün nitelikli eğitmenler • Farklı seviyelere ve fiziksel sınırlamalara uygun programlar • Katılmaya uygun çeşitli programların olması • Esnek program çizelgesi • Bilgi sağlama hizmetinin olması

Toplum kurallarına uyma konusunda duyulan kaygı, yaşlı bireylerin belli aktivitelere katılmasına engel olmaktadır. Örneğin, yaşlı kadınlar güçlendirme egzersizleri gibi bazı hareketlerin zarif olmamasından yani o hareketi icra edilmesi kadınlara yakışmadığından bazen bazı egzersiz hareketlerini yapmaya istekli değillerdir. Benzer şekilde, huzurevlerinde yapılan egzersiz çalışmalarında da benlik-sunumu kaygısı görülmüştür. Araştırmacılar belli yaşın üzerindeki kişilerde cimnastik şortu ve tişörtü ile salona gelmesinin hayal kırıklığı yaşattığı ve salona gelmelerinde bir azalma yaşandığını rapor etmişlerdir. Açıkça, bazı yaşlılar sadece bazı egzersiz hareketlerinin değil, aynı zamanda bazı egzersiz kıyafetlerinin de kendilerine uygun olmadığına inanmaktadırlar (Murphy ve Murphy 1992).

Yaşlılarda egzersiz engelleri ve bulunan çözümler Çizelge 1.2’de sunulmuştur (Nied ve Franklin 2002):

Çizelge 1.2. Yaşlılarda Egzersiz Engelleri ve Bulunan Çözümler.

ENGEL	ÇÖZÜM
Kendine Güvensizlik	Hafif egzersizlerle başlayın, kademeli olarak artırın, sık sık cesaretlendirin.
Egzersize Karşı Tutumu	Egzersizin yararlarını anlatın, eğlenceli aktivitelerle destekleyin.
Ağrı Hissi	Egzersizin yoğunluk ve aralığını değiştirin, yavaş gidin, aşırı yüklenmeyin.
Yetersizlik	Fizyoterapist eşliğinde özel egzersizler yaptırın.
Denge Bozukluğu	Egzersiz yoğunluğunun yanı sıra yardımcı cihazlarla güvenliği arttırın.
Yaralanma Korkusu	Denge ve kuvvetlendirme egzersizleri ile başlayın, uygun malzeme kullanın ve gözlemleyin.
Alışkanlık	Günlük işlere dahil edin. Aktif yaşam tarzı haline getirin. Sık sık teşvik edin.
Subjektif Normlar	Bireylerin ailelerini de bilinçlendirin.
Sabit Gelir	Evdeki malzemelerin kullanımına ve yürüyüş gibi basit egzersizleri yapmaya teşvik edin.
Çevresel Faktörler	İklim şartlarına göre hareket edin.
Hastalık, Yorgunluk	Kişinin enerji seviyesine uygun egzersizler verin.

Kanada Sağlık araştırmaları (1982) 65 yaş üzerindeki insanların fiziksel aktiviteleri arttırmaları konusunda büyük bir oranda inat ettiklerini rapor etmiştir. Yaşlılar arasında hareketsiz davranmaya neden olan birçok faktör olmasına rağmen, en büyük rolü öz-sunum kaygıları oluşturmaktadır. Yaşlı bireyler egzersizleri yaptıkları zaman diğer insanlara nasıl göründükleri konusunda ve diğer insanların onların fiziksel yetenekleri hakkındaki değerlendirmelerinden ötürü verilen egzersizlerin onların yaşına uygun olup olmadığı konusunda kaygı duyabilirler (Akt. Martin ve ark. 2000).

Shephard'ın yaptığı çalışmada, 65 yaş üzeri kadın ve erkeklerin % 15'i fiziksel yeteneklerinin olmadığını düşündüklerinden, egzersiz sınıflarında huzursuz olduklarını belirtmiştir. Benson ve arkadaşları da, kadınlar kalp rehabilitasyon programlarının erkekler tarafından domine edilmiş olmasından dolayı kendilerini garip ve tuhaf hissettiklerini söylemişlerdir. Bu endişeler fiziksel aktiviteleri uygulama konusunda yaşlılar önünde büyük bir engel oluşturmaktadır (Akt. Martin ve ark. 2000).

Resnick, fiziksel kapasitenin zayıflamasının fiziksel aktivite yapmayı engelleyebileceğini düşünen aile bireyleri, yaşlanan bireyin düşmesinden korktukları için ya da var olan hastalığını tetikleyeceğini düşündüklerinden bireye verdikleri desteğin daha çok bireyi engelleyici nitelikte olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan bireye verilen bu destek bireyin aktivite ihtiyacını gidermeyeceğinden, bireyin bu desteği algılamaması söz konusu olabilir. Bu bağlamda da bireyler hayatlarını yöneterek daha çok hareket gerektiren işler yerine yine enerji çıkışının olduğu, fiziksel kapasitesinin yettiği aktiviteleri yapabilirler (Akt. Önalgil 2012).

Başka bir durum ise ailenin bireyi fiziksel kapasitesi doğrultusunda yönlendirmesi olabilir. Eskiden 15 km yürüyen bireyin artık bu mesafeyi yürüyemediğini fark ederek kendini kötü hissetmesi engellenerek, bu mesafeyi bir defada değil de iki ya da üç defada kendi yaş gruplarından oluşan kişilerle yürütmesi sağlanabilir. Böylelikle birey eski mesafesini yürüdüğünü bildiği için kendini mutlu hissedebilir. Kısacası bu şekilde hala aktif olduğunu düşünen bireyin çevresinden gelen desteği algılaması da söz konusu olabilir. Ayrıca kendi yaş grubuyla iletişim kurması, sosyal ağlarını genişletmesi de onu daha sosyal ve aktif yapabilir. Çünkü

aynı ya da benzer sorunları yaşayan bireylerin birbirine bu sorunları anlatmaları ve birlikte çözüm yolu bulmaları da (yoğunluğu daha az olan aktiviteler yapmak gibi) bireyleri güdüleyici bir destek olabilir (Önalgil 2012).

Tekdur (2013)'un yaşlılarda egzersiz alışkanlığı ve buna etki eden faktörleri incelediği çalışmasında, araştırmaya katılan yaşlıların düzenli egzersiz yapma oranı %12,5 olarak saptanmıştır. Yaşlıların egzersiz engeli olarak en sık belirttikleri durum bel ağrılı olgularda olmak üzere egzersizin ağrıya neden olmasıdır. Bunun dışında düşük sosyoekonomik durum, depresyon varlığı, düşme korkusu da egzersiz yapmanın önündeki önemli engeller olarak saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapan yaşlıların yapmayanlara göre yaşam kalitelerinin, fiziksel performanslarının, mobilitelerinin, fonksiyonel kapasitelerinin, kas güçlerinin daha iyi olduğu saptanmış ve bu grupta daha az sayıda depresyon varlığı gözlenmiştir. Bunun yanında düzenli egzersiz yapanların günlük yaşam aktivitelerinde daha bağımsız oldukları tespit edilmiştir. Çalışmaya alınan yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde yeterli derecede aktif olmadıkları tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe yaşam kalitesi, fiziksel performans ve fonksiyonel kapasitenin arttığı, depresyon durumunun daha az olduğu saptanmıştır.

Egzersiz yapmanın sağlığa olumlu etkileri olduğuna dair bilgi ve inanç sahibi olmak bireyleri bir egzersiz programına katılmaya güdülemeyi kolaylaştırmaktadır. Zamanla algılanan eğlence ve tatmin hissi daha yüksek egzersiz bağlılığının belirleyicisi olmaktadır (Schutzer ve Graves 2004).

Egzersiz yapma güdüsünün derecesi egzersize katılımı önemli bir etken olarak ortaya çıkmıştır. Davranışları güdüleyen faktörlerden birisi de Öz Belirleme Kuramı'dır. Araştırmacıların egzersiz yapma davranışlarındaki farklılıklara neden olan faktörlerin daha iyi anlaşılmasını sağlamak için kullanılmıştır (Vlachopoulos ve ark. 2013).

1.5. ÖZ BELİRLEME KURAMI

Öz belirleme (self determination) kavramı, Fransız İhtilali sonrasında milliyetçilik akımıyla birlikte ortaya çıkmıştır (Sorhan 2014). Öz-belirleme kavramı 1990 yılından önce yalnızca felsefe, siyasi bilimler ve psikoloji alanında kullanılmıştır (Wehmeyer 1999).

Siyasi bilimlerde öz-belirleme kavramı uluslar ya da gruplar içerisinde yaşayan bireyin kendini yönetme hakkı olarak özgürlük ve bağımsızlıkla aynı anlama gelmektedir. Felsefede oldukça eski kullanıma sahip olan öz-belirleme kavramı psikolojideki kullanımından oldukça farklı, karışık ve zengin bir içeriğe sahiptir (Wehmeyer 1999).

Deci ve Ryan'ın çalışmalarıyla öz belirleme (self determination) psikoloji alanında kullanılarak; insanların kendi kararlarını ve seçimlerini yaparken etkin bir rol oynayıp sosyal çevreyle etkileşimine bağlı olarak özgür ve bağımsızca seçimler yapabildiklerini savunan kuramın temelini oluşturmuştur (Akt. Sorhan 2014). Psikolojide öz-belirleme; insan davranışlarının “belirleyicileri” olarak kullanılan anlamı ile psikolojik süreçleri (açlık, cinsellik gibi), çevresel etkileri, psikolojik, bilişsel ve güdülenme değişkenlerini içermektedir. Bu sebeple öncelikle kişilik psikolojisi alanında ele alınan öz-belirleme kavramı bireysel farklılıklar alanında tanımlanmıştır. Öncelikli olarak bireylerin içsel ve dışsal faktörlerin etkisi ile nasıl davrandıkları incelenmiştir. Daha sonra ise güdülenme alanında davranış şekilleri, içsel güdü özellikleri ve davranışın dışsal düzenleyicilerini de kapsayacak şekilde bireyler incelenmiştir (Wehmeyer 1999).

Öz belirleme; davranışların toplum, grup baskısı, gelenek ve görenekler gibi dış etkenlerden ziyade, kişinin kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlenmesi, kararlarını kendi iradesiyle vermesi olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin kendi iradeleriyle verdikleri kararlarında etkili olan ilk kriter dış etki, dış baskı veya ödül değil, kişinin davranışlarının kendi kararları ile belirlenmesidir. Kişiler baskı

altında kalmadan kendi ilgi ve değerlerine göre karar verdiklerinde öz belirleme gerçekleşmektedir (Cihangir-Çankaya 2009).

Kişinin kendini düzenlemesi az özerklikten daha çok özerkliğe doğru bir süreklilik göstermektedir. Kişinin başlattığı ve sürdürdüğü dolayısıyla en çok özerklik ya da kendini belirleme hissinin yaşandığı davranışların içsel olarak güdülenen davranışlar olduğu ileri sürülmektedir. Yani kurama göre içsel olarak güdülenen davranışlar özerkliğin ve kendini belirlemenin bir örneğidir. Ayrıca, kuramda dışsal olarak güdülenen davranışların da özerk bir şekilde düzenlenebileceği öne sürülmekte; içsel ve dışsal güdülenme arasındaki ayrım vurgulanmaktadır. Her zaman içsel bir güdülenmeyle hareket etmenin mümkün olmadığı düşünüldüğünde, dışsal olarak güdülenen davranışların ne derecede içselleştirildiği ve benlikle bütünleştirildiği dolayısıyla ne derece özerk bir şekilde düzenlendiği kuramda bir başka konu olarak ele alınmaktadır. Her ne kadar benlikle bütünleştirme süreci doğal bir eğilim olarak görülse de öz belirleme kuramı, içselleştirmenin ve bütünleştirmenin, organizmanın temel psikolojik ihtiyaçlarının çevre tarafından ne derece desteklendiğine bağlı olarak farklılaşabileceğini vurgulamaktadır (Kındap 2011).

Gelişme ve büyümeye yönelik olarak hareket eden birey, öz-belirleme kuramına göre belirli bir amaca yönelik olarak davranışta bulunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar, bu amaçları devam ettirme ve başarıyla sonuçlandırmada önem kazanmaktadır. İnsanlar kalıtsal olarak sosyal çevrelerini oluşturmaya meyillidirler ve özerklik, yeterlik ve ilişkisellik gibi ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar. İhtiyaçlar genel olarak bireylerin bilinçli isteklerini, arzularını ve güdülenmelerini yansıtmaktadır. Dolayısıyla ihtiyaçlar, kişinin istekleri ve güdülenmelerine göre bireyler arasındaki farklılıkları ortaya koymaktadır (Ersöz 2011).

Öz belirleme kuramı; eğitim, sağlık, evlilik, çalışma, spor ve egzersiz alanlarında güdülenmiş davranışları araştırmak için kullanılan organizmal bir güdülenme kuramıdır. Bu kuramın temelinde insanların doğuştan aktif olduğu ve özerklik, yeterlik ve ilişkisellik gibi psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etme arayışı içinde olduğu varsayımlar yer almaktadır (Ryan ve Deci 2000).

1.5.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Temel psikolojik ihtiyaçlar, öz belirleme kuramına göre insanın doğasında vardır ve doğuştan gelmektedir. İhtiyaçların doyurulması kişinin gelişimi, bütünlüğü ve sağlığı açısından önem taşımaktadır. Temel psikolojik ihtiyacın eksikliğinde sağlık ve kişisel bütünlüğün olumsuz bir şekilde etkileneceği düşünülmektedir. Özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması bireylerin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Sorhan 2014).

1.5.1.1. Özerklik

Öz Belirleme Kuramı; psikolojik bir ihtiyaç olan özerkliği, bireyin büyümesi ve aktif doğası için temel unsur olarak görür. Özerklik, bireyin davranışının kökenindeki psikolojik bir ihtiyaçtır. Birey herhangi bir durumda seçim hakkı olduğunu anladığında, daha yüksek seviyede özerkliğe sahip olduğunu hissedecektir. Özerk davranış, kontrol altındaki davranışa göre güdülenmeyi anlamının en önemli nedenlerinden birisidir (Ryan ve Deci 2006).

Özerklik, kendi davranışlarını düzenleme ve kendi kendini yönetmek olarak tanımlanabilir. Daha özel anlamda ise özerklik bireyin kendi eylemlerini başlatıp seçim yaparak, davranışlarını kabullenip onaylamasını ve davranışlarının arkasında durmayı ifade etmektedir (Ersöz 2011).

Öz Belirleme Kuramına göre özerklik, kişinin kendi eylemlerini başlatabilmesi, düzenleyebilmesi, seçim yapabilmesi, kendi davranışlarının arkasında durabilmesi ve kendini yönetebilmesi olarak ele alınmaktadır. Başka bir deyişle öz-belirleme kuramında özerklik; kişinin kendisini bağımsız hissetmesi yaşamı ile ilgili kendi kararlarını kendi hür iradesiyle vermesi ve davranışlarında kendini özgür hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Özerk kişiler, önce amaçlarını belirleyerek, bu amaç için gereken seçimi yaparak, yaptığı bu seçimi uygulamaya koymakta ve

uyguladığı kararın veya davranışın arkasında durmaktadır. Böylece kişiler kendi etkinliklerini ve durumlarını kendileri yönlendirmiş ve yönetmiş olmaktadır (Yarkın 2013).

Özerklik, içinde davranışları, duyguları ve değerleri barındıran bir yapıya sahiptir. Duygusal özerklik, bireyin ailesiyle olan ilişkilerindeki yakınlık düzeyine ve kendi ayaklarının üzerinde nasıl durduğuyla ilgilenirken, davranışsal özerklik davranışlarla birlikte bireyin karar verme anı, süreci ve sonrasında bireyin seçimleriyle ilgilenmektedir. Değerlerde özerklik ise bireyin büyüdüğü, yaşadığı çevrenin değerleri ve fikirlerinin bağımsız olarak kendi değerlerine bağlanmasıyla ilgilidir (Cihangir-Çankaya 2005).

Kişinin özerk olduğunu hissetmesi sadece kendi benliği ve kişiliği ile ilgili değildir. Sosyal çevrenin de desteklemesi kişinin kendisinin daha özerk olduğunu hissetmesini sağlamaktadır. Sosyal çevre ne kadar çok destek verirse kararlar o kadar kolay verilebilmekte (içsel güdülenmeye bağlı olarak) ve kapasitenin en üst seviyesine çıkılabilmektedir (Yarkın 2013). Özerklik kişilerde sağlam bir özgüven oluşmasına yol açmaktadır. Sosyal çevrenin özerkliği olumlu yönde ve teşvik edici şekilde desteklemesi, kişilerde özgüveninin artmasına, yapabilme isteklerinin çoğalmasına kısaca davranış ve kararlarına olumlu yönde katkı sağlamasına yol açmaktadır. Kişiler daha kolay sorumluluk alabilmektedir. Sosyal çevrenin kuşkulu bakışları, sorgulaması özgüven kaybına yol açmakta ve olumsuz yansımalar olabilmektedir. Bu gibi durumlarda sorumluluktan kaçma ve pasifleşme görülmektedir (Kasser ve Ryan 1999).

Bireyin herhangi bir durumda daha fazla alternatifte sahip olması daha çok özerklik hissi doğurur. Bu sayede birey aktiviteye katılma ve onu sürdürme konusunda daha istekli olur (Gagne, Ryan ve Bragman 2003).

1.5.1.2. Yeterlik

Yeterlik, bir işi yapmak için gerekli güce, bilgiye, beceriye sahip olma ve yapabileceğine inanma olarak tanımlanmaktadır. Yeterlik bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olarak ele alınırken, yetkinlik beklentisi bireyin özel bir duruma ilişkin sahip olduğu yeteneğine ve belli bir işi yapabileceğine ilişkin inancıdır. Yeterlik ihtiyacı, bireyin genel olarak yaşamla başa çıkmasında, amaçlarını gerçekleştirmede ve görevlerini yerine getirmede yeterli olduğu duygusunu yaşamasıdır. Yeterli olduğunu hisseden bireyin performansı olumlu yönde etkilenmektedir (Cihangir-Çankaya 2005).

Yeterlik; bireyin çevresiyle etkileşme ve bireyin yeteneklerini ifade etme fırsatlarına sahip olmasına olanak sağlayan bir ihtiyaçtır. Yeterliğin en önemli yönü, bireyin algıladığı yeterliktir. Herhangi bir davranışta algılanan yeterlik, o davranışta daha yüksek seviyede kararlılıkla özdeşleştirilir (Kirkland ve ark. 2011).

Bireyler, aktivitelere katılırken sosyal olaylardan (geri bildirim, iletişim, ödül) etkilenmekte ve sonucunda ortaya çıkan yeterlik duygusu içsel güdülenmeyi artırmaktadır. Yeterlik duygusunun özerklik duygusu ile desteklenmedikçe ya da içsel olarak algılanmadıkça içsel güdülenmenin gelişemediği görülmektedir (Özer 2009).

1.5.1.3. İlişkisellik

İlişki ihtiyacı; bireyin, yaşadığı sosyal ortamda kendisi için önemli olan bireylerle ilişkili olduğunu ve bu bireyler tarafından sevildiğini ya da sosyal bir gruba ait olduğunu hissetmesiyle ilgilidir (Vlachopoulos ve Michailidou 2006).

İlişkisellik, bireyler arasındaki kişisel ve duygusal bağlarla ilgilidir. Diğer bir ifadeyle ilişki ihtiyacı, insanların başkaları tarafından anlaşılma, başkalarıyla

bağlantıda olma, destek alma/verme ve bir arada bulunma çabalarını yansıtmaktadır (Deci ve Vansteenkiste 2004). Sosyal çevrelerindeki insanlarla yüksek seviyede ilişki ihtiyacı hisseden bireyler, uyumlu davranış sergilerler. Özerklik ve yeterliğe benzer şekilde ilişkisellik, davranışta ısrar ile özdeşleştirilen bir tatmin duygusu gerektirir (Deci ve Ryan 2008).

Birey çevresi ile kurduğu ilişkilerin arzularına uygun olması, bu ilişkilerden doyum sağlamak ve güvende olmak ister. Birey ilişki ihtiyacını giderirken bağımsız olmak ve en önemlisi de kontrolünü kendi elinde bulundurmaya ister. Birey bu ihtiyacı karşılayabilmek için diğer bireylerle sosyal bir ilişki içinde ve doyurucu etkileşimler içinde bulunmak zorundadır. Bir gruba ait olma ve onlarla ilişkide olma duygusu en temel ihtiyaçlarımızdan biridir. Grup faaliyetleri ve grup olarak üstlenilen sorumluluklar bireyin bu duygusunu geliştirmektedir (Yiğit 2012).

Ingledeu ve Markland (2008)'in yaptıkları çalışmada, katılımcıların güdülenmeleri, davranışsal düzenlemeleri ve egzersiz katılımı ölçülmüştür. Yapılan çalışmada sosyal tanınma güdülenmeleri; ilişkisellik, mücadele ve yarışma güdülenmeleri tarafından oluşturulan daha genel bir sosyal katılım güdülenmesi olarak ele alınır. Bu genel güdülenme içsel düzenlemelerle pozitif ilişkilidir.

Güdülenme kavramının kendini belirleme kuramında taşıdığı önem dikkate alındığında, bu kavramın daha detaylı bir şekilde açıklanmasında ve kuram ile ilişkisinin ortaya konulmasında yarar vardır.

1.6. GÜDÜLENME

Güdülenme; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir. Bu kavram ise İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türemiştir. “Motive” teriminin Türkçe karşılığı; güdü ve harekete geçmektir. Davranış bilimlerinde güdülenme, içten gelen itici kuvvetlerle belli bir hedefe doğru yönelen amaçlı davranışlar için kullanılır. Güdülenme,

insanları belirli durumlarda belirli davranışa yönelten etkenlerin tümüdür. Güdülenme insanların başarılı olmalarına, kişisel tatmine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır (Hosseinalipour 2015).

Güdülenme, kişinin biyolojik, bilişsel ve sosyal düzenlemelerinin özünü oluşturması nedeniyle, psikolojinin temel kavramlarından biridir. Güdülenme, kısaca bir amaca ulaşmak için insan davranışını harekete geçiren, yönlendiren ve sürdüren faktör ya da güç olarak tanımlanabilir. Güdülenme, davranışı çok farklı nedenlerle harekete geçirebilmektedir. Örneğin; insan, iç kaynaklı nedenlerle (davranışı değerli bulma) hareket edebildiği gibi, dış bir gücün (patronu istediği için) baskısından dolayı da hareket edebilmektedir (Kındap 2011).

Gdlenmede öne çıkan en belirgin özellik fiziksel ya da zihinsel bir etkinlik gerektirmesidir. Fiziksel etkinlik kapsamında, çaba, ısrarcılık ve gözlenebilen diğer eylemler, zihinsel etkinlik kapsamında ise planlama, deneme, düzenleme, gözetleme, karar verme, sorun çözme ve gelişmeleri değerlendirme gibi bilişsel eylemler yer almaktadır. Güdülenme ulaşılmış bir sonuçtan ziyade, bir süreç olarak ifade edilmektedir. İnsanlarda gerçekleşen güdülenme olgusu, doğrudan doğruya gözlenemez, ancak süreç içerisinde bireyin gösterdiği davranışların gözlenmesi yoluyla anlaşılmaktadır (Hosseinalipour 2015).

Öz Belirleme Kuramı, güdülenmeyi bireyin kişilik gelişimini destekleyen ve doğuştan gelen bir güç olarak ele almaktadır. Öz belirleme kuramı, dışsal ve içsel güdülenmeleri ele alan önemli güdülenme teorilerinden biri olarak görülmektedir (Yarkın 2013). Güdülenme çeşitleri, Şekil 1.1’de sunulmuştur.

Şekil 1.1. GÜDÜLENME ÇEŞİTLERİ (ÖZER 2009)

Davranış	Öz Belirlenmiş	Dışsal GÜDÜLENME				Öz Belirlenmemiş
Güdü	Güdülenmeme					İçsel GÜDÜLENME
Düzenleme Stilleri	Düzenlemenin olmaması	Dışsal Düzenleme	İçeatımla Düzenleme	Özdeşimle Düzenleme	Bütünleşmiş Düzenleme	İçsel Düzenleme
Algılanan Nedensellik Odakları	Kişisel olmayan	Dışsal	Biraz Dışsal	Biraz İçsel	İçsel	İçsel

İçsel güdülenme ve dışsal güdülenme arasında ayırım Öz Belirleme Kuramı'nın temel odak noktalarından birini oluşturmaktadır. GÜDÜLENME kavramına çok boyutlu bir yaklaşımı benimseyen kuram bir kişiyi harekete geçiren içsel ve dışsal faktörleri göz önüne alarak güdülenme kuramını çeşitlendirmiştir. Bunlar içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmemedir. Davranışı düzenleme güdülenmeye ve davranışın nedenine yönelik algıya bağlı olarak en az özerk düzeyden en yüksek özerk düzeye doğru değişmektedir (Kındap 2011).

İçsel güdülenme ve dışsal düzenleme arasındaki işlevsel ve deneysel farklılıklar nedeniyle öz-belirleme kuramı güdülenmeye oldukça farklı odaklardan bakarak farklı zamanlarda ortaya çıkan farklı güdülenme türlerine odaklanmaktadır. Kişinin farklı odaklardan algıladığı güçlerle etkinlikte bulunmasını sağlayan öz-belirleme, kuram olarak öğrenme, performans, kişisel deneyim ve iyi oluşla sonuçlanan güdülenmenin farklı hâllerine dikkat çekmektedir (Özer 2009).

Flintoff ve Scraton, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan kadınlar ile yaptığı görüşmede, kadınların yeni beceriler öğrenmek, kendilerine olan öz-saygıyı geliştirmek, sosyal gelişim gibi içsel güdülenmeler ile fit olmak gibi dışsal bir güdülenme için fiziksel aktiviteye katıldıklarını ortaya koymuştur (Akt. Ersöz 2011).

1.6.1. İçsel Güdülenme

İçsel güdülenme, kişinin bir davranışı, sağladığı tatmin duygusundan dolayı gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Yani kişi, bir davranışı zevk aldığı, değer verdiği ve önemli bulduğu için gerçekleştirmektedir. İnsanlar içsel bir güdülenme eğilimiyle doğsalar bile, bu eğilimi sürdürebilmek ve zenginleştirebilmek için destekleyici koşullara ihtiyaç duyarlar. Bundan dolayı kendini belirleme kuramı içsel güdülenmenin nedenleri ile ilgilenmemekte; doğuştan gelen bu eğilimin ortaya çıkmasına, sürdürülmesine, azalmasına ya da ortadan kalkmasına neden olan koşulları incelemektedir. Kendini belirleme kuramına göre kişiler, içsel güdülenmeyi kolaylaştıran veya zayıflatan sosyal ve çevresel faktörlerle çevrelenmiştir. Diğer bir deyişle, koşullar izin verirse içsel güdülenmenin gelişeceği düşünülmektedir (Kındap 2011).

Bireylerin doğuştan kişisel yeterlik ve öz belirleme kuramına ihtiyaç duydukları ifade edilmektedir. Algılanan yeterlik, kişinin başarılı olmak için yeteneğine ilişkin inançlarını; öz belirleme ise özerklik ve kendi hareketlerini belirlemeyi ifade eder. Kişinin z belirleme duygusu ve yeterlik algısını etkileyen her olay içsel güdülenme üzerinde de etkilidir. Bireyler aktivitelere katılırken kendilerini iyi hissedерlerse, bu bireylerin içsel olarak gdlendiklerini göstermektedir (Kazak 2004).

Sosyal evre, insanların temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak içsel güdülenmeyi desteklemektedir. İçsel güdülenmede özerklik ve yeterlik ihtiyacının doyumunu arasındaki ilişki oldukça önemlidir. İlişkili olma ihtiyacının doyumunu içsel güdülenme için önemli olmaktadır. İnsanlar sadece içsel olarak ilgilendikleri etkinliklere içsel olarak güdülenmiş olurlar (zer 2009).

İçsel güdülenme ile özerklik ve yeterlik gibi temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde etkili olan ödüller, geri bildirim ve içsel güdülenme ile ilgili diğer dışsal olaylar incelenmektedir. Öncelikle geri bildirim, iletişim ve ödül gibi sosyal olayları merkezine alarak bir olay sırasında yeterlik duygusuna neden olan içsel

güdülenmenin nasıl arttığını tartışmaktadır. Örneğin, kişinin performansına verilen olumlu geri bildirimlerin içsel güdüyle hareketi arttırdığı, olumsuz geri bildirimlerin ise hareketi azalttığı görülmektedir. Öz-belirleme kuramı kapsamında yaşam boyu kişiler arası yaşam dinamikleri incelendiğinde, güvenlik ve ilişkisellik boyutlarının da içsel güdülenmeyi artırıcı etkisi olduğu görülmektedir (Sorhan 2014; Pelletier 2001).

Konter'e göre sporda içsel güdülenme, sporcunun kendisinden kaynaklanmaktadır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez. Çünkü içsel olarak güdülenmiş bireyler oyuna ve onurlarına daha düşkünlüdürler. Bu yüzden içsel güdülenme, onları en iyi performansı sergilemeye güdüler. Etrafında birçok insanın olması onlar için önemli değildir (Akt. Hosseinalipour 2015).

Spor ve egzersiz ortamlarında yapılan araştırmalar, içsel güdülenmenin uğraşılan etkinlikte devamlılığın sağlanmasında dışsal güdülenmeden daha etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, yüksek seviyedeki içsel güdülenme etkinlikten zevk alma, yaptığı etkinlikte başarılı olma, egzersizde devamlılığı sağlama, daha yoğun bir konsantrasyon ve daha iyi bir performansla ilgilidir. Yüksek seviyedeki dışsal güdülenme egzersiz yapan bireylerde stres ve egzersizde devamlılığın sağlanamaması ile ilgilidir (Kingston ve ark. 2006).

Bireylerin farklı nedenlerden dolayı fiziksel aktivitelere katıldığı düşünüldüğünde, bu nedenler içsel ve dışsal olabilir. Birey kendi isteği ile aktivitelere katılıyor ve mücadele ediyorsa içsel olarak güdülenmiştir. Kişinin sevdiği için voleybol oynaması, futbol maçı izlemesi ve kısa mesafe koşucusunun rekorunu geliştirmeye çalışması buna örnek olarak gösterilebilir (Kazak 2004).

1.6.2. Dışsal Güdülenme

İçsel güdülenme en doyum sağlayıcı ve kalıcı güdülenme biçimi olmasına rağmen kişinin kendi isteği ile olmayan, çevre şartlarından etkilenip şekillenerek kişi için güdüleyici bir güce sahip olan dışsal güdülenme kavramı da bulunmaktadır. Dışsal güdülenme, içsel güdülenme ve gdlenememe arasında kalan geniş aralıkta yer almaktadır. Önemli olan, içsel olarak güdülenmeye sahip bir kişinin güdülenmeyi ne derece özerk bir şekilde yaptığına bağlı olarak dışsal bir güdülenmeyle davranıştaki iradelik hissinin farklılaşabileceğini görmektir. Ebeveyn, öğretmen, patron, lider, koç ya da terapist gibi kişiler, diğer kişilerdeki davranışları ve güdülenmeyi geliştirmek için çaba göstermektedir (Ersöz 2011).

Gdsel bir davranışın başlamasına neden olan çevresel uyarıcılara özendirici adı verilmektedir. Çevresel uyarıcıların özendirici nitelikleri ise öğrenme yoluyla kazanılmaktadır. Bu etkenler antrenör, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu olarak da, olumsuz olarak da etkileyebilir. Dışsal ve içsel güdülenme kişiyi her yönden etkileyen bir itici güçler topluluğudur ve kişi yaşamını idame ettirmek ve daha fazla yönden kendisini geliştirmek için bu güdülere ihtiyaç duyar (Hosseinalipour 2015).

Sporda güdülenme denilince akla önce antrenör, seyirci vb. unsurlar gelmektedir. Antrenör sporcuyu övmek veya cezalandırmak suretiyle ona istediğini yaptırabilir. Övgü ile sporcu, antrenöre, müsabakaya veya kendisine daha olumlu yaklaşacaktır. Övgü, sporcuya neyin doğru olduğu hakkında bilgi verecektir. Ceza onun haksız olduğunu bildirir ve olumlu hislerin oluşmasına hiçbir katkısı olmaz. Yerinde ödül sporcuya güven kazandırır ve onun daha başarılı olmasını sağlar. Ceza ise şüphe ve karmaşıklık yaratır (Türkmen 2005).

Öz-belirleme kuramı içindeki farklı güdülenmeler, değerler ve düzenlemelere bağlı olarak davranışı içselleştirme ve bütünleştirme süreçleri boyunca değişmektedir. İçselleştirme, kişilerin değer ya da düzenlemeleri içe alımını,

bütünleştirme ise kişinin kendi kendine daha ileri düzeydeki düzenlemelerde bulunan değişimi benimseyip benliğine katmasını içermektedir (Ersöz 2011).

Öz-belirleme kuramı, dışsal bir güdülenmeyle harekete geçen davranışların düzenlenmesini özerklik düzeyine göre dörde ayırmıştır. Bunlar; dışsal düzenleme, içteatımla düzenleme, özdeşimle düzenleme ve özümsemiş düzenlemedir. Kurama göre davranışın nedeni, dışsal düzenleme ve içteatımla düzenlemede kişinin dışından, özdeşimle düzenleme ve özümsemiş düzenlemede ise kişinin içinden gelmekte ve buna bağlı olarak kişinin kendini düzenleme biçimleri farklılaşmaktadır. Dolayısıyla ilk iki düzenlemede davranışın nedenleri dışsal kaynaklı algılandığından daha az özerklik hissi yaşanırken; son iki düzenlemede davranışın nedenleri içsel olarak algılandığı için davranışta daha fazla özerklik ya da iradelik hissi yaşanmaktadır (Kındap 2011).

1.6.3. Dışsal Düzenleme

Dışsal düzenlenmiş güdülenmenin kaynağı tamamen dışarıdan gelmektedir. Bu güdülenme, ödül, ceza ve diğer insanların beklentileri gibi dış etkenler tarafından kontrol edilmektedir. Kişi, sadece çevresinin istediği, ancak kendi ilgisinin olmadığı, kendisine dayatılan ve yapılmak zorunda bırakılan düzenlenmiş davranışa ödül ve ceza nedeniyle güdülenmektedir (Özer 2009).

Dışsal düzenleme, öz-belirleme kuramının en az etkisini gösterdiği bir güdülenme biçimidir. Davranışa verilecek olan ödüller ya da davranış gerçekleşmediğinde mahrum kalınacak şeyler sebebiyle bu güdülenme oluşur. Bireyler, sağlıkla ilgili problem yaşadıklarında ya da etraftan takdir görmek için egzersiz yaparlar (Kingston ve ark. 2006).

1.6.4. İçeatiımla Düzenleme

İçeatiımla düzenleme, birey kendisini suçlu hissetmek ya da endişe duymak ve gurur gibi egodan kaynaklanan sebeplerle bir davranışı sergileme gereği hissetmektedir. Bu davranışlar içten gelen bir durum gibi görünmesine rağmen, neden sonuç ilişkisi incelendiğinde birey dışsal olarak güdülenmektedir. Bireylerin egzersiz yapmadıklarında kendilerini mahcup ya da suçlu hissettiklerinde içeatiımla güdüledikleri görülmektedir (Ersöz, Öztürk, Kılınç, Koşkan ve Çetinkaya 2012). İçeatiım yoluyla düzenlenen davranışlar dışsal olarak düzenlenen davranışlara göre daha özerktir. Fakat bu davranışları harekete geçiren nedenler dışsal olarak algılanır; buna bağlı olarak davranışlar daha az içselleştirilmekte ve benlik üzerinde belirsizlik yaratmaktadır (Deci ve Ryan 2008).

Daley ve Duda (2006), aktif olmayan bireylerin güdülenmeme düzeylerinin yüksek; içeatiımla düzenleme ortalamalarının ise düşük olduğunu belirtmişlerdir.

1.6.5. Özdeşimle Düzenleme

Özdeşimle düzenleme, kişinin bir davranışı bilinçli olarak değerlendirip önemli olduğuna kanaat getirdikten sonra, davranışı sergilediğinde başlamaktadır. Davranış kişisel olarak kabul edilir. Kişinin davranışı isteyerek, seçerek ve özerk bir şekilde gerçekleştirmesi önemlidir. Fakat odak noktası bir sonuç ya da ortaya çıkacak bir üründür (Ersöz ve arkadaşları 2012). Özdeşimle düzenleme, içeatiımla düzenlemeye göre daha özerktir. Bireyler davranışlarını kendi iradeleri ile sergiler (Deci ve Ryan 2008). Yaşlı bireylerin sağlıklı olmak ve yaşam kalitelerini yükseltmek için egzersiz yapmaları buna bir örnektir.

1.6.6. Özümsemiş Düzenleme

Diğer düzenleme türlerine göre en özerk olanıdır ve dışsal güdülenme tarafından daha az yönlendirilir. Birey aktiveyi kendisi seçmemesine rağmen kendisiyle uyumlu hale getirebilmektedir. Bu güdülenme türü içsel güdülenmeye oldukça benzemektedir. Fakat başlangıç noktası kişinin kendi isteği değil dıştan gelen bir nedenle sonuç elde ederek güdülenmektedir (Ersöz ve arkadaşları 2012).

Kişinin içsel olarak güdülenebilmesi için kendisini özerk hissetmesi gerekmektedir. Bununla beraber çevresine uyum sağlaması kolay olan kişi ödül ya da ceza ile karşılaşacağını hissederse dışsal düzenlemeler ortaya çıkmaktadır. Dışsal olarak güdülenen davranışlar birey açısından ilgi çekici değildir. Bireylerin bu tür eylemler sergileme nedeni, kendilerini bağlı hissettikleri ya da yakın ilişki içinde oldukları başka bireyler tarafından da sergilenmesi, başka bireylerin model alınması ve bu davranışlara değer verilmesidir. Dışsal düzenlemeleri içsel güdülenmeye dönüştürebilmek için kişinin, karşısına çıkan amaç ve değerlerin anlamını yakalayıp özümseyerek sentez yapması gerekmektedir. Bu amaçların kişi tarafından kabullenilip içselleştirilmesi sayesinde kişi sadece kendini yeterli ve ilişkili hissetmekle kalmayıp kültürel olarak değer taşıyan özerkliği de yaşamaktadır (Özer 2009).

Egzersiz yaparak psikolojik ihtiyaçların giderilmesinin etkileri konusunda birçok çalışma yapılmıştır (Kirkland 2011). Fiziksel aktivite ve egzersizin, temel psikolojik ihtiyaçlar ve iyi oluş üzerinde olumlu etkileri vardır. Bazı büyük kuruluşlar bu çalışmaları desteklemektedir. Örneğin, bazı çalışmalarda fiziksel aktivite ve egzersizin, bazı kanser türleri, diyabet, yüksek tansiyon ve kardiyovasküler hastalıkları önemli derecede engellediği belirtilmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersizin kişi sağlığı üzerinde pozitif ilişkisi olduğu birçok çalışmada kanıtlanmıştır. Öz belirleme kuramı temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması için zihinsel gelişim ve içsel güdülenmenin gerekli olduğunu belirtmiştir (Jonsson 2012).

Egzersiz ve öz belirleme kolektifliği egzersiz güdülenmesi araştırmaları için oldukça önemlidir. İlk olarak, içsel güdülenme ve dışsal güdülenme egzersiz bağlılığı ile yüksek derecede ilişkilidir. İkinci olarak, temel psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında egzersiz yapma güdüsü artar. En temel düzeyde, genç yetişkin ve ergenlerde egzersiz bağlılığının içsel güdülenme ile önemli düzeyde tutarlı olduğu belirlenmiştir. Bireylerin öz benlikleri dışsal güdülenme ve fiziksel aktivite ile bütünleştiğinde olumlu sonuçlar beklenmektedir. Özellikle dışsal güdülenmesi yüksek olan bireylerin, dışsal güdülenmesi yüksek olmayan bireylere göre egzersiz davranışlarının daha fazla olduğu belirlenmiştir (Kirkland 2011).

Yapılan araştırmaların önemli bir bölümünde, temel psikolojik ihtiyaçların alt faktörleri (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) ile içsel ve dışsal güdülenme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmalar temel psikolojik ihtiyaçlar ile içsel ve dışsal güdülenmenin egzersizle yüksek derecede ilişkili olduğunu göstermektedir (Kirkland 2011).

Freedman ve arkadaşları, insanların kendi içsel durumlarını tıpkı başkalarının içsel durumlarını algıladıkları gibi algıladıklarını söyleyerek kendi heyecan, tutum, özellik ve yeteneklerimizin bizim için sık sık bulanık ve yetersiz olduğunu bu yüzden onları dışsal ipuçlarından çıkartmak zorunda olduğumuzu savunur. Bireylerin kendi tutum ve davranışlarını anlatmak için içsel değil, dışsal bir referansa ihtiyaç duyarlar ve bu dışsal referanslar, kendilerini diğerlerinin gözleriyle görerek değerlendirdikleri ve bu nedenle davranışlarına başkalarının algılamalarını istedikleri şekilde yön verdikleri olarak sıralanabilir (Akt. Karaoğlu 2015).

Schlenker'e göre, özgüven ve yeterlilik imgeleri tüm yaşlardaki insanlar tarafından değerlendirilir. Diğer yandan bu imgeler yaşlılar arasında daha yaygın hale gelir. Çünkü yaşa bağlı değişimler ve sağlık şartlarının kötüleşmesiyle birlikte günlük yaşam performansları ve onlardan beklenen rolü yerine getirme kabiliyetleri zayıflar. Yaşlı bireyler arasında sosyal rolü yerine getirme kabiliyeti ve kendine bakabilmesi büyük bir özgüven ve hayat kalitesini pozitif algılamayla ilgilidir. Buna ek olarak, diğer insanlar tarafından yaşlı bireylere özgüven sahibi ve yeterliğe sahip olduklarının hissettirilmesi yaşlılar üzerinde pozitif etkiye sahiptir (Akt. Martin ve ark. 2000).

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, yaşlı adayı ve yaşlılarda egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların incelenmesidir.

Araştırmanın Ana Problemi

- Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ve egzersiz güdülenmeleri nasıldır?

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmesi alt ölçek puanlarında cinsiyete göre fark var mıdır?
2. Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmesi alt ölçek puanlarında yaş gruplarına göre fark var mıdır?
3. Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmesi puanlarında egzersiz yapma yıllarına göre fark var mıdır?
4. Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmesi puanlarında egzersizde algılanan zorluk derecesine göre fark var mıdır?

Araştırmanın Denenceleri

1. Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmesi alt ölçek puanlarında cinsiyete göre fark vardır.
2. Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmesi alt ölçek puanlarında yaş gruplarına göre fark vardır.
3. Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmesi puanlarında egzersiz yapma yıllarına göre fark vardır.
4. Yaşlı adayı ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmesi puanlarında egzersizde algılanan zorluk derecesine göre fark vardır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Ankara, İstanbul ve İzmir’de yaşayan bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırma sadece şehir merkezlerinde yaşayan bireylerle sınırlıdır.
3. Araştırma 50 yaş üstü bireylerle sınırlıdır.

Araştırmanın Önemi

Bireylerin güdülenmeleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi öz belirleme kuramı ile ortaya çıkmaktadır. Öz belirlemesi ve özerkliği yüksek olan bireylerin değerler, amaçlar ve ilgilerinde farkındalıklarının daha yüksek olduğu ileri sürülmektedir. İçsel güdülenme ile sürekli hareket etmek mümkün olmadığından; dışsal güdülenmenin de içselleştirildiği ve özerk bir şekilde ne derece düzenlendiği önemlidir. İçselleştirme sürecinin etkin bir şekilde gerçekleştirilmesi için insanların temel psikolojik ihtiyaçlarının çevre tarafından karşılanması gerektiği düşünülmektedir. Özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyacını karşılayan bireyler içsel olarak güdülenebilirlerse yaptıkları etkinliklerden doyum sağlayabileceklerdir. İnsanların temel psikolojik ihtiyaçları aynı olurken, bu ihtiyaçların karşılanması farklı kültürlerde ve farklı şekillerde olabilmektedir (Cihangir-Çankaya 2005; Kındap 2011). Yaşlı adayları ve yaşlılarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz güdülenmelerinin incelenmesi kültürel farklılıkların ortaya çıkarılması açısından ve ülkemizde bu konunun yeterince ele alınmamasından dolayı önem taşımaktadır. Bu çalışma, yaşlı adayları ve yaşlıların egzersiz güdülenmeleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarını anlamada yeni bir bakış açısı kazandıracaktır. Bireyin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının egzersiz güdülenmeleri üzerinde önemli rol oynaması, yaşlı adayları ve yaşlılarda bu değişkenlerin incelenmesinin egzersiz yapmaya yönelme ve yönlendirme konusunda bilgi sağlayacak olması bu çalışmaya yön vermiştir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma grubu

Araştırmanın örneklemini, İstanbul, Ankara ve İzmir’de yaşayan, düzenli olarak yürüyüş, yüzme, tenis, bisiklet, step-aerobik, pilates ve fitnes etkinliklerine katılan 256 kadın ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 57.68$, $Ss = 6.04$ yıl; $\bar{x}_{\text{egzersiz yılı}} = 2.22$, $Ss = 1.13$ yıl) ve 220 erkek ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 58.88$, $Ss = 6.21$ yıl; $\bar{x}_{\text{egzersiz yılı}} = 2.68$, $Ss = 1.15$ yıl) olmak üzere toplam 476 kişi ($\bar{x}_{\text{yaş}} = 58.23$, $Ss = 6.14$ yıl) oluşturmaktadır.

Araştırma grubunun özellikleri Çizelge 2.1’de verilmiştir.

Çizelge 2.1. Araştırma grubunun demografik özellikleri

Demografik değişkenler		Sayı	%
Cinsiyet	Kadın	256	53.8
	Erkek	220	46.2
Yaş Grubu	50-54	166	34.9
	55-64	200	42.0
	65 ve üzeri	110	23.1
Egzersiz ve spor yapma deneyimi	1 yıl	111	23.3
	2 yıl	158	33.2
	3 yıl	124	26.1
	4 yıl ve üzeri	83	17.4

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, yaşlı adayları ve yaşlı bireylerin genel tanımlayıcı özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Formda katılımcıların; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, katıldığı etkinliğin adı, etkinliği nerede yaptıkları, egzersiz yapma yılı, haftada kaç gün etkinliğe katıldıkları ve katıldıkları etkinlikleri günde kaç saat yaptıklarına ilişkin sorular yer almaktadır (Ek 1).

2.2.2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire- 2-BREQ-2)

“Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)”, bireylerin egzersiz yapma nedenlerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Mullen ve ark. (1997) tarafından geliştirilmiş olup Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilerek “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2” adını almıştır. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği’nin tekrar düzenlenmiş şeklidir ve güdülenmeme alt ölçeğini de içermektedir. Ölçek 19 madde ve 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler, İçsel Düzenleme 7 madde (3, 4, 8, 10, 14, 15, 18), İçeatımla Düzenleme 4 madde (2, 7, 13, 17), Dışsal Düzenleme 4 madde (1, 6, 11, 16) ve Güdülenmeme 4 madde (5, 9, 12, 19) şeklindedir. İçsel düzenleme maddelerine örnek olarak ‘Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım’ ve ‘Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.’; içeatımla düzenleme maddelerine örnek olarak ‘Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.’; dışsal düzenleme maddelerine örnek olarak ‘Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yaparım.’ ve güdülenmeme maddelerine örnek olarak ‘Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.’ verilebilir. Ölçek, 0 (Kesinlikle Doğru Değil) ve 4 (Kesinlikle Doğru) şeklinde derecelendirilmiştir (Markland ve Tobin 2004).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Ersöz, Aşçı ve Altıparmak (2012) tarafından yapılmıştır (Ek 2). Alt ölçeklerin faktör yükleri incelendiğinde, 4 faktör yapısı Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği'nin %54.61'ini açıklamaktadır. Faktör yükleri 0.42 (3. madde)-0.78 (15. madde) arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları sırasıyla, .67, .77, .81 ve .69'dur (Ersöz ve ark. 2012). Bu çalışmanın örnekleme için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .73 (İçeatımla düzenleme) ile .83 (İçsel düzenleme) arasında değişmektedir.

2.2.3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Basic Psychological Needs in Exercise) (BPNE)

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, egzersize katılımı bireylerin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Vlachopoulos ve Michailidou tarafından 2006 yılında geliştirilmiş olup, 12 madde ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; yeterlik 4 madde (1, 4, 7, 10), özerklik 4 madde (3, 6, 9, 12) ve ilişkisellik 4 madde (2, 5, 8, 11) şeklindedir. Yeterlik alt ölçeğine örnek olarak '*Egzersiz programımda yer alan etkinlikleri etkili ve başarılı yaptığımı hissedirim.*'; özerklik alt ölçeğine örnek olarak '*Yaptığım egzersiz programı tercihlerim ve ilgilerimle örtüşür.*' ve ilişkisellik altölçeğine örnek olarak '*Diğer egzersiz katılımcıları ile birlikte iken kendimi rahat hissedirim.*' verilebilir. Ölçek, 1 (Hiç Katılmıyorum) ile 5 (Tamamen Katılıyorum) arasında derecelenen 5'li Likert tipi bir ölçektir (Vlachopoulos ve Michailidou 2006).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Vlachopoulos, Aşçı, Ersöz, Cutre, Murcia ve Moutao (2013) tarafından kültürlerarası bir çalışmayla 2013 yılında yapılmıştır (Ek 3). Alt ölçekler için faktör yüklerinin .64 - .76 arasında değiştiğini, iç tutarlık değerlerinin Yeterlik için .73, Özerklik için .78 ve son olarak İlişkisellik için .80 olduğu bulunmuştur (Vlachopoulos ve arkadaşları 2013). Bu çalışmanın örnekleme için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .83 (Yeterlik) ile .85 (İlişkisellik) arasında değişmektedir.

2.2.4. Borg Skalası (Algılanan Zorluk Derecesi)

Borg Skalası egzersizde zorluk derecesini belirlemek için kullanılmaktadır. Bu skala Gunnar Borg tarafından 1970 yılında geliştirilmiş olup, 6'dan 20'ye kadar olan değerleri ve bu değerlerin zorluk ifadelerinden (6-çok çok hafif, 20-çok çok zor) oluşmaktadır (Ek 1). Borg Skalası'nda bireyler, egzersiz sırasında hissettiği zorlanmayı, çok çok hafif (6-7-8), çok hafif (9-10), hafif (11-12), biraz zor (13-14), zor (15-16), çok zor (17-18), çok çok zor (19-20), arasındaki bir aralıkta ifade eder. Yapılan araştırmalarda bu skala ile kalp atım hızı arasında 0.80 - 0.90 arasında ilişki bulunmuştur (Borg 1982).

2.3. Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan bireylere Borg Skalası anlatılmış ve egzersizde zorluk derecesini nasıl belirtecekleri ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Demografik bilgi formu, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği araştırma grubuna egzersiz öncesi ve yüz yüze olmak üzere araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma grubu, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) yaş sınıflamasını baz alarak 50-54, 55-64 ve 65 ve üzeri olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır (TÜİK 2014). Araştırma grubunun egzersiz sırasında hissettiği zorluk derecesi, Borg'un algılanan zorluk derecesi sınıflamasına göre 'Hafif, Orta, Zor ve Çok Zor' şeklinde dört grupta sınıflandırılmıştır (Borg 1982). Verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık katsayısının '0' olması, ortalamaya göre tam simetrik dağılımı, '0'dan küçük olması negatif (sola), '0'dan büyük olması pozitif (sağa) çarpıklığı gösterir. Analizlerde temel olan,

puanların aşırı sapma göstermemesidir. Basıklık katsayısı da normal dağılımda 0'dır. Pozitif basıklık katsayısı sivri dağılıma, negatif basıklık katsayısı da basık bir dağılıma işaret eder. Çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı -1 ve +1 sınırları içinde kalıyorsa puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanır (Büyüköztürk 2016). Bu çalışmada tüm maddeler için basıklık ve çarpıklık değerleri -0.16 ile 1.03 arasındadır. Bu nedenle veriler parametrik testler kullanılarak analiz edilmiştir.

Egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların cinsiyete göre alt ölçek puanlarında fark olup olmadığı t testi ile incelenmiştir. Yaş grupları, egzersiz yapma yılları ve algılanan zorluk derecesine göre egzersiz güdülenmeleri ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçek puanlarında fark olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, yaşlı adayı ve yaşlıların egzersiz güdülenmeleri ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmanın bulguları sunulmuştur.

Araştırma grubunun egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları alt ölçek puanlarına ilişkin genel ortalamaları Çizelge 3.1’de verilmiştir.

Çizelge 3.1. Araştırma grubunun egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçek puan ortalamaları (n=476)

Alt Ölçekler	\bar{X}	Ss
<i>Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği</i>		
Özerklik	3.62	0.85
Yeterlik	3.98	0.81
İlişkiselik	3.82	0.74
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2</i>		
İçsel Düzenleme	3.97	0.69
İçeatımla Düzenleme	3.44	0.92
Dışsal Düzenleme	2.15	1.02
Güdülenmeme	1.84	0.79

Çizelge 3.1’de araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında ortalaması en yüksek alt ölçeğin Yeterlik olduğu görülmektedir. Daha sonra sırasıyla İlişkiselik ve Özerklik ihtiyacı gelmektedir. Egzersiz güdülenmesi alt ölçek puanları incelendiğinde ortalaması en yüksek alt ölçeğin İçsel Düzenleme olduğu görülmektedir. Diğer alt ölçekler, puan ortalamalarına göre İçeatımla Düzenleme, Dışsal Düzenleme ve Güdülenmeme olarak sıralanmaktadır.

Araştırma grubunun egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyetler açısından incelenmesine ilişkin bulgular Çizelge 3.2’de verilmiştir.

Çizelge 3.2. Araştırma grubunun cinsiyetlerine göre, egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçek puan ortalamaları ve t testi sonuçları.

Alt Ölçekler	CİNSİYET				t	p
	Kadın (n=256)		Erkek (n=220)			
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
<i>Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği</i>						
Özerklik	4.06	0.75	3.76	0.94	3.88	0.00
Yeterlik	4.13	0.74	3.81	0.87	4.30	0.00
İlişkiselik	3.97	0.75	3.66	0.69	4.69	0.26
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2</i>						
İçsel Düzenleme	4.11	0.56	3.81	0.80	4.77	0.00
İçeatımla Düzenleme	3.83	0.88	2.99	0.74	11.13	0.00
Dışsal Düzenleme	2.23	0.96	2.06	1.07	1.74	0.02
Güdülenmeme	1.80	0.68	1.88	0.91	-1.12	0.07

Çizelge 3.2’de görüldüğü gibi, araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarından Özerklik ve Yeterlik alt ölçek puanlarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Puan ortalamaları incelendiğinde kadınların alt ölçek puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. İlişkiselik alt ölçeği puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Kadın ve erkek katılımcıların İlişkiselik puanları benzerlik göstermektedir.

Araştırma grubunun egzersiz güdülenmesi alt ölçeklerinden İçsel Düzenleme, İçeatımla Düzenleme ve Dışsal Düzenleme puanlarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Puan ortalamaları incelendiğinde kadınların bu üç alt ölçekte erkeklerden daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte, Güdülenmeme alt ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Kadınların ve erkeklerin Güdülenmeme puan ortalamaları benzerlik göstermektedir.

Araştırma grubunun yaş grupları açısından egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesine ilişkin bulgular Çizelge 3.3'te verilmiştir.



Çizelge 3.3. Araştırma grubunun yaş gruplarına göre, egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçek puan ortalamaları ve varyans analizi sonuçları.

Alt Ölçekler	YAŞ GRUPLARI						F _(2,473)	p
	50-54 yaş (n=166)		55-64 yaş (n=200)		65 yaş ve üzeri (n=110)			
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
<i>Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği</i>								
Özerklik	4.04	0.78	3.98	0.80	3.63	0.98	8.57	0.00
Yeterlik	4.09	0.81	4.06	0.79	3.69	0.80	9.40	0.00
İlişkiselik	3.92	0.66	3.86	0.79	3.61	0.71	6.25	0.02
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2</i>								
İçsel Düzenleme	4.05	0.69	4.10	0.61	3.62	0.73	19.56	0.00
İçeatımla Düzenleme	3.58	0.89	3.50	0.90	3.13	0.92	8.60	0.00
Dışsal Düzenleme	2.12	1.01	2.00	0.90	2.49	1.15	8.61	0.00
Güdülenmeme	1.65	0.67	1.74	0.68	2.30	0.97	27.65	0.00

Araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarından Özerklik, Yeterlik ve İlişkisellik alt ölçek puanlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$) (Çizelge 3.3). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için uygulanan Tukey testi, farkın 65 yaş ve üzeri gruptaki yaşlıların puanlarından kaynaklandığını ortaya koymuştur. 65 yaş ve üzeri gruptaki yaşlıların puan ortalamaları, diğer iki yaş grubunun puan ortalamalarından daha düşüktür.

Araştırma grubunun egzersiz güdülenmesi alt ölçek puanlarında da yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için uygulanan Tukey testi, farkın 65 yaş ve üzeri gruptaki yaşlıların puanlarından kaynaklandığını göstermiştir. 65 yaş ve üzeri gruptaki yaşlıların İçsel Düzenleme ve İçeatımla Düzenleme alt ölçek puan ortalamaları diğer yaş gruplarınınkinden düşük iken, Dışsal Düzenleme ve Güdülenmeme puan ortalamaları, diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir.

Araştırma grubunun egzersiz yapma yılları açısından egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesine ilişkin bulgular Çizelge 3.4'te verilmiştir.

Çizelge 3.4'te görüldüğü gibi araştırma grubunun egzersiz yapma yıllarına göre temel psikolojik ihtiyaçları incelendiğinde, Özerklik, Yeterlik ve İlişkisellik alt ölçek puanlarında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Ayrıca araştırma grubunun egzersiz güdülenmesi egzersiz yapma yıllarına göre incelendiğinde İçsel Düzenleme, İçeatımla Düzenleme, Dışsal Düzenleme ve Güdülenmeme alt ölçeklerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma grubunun egzersizde algılanan zorluk derecesi açısından egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesine ilişkin bulgular Çizelge 3.5'te verilmiştir.

Çizelge 3.4. Araştırma grubunun egzersiz yapma yılına göre, egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçek puan ortalamaları ve varyans analizi sonuçları.

Alt Ölçekler	Egzersiz Yapma Yılı								F _(3,472)	p
	1 yıl (n=111)		2 yıl (n=158)		3 yıl (n=124)		4 yıl ve üzeri (n=83)			
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
<i>Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği</i>										
Özerklik	3.95	0.85	3.92	0.88	3.92	0.86	3.90	0.82	0.05	0.98
Yeterlik	3.94	0.83	4.04	0.83	3.94	0.82	4.01	0.77	0.45	0.71
İlişkisellik	3.83	0.70	3.84	0.77	3.83	0.74	3.78	0.72	0.15	0.92
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2</i>										
İçsel Düzenleme	4.01	0.72	3.97	0.67	4.02	0.74	3.86	0.65	1.09	0.35
İçeatımla Düzenleme	3.59	0.91	3.46	0.93	3.40	0.90	3.26	0.91	2.14	0.09
Dışsal Düzenleme	2.14	1.03	2.26	1.00	2.04	0.96	2.13	1.11	1.14	0.33
Güdülenmeme	1.85	0.78	1.88	0.82	1.76	0.78	1.84	0.79	0.55	0.64

Çizelge 3.5. Araştırma grubunun algılanan zorluk derecesine göre, egzersiz güdülenmesi ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçek puan ortalamaları ve varyans analizi sonuçları.

Alt Ölçekler	Algılanan Zorluk Derecesi								F _(3,472)	p
	Hafif (n=91)		Orta (n=70)		Zor (n=252)		Çok zor (n=63)			
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
<i>Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği</i>										
Özerklik	3.87	0.79	3.92	0.88	3.92	0.86	3.90	0.82	0.33	0.82
Yeterlik	3.89	0.79	4.08	0.83	3.97	0.81	4.06	0.84	0.92	0.43
İlişkiselik	3.60	0.62	3.81	0.80	3.89	0.72	3.92	0.85	3.69	0.01
<i>Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2</i>										
İçsel Düzenleme	3.84	0.73	4.01	0.76	3.97	0.66	4.12	0.67	2.14	0.09
İçeatımla Düzenleme	3.14	0.84	3.62	0.92	3.48	0.91	3.50	0.97	4.34	0.00
Dışsal Düzenleme	1.87	0.98	2.16	1.08	2.23	0.99	2.24	1.07	2.93	0.03
Güdülenmeme	1.69	0.79	1.85	0.84	1.88	0.78	1.84	0.81	1.29	0.27

Çizelge 3.5'te görüldüğü gibi araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarından İlişkisel alt ölçek puanlarında egzersizde algılanan zorluk derecesi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için uygulanan Tukey testi, farkın egzersiz şiddetini hafif derecede algılayan gruptaki katılımcıların puan ortalamalarından kaynaklandığını ortaya koymuştur. Egzersiz şiddetini hafif derecede algılayan bireylerin İlişkisel alt ölçeği puan ortalamaları, egzersiz şiddetini zor ve çok zor algılayan bireylerinkinden daha düşüktür.

Araştırma grubunun egzersiz güdülenmesi alt ölçeklerinden İçerikle Düzenleme ve Dışsal Düzenleme puanlarında egzersizde algılanan zorluk derecesi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için uygulanan Tukey testi, farkın egzersiz şiddetini hafif derecede algılayan katılımcıların puan ortalamalarından kaynaklandığını göstermiştir. İçerikle Düzenleme ve Dışsal Düzenleme alt ölçek puan ortalamaları incelendiğinde, egzersiz şiddetini hafif derecede algılayan bireylerin puanları, egzersiz şiddetini orta ve zor derecede algılayanların puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, yaşlı adayları ve yaşlılarda egzersize güdülenme ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların incelenmesidir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin tartışmalar yer almaktadır.

Araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinde, ortalaması en yüksek alt ölçeğin Yeterlik olduğu görülmektedir. Algılanan yeterlik, bireyin egzersiz ortamında başarılı olmasıyla ilgili inancını ifade etmektedir. Buna göre, bireyin içsel güdüsünün var olması için birey kendisini yeterli olarak algılamalı ve davranışlarını kendisi belirlemelidir (Kazak 2004). Bireyin egzersiz yaparken ilerleme gösterdiği, başarılı olduğu ve egzersiz programlarının gerekliliğini yerine getirdiğini düşünmesi bireyin algıladığı yeterliktir (Vlachopoulos ve Michailidou 2006). Vlachopoulos ve Michailidou (2006) 18-64 yaşları arasında egzersiz yapan bireylerle yaptıkları çalışmada yeterlik hissinin egzersiz bağlılığı üzerinde etkin rolü olduğunu ortaya koymuştur. Egzersize katılan bireyler tarafından hissedilen eğlence hem özerklik hem de yüksek oranda yeterlik tarafından belirlenmektedir. Özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının ilişkisellikten daha etkin bir rolü olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitelerde fiziksel unsurlar ön planda olacağı için yeterlik ihtiyacı daha baskın olmaktadır. Goulimaris, Mavridis, Genti ve Rokka (2014) 40-70 yaşları arasındaki Yunan dans etkinliklerine katılan bireylerle yaptıkları çalışmada, ortalaması en yüksek alt ölçeği İlişkisellik olarak belirtmişler ve bu dans aktivitelerine katılan bireylerin sosyal ilişkilerinin güçlendiği ve psikolojik iyi oluşa pozitif yönde etkisi olduğunu rapor etmişlerdir.

Vlachopoulos, Kaperoni ve Moustaka (2011) 18-64 yaşları arasında spor merkezlerine giden bireylerde yaptıkları çalışmada yeterlik ihtiyacının özerklik ve ilişkiselliğe göre egzersiz kimliğini belirlemede daha önemli bir etken olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgulara göre temel psikolojik ihtiyaçların egzersiz davranışlarına etkisi incelendiğinde yeterlik ihtiyacının karşılanmasının egzersiz davranışlarını belirlemede etkili olduğu belirtilmiştir. Edmunds, Ntoumanis ve Duda (2008) düzenli olarak egzersiz yapan katılımcılardan bir örneklem grubuyla temel

psikolojik ihtiyaçların karşılanması, güdülenme sistemleri ve egzersiz yapma davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Üç temel psikolojik ihtiyacın giderilmesi, davranışların daha fazla içselleştirilmesi ve daha özerk güdülenme sistemlerine sahip olunmasını sağlaması açısından egzersiz davranışı üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir. Yalnızca yeterliğin (ilişkisellik ve özerklik yokken) egzersize katılım konusunda doğrudan belirleyici olduğu grlmştir. Bu bulgular incelendiğinde bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmanın bulguları Vlachopoulos ve Michailidou (2006)'nun, Vlachopoulos ve arkadaşlarının (2011) ve Edmunds ve arkadaşlarının (2008) alışması ile paralellik gösterirken Goulimaris ve arkadaşlarının (2014) alışmaları ile zıtlık göstermektedir.

Egzersiz güdülenmeleri alt ölçek puanları incelendiğinde ortalaması en yüksek alt ölçeğin içsel Düzenleme olduğu görülmektedir. Buna göre araştırma grubundaki bireyler, yeni beceriler öğrenmek, yaptığı etkinlikte başarılı olma ve egzersizden zevk almak gibi içsel sebeplerle egzersiz yapıyor olabilirler. Bu bulgulara benzer olarak; Bossman (2012)'ın 6 haftalık koşma seansına katılan 18-60 yaşları arasındaki kişilerle yaptığı çalışmasında; egzersiz gdlenmelerine bakıldığında, bireylerin içsel düzenleme ve içeatımla düzenleme puanları yüksek bulunmuştur. Bu çalışmadaki bulgular Bossman (2012)'ın çalışmasıyla rtmektedir. Bireyler, sağlıklı olmak için egzersiz yapmaya başlamış olabilirler ve düzenli egzersiz yaptıkça içeatımla düzenleme puanları artmış olabilir. Düzenli egzersiz yapanlar, içten gelen bir zorunlulukla kendisini daha fazla güdülemektedir. Yani bireyler düzenli olarak egzersiz yapmadıkları zamanlarda kendilerini huzursuz ve suçlu hissedebilirler.

z belirleme kuramının ngrdğu gibi bireylerin egzersiz yapmasındaki en güçlü etki içsel güdülenme olarak bulunmuştur. içsel olarak güdülenmiş bireylerin düzenli olarak egzersiz yaptıkları düşünülmektedir. Bireyler düşük içsel güdülenmeyle egzersize başlar ve düzenli egzersiz yaparak daha yüksek içsel güdülenmeye sahip olurlar. Bireylerin düzenli ve aktif bir yaşam tarzını benimsemeleri içsel güdülenmeyi artırmaktadır (Dacey, Baltzell ve Zaichkowsky, 2008, Deci ve Ryan, 2000; Kirkland ve arkadaşları, 2011; Mullan ve Markland, 1997).

Egzersize katılan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları cinsiyete göre incelendiğinde özerklik ve Yeterlik alt ölçeklerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Cinsiyet açısından egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların farklılık göstermesi hipotezle tutarlılık göstermektedir. Kadınların alt ölçek puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadınların, egzersize katılırken kendisini bağımsız hissetmesi, egzersiz programının gerekliliklerini yerine getirme ve egzersizde başarılı olma inancı ile egzersize katıldıkları düşünülmektedir. Yeterlik ihtiyaı, kişinin daha etkili davranması ve amaçlarına ulaşmasına ilişkin duyguları taşırken, özerklik ihtiyaı, bireyin etkinliklerini ve amaçlarını kendisinin seçerek bunların içsel değerleri ile örtüşmesi duygusunu taşımaktadır. Bu yüzden, yeterlik ve özerklik ihtiyaçları birbirinden farklı düşünülemez. Yeterlik ihtiyaının kişinin içine sinerek yaşayabilmesi için bireyin özerkliğini destekleyici bir çevrede özerklik ihtiyaının doyurulması gerekmektedir. Kişi ancak bu şekilde daha aktif olup öz-belirleyici davranabilmektedir (zer 2009).

Bu çalışmanın bulgularına benzer olarak; Kirkland ve arkadaşlarının (2011) 56-95 yaşları arasındaki bireylerle yaptıkları çalışmada, kadınların özerklik ve yeterlik puanları erkeklerin özerklik ve yeterlik puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Goulimaris ve arkadaşlarının (2014) 40-70 yaşları arasındaki bireylerle yaptıkları çalışmada ve Molix ve Nichols (2013)'un 20-81 yaşları arasındaki bireylerle yaptıkları çalışmada kadınların alt ölçek puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Kadınların erkeklere göre daha öz-belirlenmiş olarak egzersize güdülendikleri ve kadınların özerklik ve yeterlik gibi içsel sebeplerle egzersize katıldıkları rapor edilmiştir. Kadınlar ve erkeklerin temel psikolojik ihtiyaçları farklılık göstereceğinden bireylerin güdülenmelerinin de farklılık göstermesi beklenmektedir (zdemir, şaker ve Ersöz 2016). Araştırmada elde edilen bulgu Kirkland ve arkadaşlarının (2011), Goulimaris ve arkadaşlarının (2014) ve Molix ve Nichols (2013)'un çalışmalarıyla benzerlik göstererek öz belirleme kuramını desteklemektedir.

Egzersize katılan bireylerin egzersiz güdülenmeleri cinsiyetler açısından incelendiğinde; İçsel Düzenleme, İçeatımla Düzenleme ve Dışsal Düzenleme alt ölçeklerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınların bu üç alt

ölçekte puan ortalamaları erkeklerden daha yüksektir. Kadınların ve erkeklerin Güdülenmeme puan ortalaması benzerlik göstermektedir. Bu bulgular çalışmanın hipotezini desteklemektedir. Kadınlar katıldıkları egzersizleri çok hoş bulmasalar bile, egzersizin kendilerine sağlayabileceği faydaları düşünerek daha içsel olarak aktiviteye katılmış olabilirler. Moreno, Carvello ve Martinez (2007)'in yetişkinlerde yaptığı çalışmada kadınların alt ölçek puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınlar egzersiz yaparken içsel olarak güdülenmektedir. Moreno ve arkadaşlarının (2007) bulguları, bu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Egzersize katılan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları yaş gruplarına göre incelendiğinde Özerklik, Yeterlik ve İlişkisellik alt ölçeklerinde yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Elde edilen bulgular çalışmanın hipotezini destekler niteliktedir. 65 yaş ve üzeri gruptaki yaşlıların puanları, 50-54 ve 55-64 yaş gruplarının puanlarından daha düşüktür. 65 yaş ve üzeri gruptaki katılımcıların, egzersiz yaparken kendilerini bağımsız ve özgür hissetme (özerklik ihtiyacı), egzersiz yapma konusunda kendilerine inanma (yeterlik ihtiyacı) ve egzersiz ortamında insanların başkaları tarafından anlaşılma, başkalarından destek alma (ilişkisellik ihtiyacı) ihtiyaçlarının yeterince karşılanamadığı söylenebilir. Ayrıca bu yaş grubundaki katılımcıların egzersize katılırken eğlenme ve sosyalleşmek için egzersiz yapma amacı gütmemeleri, egzersize katılırken kolay motive olamama, egzersizi zor algılayan diğer bireylerden etkilenme, düşme korkusu vb gibi olası egzersiz engelleri nedeniyle Özerklik, Yeterlik ve İlişkisellik puanları düşük çıkmış olabilir. Goulimaris ve arkadaşlarının (2014) 40-70 yaşları arasında Yunan dansı aktivitelerine katılan bireylerle yaptıkları çalışmada 61-70 yaşları arasındaki bireylerin ilişkisellik ihtiyacı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın bulguları Goulimaris ve arkadaşlarının (2014) çalışmaları ile zıtlık göstermektedir. Goulimaris ve arkadaşları (2014) bu sonucu, yaşlı bireyler için bu tür etkinliklere katılmanın, yaşla birlikte artan yalnızlık tehlikesini azaltma ve sosyal ilişkileri geliştirmede bir araç gibi görüldüğü şeklinde açıklamışlardır. Ayrıca Yunan dansı türü aktivitelerde egzersiz ve spor etkinliklerinden farklı olarak, bireyler diğer katılımcılarla birlikte etkinliği sürdürmek

durumundadırlar. Bu nedenlerle de bu yaş grubundaki bireylerin ilişkisellik puanı yüksek çıkmış olabilir.

Yaş gruplarına göre egzersiz güdülenmeleri incelendiğinde tüm alt ölçeklerde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). 65 yaş ve üzeri gruptaki yaşlıların İçsel Düzenleme ve İçeatımla Düzenleme alt ölçek puanları 50-54 ve 55-64 yaş gruplarından düşüktür. Dışsal Düzenleme ve Güdülenme puanlarına bakıldığında, 65 yaş ve üzeri gruptaki yaşlıların diğer yaş gruplarına göre puanları daha yüksektir. Bu bulgular çalışmanın hipotezini desteklemektedir. 65 yaş ve üzeri gruptaki bireylerin geribildirim, ödül ve dış etkenler nedeni ile egzersize katıldıkları düşünülmektedir. Dacey, Baltzell ve Zaichkowsky'nin (2008) yaptıkları çalışmada 50-59 yaşları arasındaki bireylerin içsel güdülenme (eğlence), özerk dışsal güdülenme (stres yönetimi, sosyo-duygusal zindelik) puan ortalamaları 60-69 ve 70-79 yaşlarındaki bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. 60-69 yaşları arasındaki bireylerin özerk olmayan dışsal güdülenme puanları diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Brunet ve Sabiston (2011) yaptıkları çalışmada 45-64 yaş grubundaki bireylerin özerklik ihtiyacı puanlarının 25-44 yaş grubundaki bireylerin puanlarından daha düşük olduğunu rapor etmişlerdir. Brunet ve Sabiston (2011) 45-64 yaş grubundaki bireylerin görünüm ve sosyal tanınma gibi nedenlerle egzersiz yapmadıkları ve buna bağlı olarak içeatımla düzenleme puanlarının düşük çıkabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılımı içsel güdülenmenin yaşla birlikte azaldığını ve fiziksel aktiviteye yönelik eğlenmenin de azalabileceğini öne sürmüşlerdir.

Molanorouzi (2015)'nin yaptığı çalışmada, genç yetişkinler (20-40 yaş) rekabet ve benlik güdülenmelerini fiziksel aktiviteye katılmak için daha önemli bulurken; orta yaşlı yetişkinlerin (41-64 yaş) ise dış görünüş, başkalarının görüşleri ve psikolojik yönden fiziksel aktiviteye katılımı önemli buldukları rapor edilmiştir. Orta yaşlı yetişkinlerin dışsal sebeplerle fiziksel aktiviteye katıldığı görülmektedir. Dacey, Baltzell ve Zaichkowsky (2008), Molanorouzi (2015) ve Brunet ve Sabiston (2011)'un çalışmaları bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma grubunun egzersiz yapma yılı açısından egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları incelendiğinde, tüm alt ölçek puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Diğer bir deyişle egzersiz yapma deneyimleri farklı olmasına rağmen katılımcıların egzersiz ortamındaki yeterlik, ilişkisellik ve özerklik ihtiyaçlarının giderilmesi benzerlik göstermektedir. Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt ölçek puanlarında egzersiz yapma yıllarına göre fark olmaması araştırmanın hipotezi ile örtüşmemektedir. Egzersize katılan bireyler, Özerklik ve İlişkisellik ihtiyacı ile egzersize başlamış ve benzer etkenlerle egzersize devam etmiş olabilirler. Vlachopoulos, Kaperoni ve Moustaka (2011) yaptıkları çalışmada egzersiz kimliğinin oluşumunda Özerklik ve ilişkisellik ihtiyacının etkili olabileceğini ve yeterlik ihtiyacının bireyler için egzersizin sonraki aşamalarında özerklik ve ilişkiselliğe göre daha merkezi bir role sahip olabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Araştırma grubunun egzersiz güdülenmeleri egzersiz yapma yıllarına göre incelendiğinde, İçsel Düzenleme, İçeatımla Düzenleme, Dışsal Düzenleme ve Güdülenmeme alt ölçeklerinde anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Egzersiz yapma yılları açısından yaşlıların egzersiz güdülenmelerinde fark bulunmaması bu çalışmanın hipotezi ile zıtlık göstermektedir. Davranışsal düzenlemelerin tüm alt ölçekleri egzersize başlama aşamasında benzerlik göstermektedir. Katılımcılar, egzersiz yapmaya dışsal güdülenme ile başladıkları ve daha sonra içsel ve dışsal güdülenmelerle egzersize devam etmiş olabilirler. İçsel güdülenme düzeyleri yüksek olan katılımcıların daha uzun süre faaliyetlere katıldıkları ve aktiviteye bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Molanorouzi 2015; Vlachopoulos, Kaperoni, Moustaka 2011).

Araştırma grubunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları incelendiğinde, egzersizde algılanan zorluk derecesi grupları arasında İlişkisellik alt ölçek puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Egzersiz şiddetini hafif derecede algılayan bireylerin İlişkisellik alt ölçeği puanları, egzersiz şiddetini zor ve çok zor algılayan bireylerden daha düşüktür. Egzersiz şiddetini hafif algılayan katılımcılar, yaptıkları egzersiz ile ilgili olarak başkalarıyla ilişki kurma ihtiyacı hissetmezken, egzersiz şiddetini zor ve çok zor algılayanlar, egzersizin zorluğuna ilişkin diğer

bireylerle konuşma, zorluğun üstesinden gelme amacıyla destek arama gibi nedenlerle ilişki kurma ihtiyacı hissetmiş olabilirler. İlişkisel ihtiyaç, bireyin başkaları tarafından saygı görme, önemsenme ve anlaşılma ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel; paylaşma, yardımlaşma, çatışmadan uzak durma ve beraber hoş vakit geçirme gibi etkinlikleri içermektedir (Özer 2009; Bossman 2012).

Egzersizde algılanan zorluk derecesine göre egzersiz güdülenmeleri incelendiğinde, İçeatımla Düzenleme ve Dışsal Düzenleme alt ölçeklerinde gruplar arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). İçeatımla Düzenleme ve Dışsal Düzenleme alt ölçek puanlarına bakıldığında, egzersiz şiddetini hafif derecede algılayan bireylerin puanları egzersiz şiddetini orta ve zor derecede algılayanlardan daha düşüktür. Bu bulgular doğrultusunda, egzersiz şiddetini orta ve zor derecede algılayan bireylerin kilo vermek ve çevresel baskılardan dolayı egzersize katıldıkları düşünülebilir. İçeatımla düzenlemede birey dışsal olarak güdülenmektedir. İçe yansıtılmış düzenlemede çevre etkili bir faktördür. Bireyler egzersiz yapmadıkları takdirde hissedecekleri suçluluk duygusu veya kendilerini başarısız hissedecekleri için egzersiz davranışında bulunmuş olabilirler. Dışsal düzenlemede ise birey tamamen ödül, ceza ya da çevre baskısı ile egzersize katılmaktadır (Ersöz 2011). Dacey, Baltzell ve Zaichkowsky'nin (2008) 50-79 yaşları arasındaki yetişkinlerde fiziksel aktivite üzerine yapılan çalışmasında içsel güdülenme ve özerk dışsal güdülenmenin yüksek fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin içsel güdülenmenin alt başlığı olan eğlenme, en yüksek egzersiz düzeyleri ile ilişkilidir. Öz belirlenmiş dışsal güdülenme olarak tanımlanan fiziksel uygunluk (fitness), sosyal/duygusal etkenler ve stres yönetimi orta düzeyde egzersiz katılımı ile ilişkili bulunmuştur.

Bu araştırma, yaşlı aday ve yaşlıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarını ve egzersiz güdülenmelerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Sonuç olarak; yaşlı aday ve yaşlıların egzersize katılımında temel psikolojik ihtiyaçları incelendiğinde Yeterlik ihtiyacının daha fazla karşılandığı görülmektedir. Yaşlı aday ve yaşlıların egzersiz güdülenmeleri incelendiğinde egzersiz yaparken İçsel olarak güdülendikleri ortaya konmuştur. Kadınların daha içsel olarak güdülendikleri, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarını egzersiz ortamında daha fazla giderdikleri, 65 yaş ve üzerindeki katılımcıların içsel güdülenmelerinin daha düşük olduğu, egzersiz

ortamında özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını diğer yaş gruplarına göre daha az giderdikleri söylenebilir. Ayrıca 65 yaş ve üzerindeki katılımcıların egzersizde güdülenme ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları egzersiz engellerinden dolayı daha az karşılanmış olabilir. Egzersiz şiddetini zor ve çok zor algılayan bireylerin, egzersizin zorluğuna ilişkin zorluğun üstesinden gelme amacıyla destek arama gibi nedenlerle ilişki kurma ihtiyacı hissetmiş olabilirler.

Bu çalışmanın bulguları, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını da giderebilecek program ve ortam hazırlanmasının önemine dikkati çekmektedir. Ayrıca yaşlı bireyleri egzersiz yapmaya yönelme ve yönlendirme stratejilerinin geliştirilmesinde bu çalışmanın bulgularından yararlanılabilir. Bu çalışma, yaşlı bireylere yönelik egzersiz programları hazırlayan profesyonellere yol gösterici olabilir. İleride yapılacak çalışmalarda, yaşlıların yaptıkları egzersiz türleri ve egzersiz sıklıkları incelenerek yaşlıların egzersize katılımı ve egzersiz bağlılığı artırılabilir. Farklı kültürlerdeki yaşlılarda bu değişkenlerin çalışılmasıyla kültürler arası karşılaştırma yapılabilir.

Yaşlı bireylerde egzersiz davranışını teşvik etmek için belli düzeyde halk sağlığı tedbirlerinin ve toplum desteğinin ya da fiziksel ortam güvenliğinin sağlanmış olması gerekir. Egzersiz yapan bireyleri, güdülenmelerinin yanı sıra temel psikolojik ihtiyaçları da etkilemektedir. Bireylerin güdüleyici faktörlerini desteklemenin yanı sıra, özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını da destekleyerek bireyler egzersize katılıma teşvik edilmelidir (Edmunds ve ark. 2008; Kirkland ve ark. 2011).

Edmunds ve arkadaşlarının (2008) 10 haftalık bir egzersiz kursuna katılan 18-53 yaşları arasındaki kadınlarla yaptıkları çalışmada, deney grubundaki bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını giderecek bir lider görevlendirilirken, kontrol grubu klasik egzersiz programına katılmıştır. Deney grubundaki bireylerin yeterlik, ilişkisellik, içsel güdülenme, içeatiyle düzenleme ve dışsal güdülenme puanlarında artış görülürken, kontrol grubundaki bireylerin yeterlik, ilişkisellik, içsel güdülenme, içeatiyle düzenleme ve dışsal düzenleme puanları egzersiz programının birinci haftası ve onuncu haftasında benzerlik göstermektedir. Buna bağlı olarak egzersize katılım için yapılan müdahalelerin bireylerin egzersiz bağlılığını arttırmada faydalı olacağı görülmektedir. Yaşlılar için de benzer müdahaleler egzersiz güdülenmelerinin ve egzersiz bağlılığının artırılmasında faydalı olabilir.

Yaşlı bireylerle çalışan antrenörlerin/çalıştırıcıların, bireylerin hangi güdülenme türü ile güdülendiklerini belirlemeleri gerekmektedir. İçsel güdülenmenin bireylerin egzersiz yapmasındaki etkisi düşünüldüğünde, güdülenme kaynağını dışsal unsurlardan içsel unsurlara kaydırmak önemlidir. Diğer husus ise yaşlı bireylerin egzersize dışsal güdülenmeyle başlamalarıdır. Egzersizde devamlılığı sağlamak için bir güdülenme şeması oluşturulması gerekmektedir. Yaşlı bireylerin egzersiz programları tasarlanırken bireylere daha çok alternatif sunmak ve onları cesaretlendirerek algılanan egzersiz yeterliliğini arttırmak gerekmektedir. Bireyin egzersiz bağlılığı ve egzersize devamlılığını sürdürmek için önemli unsurlardan biri sosyal çevre olduğundan ilişkisellik ihtiyacını artırmak için bireyin güdülenmesini sağlayacak çevresel faktörler belirlenmeli ve buna uygun ortamlar oluşturulmalıdır (Edmunds ve ark. 2008; Kirkland ve ark. 2011; Vansteenkiste, Simons, Soenens ve Lens, 2004).

KAYNAKLAR

1. AKGÜN N (1989) Egzersiz Fizyolojisi 3. Baskı, 1. Cilt, Gökçe Ofset Matbaacılık, Ankara, s: 53-57.
2. ARPACI F (2005) Farklı Boyutlarıyla Yaşlılık. Türkiye İşçi Emeklileri Derneği Eğitim ve Kültür Yayınları, Ankara, s: 34-35.
3. ASLAN D, ŞENGELEN M, BİLİR N, (2008) Yaşlılık Döneminde Beslenme Sorunları ve Yaklaşımlar. Öncü Basımevi Ankara, s: 17.
4. ATLI K, BOZCUK N (2002) Telomer ve hücrel yaşlanma. *Turkish Journal of Geriatrics*, 5(3): 111-114.
5. BEK N (2008) Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Birinci Basım, Ankara, Sağlık Bakanlığı Yayınları, s:7-8.
6. BETHANCOURT HJ, ROSENBERG DE, BEATTY T, ARTERBURN DE (2014) Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical Medicine & Research*, 12(1-2):10-20.
7. BİLİR N (2008) Yaşlanan Toplum Yaşlılıkta Kaliteli Yaşam. Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma ve Uygulama Merkezi (GEBAM). www.gebam.hacettepe.edu.tr.
8. BORG G (1982) Psychophysical base of perceived exertion. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 14(5): 377-381.
9. BOSSMAN A (2012) Continuation of running after a six-week running clinic: A longitudinal study on the effects of self-determination factors and running identity. Master thesis. Wageningen University. Health and Society.

10. BOURDEAUDHUIJ ID, OOST PV (1999) A cluster- analytical approach toward physical activity and other health related behaviors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(4):605-612.
11. BRUNET J, SABISTON CM (2011) Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12:99-105.
12. BÜYÜKÖZTÜRK Ş (2016) Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. 22. Baskı, Pegem Akademi, Ankara, s:40.
13. CAN S (2013) Masabaşı Çalışan Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ölçüm Yöntemlerinin Karşılaştırılması ve Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
14. CHASTIN SFM, FITZPATRICK N, ANDREWS M, DICROCE N (2014) Determinants of sedentary behavior, motivation, barriers and strategies to reduce sitting time in older women: a qualitative investigation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11:773-791.
15. CHODZKO-ZAJKO WD, WOJTEK J, PROCTOR DN, DAVID N, SINGH FAM (2009) Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7): 1510-1530.
16. CİNDAŞ A (2001) Yaşlılarda egzersiz uygulamasının temel ilkeleri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 4 (2): 77-84.
17. CİHANGİR-ÇANKAYA Z (2005) Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
18. CİHANGİR-ÇANKAYA Z (2009) Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31):23-31.
19. COHEN-MANSFIELD J, MARKS MS, GURALNIK JM (2003) Motivators and barriers to exercise in an older community-dwelling. *Population Journal of Aging and Physical Activity*, 11:242-253.

20. DACEY M, BALTZELL A, ZAICHKOWSKY L (2008) Older adults' intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32(6), 570–582.
21. DALEY A, DUDA JL (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.
22. DECI EL, VANSTEENKISTE M (2004) Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche Psicologia*, 27(1): 23-40.
23. DECI EL, RYAN RM (2008) Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1): 14-23.
24. DURMUŞ D, CANTÜRK F, TOPAL T (2005) Yaşlanma ile kastaki değişimler, beslenme ve egzersiz. *Türk Geriatri Dergisi*, 8(1): 37-43.
25. EDMUNDS J, NTOUMANIS N, DUDA JL (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38:375–388.
26. ER D (2009) Psikososyal açıdan yaşlılık. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(11): 131-144.
27. ERSAN T, ARIOĞUL S (2002) Yaşlılarda fizyolojik değişiklikler. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 33(2), 68-72.
28. ERSÖZ G (2011) Egzersizde Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı.

29. ERSÖZ G, AŞCI FH, 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.
30. ERSÖZ G, ÖZTÜRK M, KILINÇ F, KOŞKAN Ö, ÇETİNKAYA E (2012) Sporcuların güdüsel yönelimlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1):15-26.
31. ESEN, TH. (2010) Karaman İl Merkezinde Milli Eğitime Bağlı İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Bayan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
32. GAGNE M, RYAN RM, BRAGMAN K (2003) Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15:372-390.
33. GRUNDY SM, BLACKBURN G, HIGGINS M (1999) Physical activity in the prevention and treatment of obesity and its comorbidities: evidence report of independent panel to assess the role of physical activity in the treatment of obesity and its comorbidities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(11): 1493-1689.
34. GOULIMARIS D, MAVRIDIS G, GENTI M, ROKKA S (2014) Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2): 277-284.
35. GÜLER Ç, ÇOBANOĞLU Z (1994) Yaşlı ve Çevre. 1. Baskı. Aydoğdu Ofset, Ankara, s:13-14.
36. HOBBS N, GODFREY A, LARA J, ERRINGTON L, MEYER TD, ROCHESTER L, WHITE M, MATHERS JC, SNIEHOTTA FF (2013) Are behavioral interventions effective in increasing physical activity at 12 to 36 months in adults aged 55 to 70 years? A systematic review and meta-analysis. *Biomed Central Medicine*, 11(75):1-12.

37. HOSSEINALIPOUR F (2015) Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
38. HUI SS, MORROW JR (2001) Levels of participation and knowledge of physical activity in hong kong adults and their associations with age. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9:372 – 85.
39. INGLEDEW DK, MARKLAND D (2008) The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7): 807–828.
40. JUSTINE M, AZIZAN A, HASSAN V, SALLEH Z, MANAF H (2013) Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Medical Journal*, 54(10): 581-586.
41. JONSSON L (2012) Exploring Exercise Behavior and Well-Being of Swedish University Students - A Self-Determination Perspective. Master Thesis. School of Social Health Science: University of Halmstad.
42. KAPLAN GH (2007) Ankara Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Egzersiz Önerileri Hakkındaki Bilgi ve Görüşleri. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
43. KARAN Ö, KOZ M, ERSÖZ G (2004) İstanbul illerindeki huzur evlerinde kalan 65 yaş ve üstündeki bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(3), 143-147.
44. KARAOĞLU B (2015) Günlük Hayatta Benlik Sunumunun Sosyal Paylaşım Ağı Facebook üzerinden incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
45. KASSER VG, RYAN MR (1999) The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5): 935-954.
46. KAZAK Z (2004) Sporda güdülenme ölçeği-SGÖ-'nin Türk sporcuları için geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4): 191-206.

47. KINDAP Y (2011) Kendini Belirleme Kuramı Temelinde Ergenlikte Destekleyici Ebeveynlik, Akademik ve Sosyal Uyum ve Kendini Belirleme Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Boylamsal Olarak İncelenmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
48. KIRDI N (2010) Yaşlılarda egzersizin önemi. Akademik Geriatri Kongresi, Kıbrıs, 26-30 Mayıs.
49. KIRKLAND AR, KARLIN JN, STELLINO BM, PULOS S (2011) Basic psychological needs satisfaction, motivation, and exercise in older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 35:181-197.
50. KINGSTON KM, HORROCKS CS, HANTON S (2006) Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender? *European Journal of Sport Science*, 6(1): 53-63.
51. KOENEMAN MA, VERHEIJDEN MW, CHINAPAW MJM, HOPMAN-ROCK M (2011) Determinants of physical activity and exercise in healthy older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1):142-157.
52. KURT G, BEYAZTAŞ FY, ERKOL Z (2010) Yaşlıların sorunları ve yaşam memnuniyeti. *Adli Tıp Dergisi*, 24(2):32-34.
53. KUTSAL G, EYİGÖR S (2012) Yaşlı sağlığı: sorunlar ve çözümler 1. Baskı. Palme Yayıncılık. Editörler: Prof. Dr. Dilek ASLAN, Prof. Dr. Melikşah ERTEM s:60-66.
54. LOLAND NW (2004) Exercise, Health and aging. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11:170-184.
55. MARKLAND D, TOBIN V (2004) A modification of the behavioral regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 191-196.

56. MARTIN KA, LEARY MR, REJESKI WJ (2000) Self-Presentational concerns in older adults: Implications for health and well-being. *Basic and Applied Social Psychology*, 22(3): 169-179.
57. MEMİŞ A (2007) Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
58. MILANOVIC Z, PANTELIC S, TRAJKOVIC N, SPORIS G, KOSTIC R, JAMES N (2013). Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical Interventions in Aging*, 8 549–556.
59. MOLANOROUZI K (2015) Measuring Motives for Physical Activity in Adults. Doktora Tezi. Malaya Üniversitesi.
60. MOLIX LA, NICHOLS CP (2013) Satisfaction of basic psychological needs as a mediator of the relationship between community esteem and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 20-34.
61. MORENO JA, CERVELLE E, MARTINEZ A (2007) Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting; validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3):366-378.
62. MULLAN E, MARKLAND D (1997) Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion*, 21: 349-362.
63. MURPHY KM, MURPHY M.D (1992) Southern (bar)belles: The cultural problematics of implementing a weight training program among older southern women. *Play and Culture*, 5:409–419.
64. MÜFTÜOĞLU O (2003) Yaşasın Hayat, 13.Baskı, İstanbul. s. 88-91.

65. NALBANT S (2008) Yaşlılıkta fizyolojik değişiklikler. *Nobel Medicus*, 4(2):4-11.
66. NIED RJ, FRANKLIN B (2002) Promoting and prescribing Exercise for the elderly. *American Family Physican*, 65(3), 419-426.
67. OĞUZ TM (2007) Yaşlılarda Görülen Biyolojik ve Sosyal Değişimler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
68. ÖNALGİL S (2012) 55 Yaş ve Üzeri Bireylerde Fiziksel Aktivitenin, Algılanan Sosyal Destek ve İyi Olma Durumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
69. ÖZ F (2002) Yaşamın son evresi: yaşlılık psikososyal açıdan gözden geçirme *Kriz Dergisi*, 10(2): 17-28.
70. ÖZBEK Z, ÖNER P (2008) Geriatrik fizyolojik ve biyokimyasal değişiklikler. *Türk Klinik Biyokimya Dergisi*, 6(2): 73-80.
71. ÖZDEMİR O, ÖZŞAKER M, ERSÖZ G (2016). Serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde güdusel yönelim ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 5(2):13-22.
72. ÖZER G (2009) Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
73. ÖZER K (2001) Fiziksel Uygunluk. 1. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s:11.
74. ÖZÜDOĞRU A (2009) 8-10 Yaş Grubu Amatör Sporcu Çocuklarda Günlük Fiziksel Aktivitenin Motor Performansa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

75. PELLETIER GL, FORTIER SM, VALLERAND RJ, BRIERE MN (2001) Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4):279-306.
76. PENNATHUR A, MAGHAM R, CONTRERAS LR, DOWLING W (2003) Daily living activities in older adults: Part II - effect of age on physical activity patterns in older Mexican American adults, *International Journal of Industrial Ergonomics*,32:405-418.
77. RYAN RM, DECI EL (2000) Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25:54-67.
78. RYAN RM, DECI EL (2006) Self-Regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74:6, 1558-1586.
79. SCHUTZER K, GRAVES S, (2004) Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventative Medicine*, 39: 1056–1061.
80. SHEPHARD RJ (2003) Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sport Medicine*, 37:197-206.
81. SORHAN G (2014) Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumuna Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
82. SOYUER F, SOYUER A (2008) Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite, *İnönü Üniversite Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3): 219-224.
83. TEKDUR A (2013) Ispartalı Yaşlıların Düzenli Egzersiz Alışkanlığı ve Buna Etki Eden Faktörler; Düzenli Egzersizin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Fiziksel Performans, Fonksiyonel Kapasite, Mobilite, El Kuvveti Depresyon ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi. Tıp Fakültesi. Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı.
84. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2014) Sağlık Araştırması. Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası, Ankara s:5.

85. TÜRKMEN M (2005) Profesyonel Erkek Futbolcular ile Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
86. UNCU Y (2003) Yaşlı hastaya birinci basamakta yaklaşım. *Türk Geriatri Dergisi*, 6:31-37.
87. ÜNALAN D, SOYUER F, ELMALI F (2012) Geriatri merkezinde çalışanlarda yaşlılık tutumunun değerlendirilmesi. *Kafkas Tıp Bilimleri Dergisi*, 2(3): 115-120.
88. VAN HEUVELEN MJK, KEMPEN JM, ORMEL J (1998) Physical fitness related to age and physical activity in older persons. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30: 434-441.
89. VANSTEENKISTE M, SIMONS J, SOENENS B, LENS W (2004) How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 232–249.
90. VLACHOPOULOS PS, MICHAİLIDOU 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.
91. VLACHOPOULOS PS, 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.
92. VLACHOPOULOS PS, KAPERONI M, MOUSTAKA FC (2011) The relationship of self-determination theory variables to exercise identity. *Psychology of Sport and Exercise*, 12: 265-272.
93. VLACHOPOULOS PS, AŞÇI FH, CID L, ERSÖZ G, CUTRE D, MURCIA JA, 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, 622-631.

94. WEHMEYER M (1999) A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14 (1):53-62.
95. WHO. (2010) Global Recommendations on Physical Activity for Health. *World Health Organization*.
96. WHO (2015) World Report on Ageing and Health.
97. YAHYAOĞLU R (2013) Yaşlanma ve Zaman Algısı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
98. YARKIN E (2013) Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
99. YILDIRIM B, ÖZKAHRAMAN Ş, ERSOY S (2012) Yaşlılıkta görülen fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik bakımı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2): 19-23.
100. YILDIZ A (2013) Yaşlılık ve Yaşlı Bakışı: Ömür Dediğin Programı Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
101. YILMAZ O (2006) Başarılı ve Üretken Yaşlanma İçin Önce Sağlık. *Bilim matbaası Ankara s:93-97*.
102. YİĞİT R (2012) Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27: 318-326.
103. YÜKSEK S (2012) Egzersiz yapan ve yapmayan yaşlı erkek olguların fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Turk Journal Geriatr*, 15(1): 89-97.
104. ZARİF M (2006) Yaşlı Kişilerde Algı ve Bilişsel Bozuklukların Günlük Yaşam Aktivitelerine Olan Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

EKLER

EK 1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Elinizdeki anket paketinde bir takım durumlar ve duygularınızla ilgili bir takım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. 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 değerlendiriniz.

Araştırmamıza katıldığınız için TEŞEKKÜR EDERİZ

Yaş	
Cinsiyet	Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
Eğitim durumu (lütfen işaretleyiniz)	a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Üniversite e) Diğer (yazınız):
Medeni durumunuz	Evli <input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/>
Katıldığınız etkinliğin adı	
Etkinliği hangi ortamda yaparsınız? (Spor merkezi, park vb.)	
Bu etkinliğe ne kadar süredir katılıyorsunuz? yıl ay
Bu etkinliğe haftada kaç gün katılıyorsunuz?	
Katıldığınız etkinlik günde kaç saat sürüyor?	
Yaptığınız egzersiz sizi ne kadar zorlamaktadır? Size uygun olan zorluk derecesini daire içine alınız.	6 (Çok hafif) 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 (Çok çok zor)

EK 2

EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER ÖLÇEĞİ-2 (EDDÖ-2)

Aşağıda insanların niçin egzersize katıldığı ve egzersiz yapmayı sürdürdüğü ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 0 ile 4 arasında derecelendirilmektedir. “0” ifadesi size kesinlikle uygun olmadığını; “2” durumun size bazen uygun olduğunu; “4” ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (0-4) ya da ortadaki rakamla (2) belirleyebileceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakamı da işaretleyerek belirleyebilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış yanıt bulunmamaktadır.

		Kesinlikle Doğru Değil		Bazen Doğru		Kesinlikle Doğru	
1	Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4	
2	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.	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 yaparım.	0	1	2	3	4	
7	Bir egzersiz seansını 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 sarfetmenin 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 3

EGZERSİZDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıda belirtilen ifadeler özel durumlardan ziyade egzersizdeki genel deneyimlerinizle ilgilidir.1-5 arasında derecelendirilen bu ölçeği kullanarak, size en uygun gelen cevabı daire içine alınız.

		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 programımda 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 programımın 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

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı	ALEV AKTÜRK
Doğum Yeri	ALTINDAĞ/ANKARA
Doğum Tarihi	02.11.1987

LİSANS EĞİTİM BİLGİLERİ

Üniversite	KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
Fakülte	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
Bölüm	REKREASYON BÖLÜMÜ

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurum	MEB/ NUH ESKİYAPAN ORTAOKULU
Görevi/Pozisyonu	BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ
Tecrübe Süresi	4 YIL

KATILDIĞI

Kurslar	1.Kademe Bocce Antrenörlük Kursu (2007) 1.Kademe Dart Antrenörlük Kursu (2011)
Projeler	Türkiye’de Sivil Toplumun Desteklenmesi: Katılımcı Demokrasi İçin Yerel Hareket Hibe Programı (2009)
Bildiriler	Çağlar E., Düzgün A., İstek T. “Çocuk sporcuların güdüşel yönelimlerine ve spor türüne göre fiziksel benlik algılarının incelenmesi”, 4. Antrenman Bilimi Kongresi, 28-30 Haziran, Ankara, 2011.