

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİ FİZİKSEL/SPOR AKTİVİTEYE
GÜDÜLEYEN NEDENLERİN BELİRLENMESİ**

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

Çağla KARACAN

KOCAELİ

2013

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİ FİZİKSEL/SPOR AKTİVİTEYE
GÜDÜLEYEN NEDENLERİN BELİRLENMESİ**

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programı için Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

Çağla KARACAN

Yrd. Doç. Dr. Özlem YENİGÜN

KOCAELİ

2013

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Tez Adı: Üniversite Öğrencilerini Fiziksel/Spor Aktiviteye Güdöleyen Nedenlerin Belirlenmesi

Tez Yazarı: Çağla KARACAN

Tez Savunma Tarihi:

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Özlem YENİGÜN

İşbu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında BİLİM UZMANLIĞI – YÜSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ		İMZA
ÜNVANI	ADI SOYADI	
BAŞKAN		
ÜYE(DANIŞMAN)	Yrd. Doç. Dr. Özlem YENİGÜN	
ÜYE		
ÜYE		
ÜYE		

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../2013
Prof.Dr. Tuncay ÇOLAK
Enstitü Müdürü

ÖZET

Üniversite Öğrencilerini Fiziksel/Spor Aktiviteye Güdüleyen Nedenlerin Belirlenmesi

Üniversite öğrencilerini fiziksel/spor aktiviteye güdüleyen nedenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya, 2012–2013 Eğitim-Öğretim yılında eğitimlerine devam eden ve gönüllü olarak çalışmaya katılan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Toplam 51 farklı bölümde gerçekleştirilen çalışmaya 370 erkek ve 478 bayan öğrenci olmak üzere toplam 848 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin toplanmasında Sosyo-demografik bilgi formu ile tercih ettikleri fiziksel/spor aktivite formu ve egzersiz davranışı değişim basamakları anketi ile son olarak da fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlerle ilgili ölçek kullanılmıştır. Elde edilen verilere betimsel istatistiksel işlemler (ortalama, standart sapma), uygulandıktan sonra, katılımcıların demografik özellikleri, fiziksel aktivite tercihleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarına ilişkin veriler frekans (f) ve yüzde (%) hesaplanarak çözümlenmiştir. Elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programında değerlendirilmiştir.

Elde edilen verilere göre çalışmaya katılan erkek deneklerin en çok tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitesinin Futbol (232 kişi) bayanlarda ise en çok tercih edilen aktivitenin yürüyüş (270 kişi) olduğu ve her iki cinsiyet grubunda en az tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitesinin triatlon olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan denekler için birincil önceliği olan aktiviteler incelendiğinde erkek öğrenciler Yüzme ve Futbol (80 kişi) aktivitesini tercih ederken bayan öğrencilerin Yürüyüş (84 kişi) aktivitesini tercih ettikleri belirlenmiştir. Egzersiz davranış değişim basamaklarının alt boyutları incelendiğinde 70 kişinin etkin olma niyeti olmadığı, 207 kişinin aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği, 186 kişinin aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı, 121 kişinin 6 aydan daha az bir süredir düzenli olarak aktif olduğu ve 125 kişinin ise 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Fiziksel Aktivite, Motivasyon

ABSTRACT

University Students Physical / Sporting Activity to Determine The Reasons That Motivate

This study is composed of the 2012-2013 academic year on going training and the volunteer students in order to determine to motivate the physical/sporting activity to the university students. This study is carried out 370 male and 478 female totally 848 volunteer students, in the 51 different departments. For collecting the data socio-demographic questionnaire, preferred physical/sporting activity form, the survey of the exercise behaviour changing steps and finally for the reasons of the motivation of the physical activity scale is used. After the application of the descriptive statistical procedures to the obtained data, demographic properties of the participants, physical activity preferences and the exercise behaviour changing steps are analysed by the calculation of frequencies (f) and the percentages (%). The obtained data evaluated by the SPSS 20.0 package programme.

According to the data obtained from male subject participated in the study the most preferred physical/sporting activity is the football (232 people), and the walking is the most preferred activity in the female subject (270 people) and at least preferred activity is the triathlon in the both gender is determined. For the male subject participated in the study the primary priority activity is swimming and football (80 people), for the female subject participated in the study the primary priority activity is walking (84 people). The analysis of the steps of the sub-dimensions of change in exercise behaviour 70 people are not intend to be active, 207 people intend to be active, 186 people are active but not regular, 121 people are regular active for six months and 125 people are regular active more than 6 months is concluded.

Key Words: College Students, Physical Activity, Motivation

TEŞEKKÜR

Tez konumun seçiminde bana yol gösteren bilgi, tecrübe ve yardımlarını esirgemeyen, tezimin bu hali almasında büyük katkıları olan ve her konuda beni destekleyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr Özlem YENİGÜN' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Kocaeli Üniversitesi'nin alanlarında uzmanlaşmış öğretim üyelerinden Nahit YENİGÜN' e, Yezdan CİNEL' e sabırlı yaklaşımlarından dolayı ve çalışmanın oluşmasında kaynaklarından faydalanmamıza izin veren eser sahiplerine ve anket uygulama aşamasındaki katkılarından dolayı Şule KILCI ve Serdar KÜÇÜK hocalarıma teşekkür ederim.

Çalışmam boyunca tüm yardım ve desteklerini esirgemeyen Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden Taha Anıl ŞİMŞEK' e, Kenan AKDEMİR' e, Caner GÜNER' e ve Kocaeli Üniversitesi İşletme bölümü öğrencilerinden Emre CAN' a teşekkür ederim. Aynı zamanda çalışmamın istatistik boyutunda yardımlarını esirgemeyen Asuman BAYHAN' a teşekkür ederim.

Kıymetli annem ve babama, tüm çalışma boyunca beni sürekli destekleyen kardeşim Berna KARACAN' a teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
ÇİZELGELER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1.Hipotezler	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Fiziksel Aktivite	5
2.2.Motivasyon	12
2.2.2.Motivasyonun Tanımı	12
2.2.3.Motivasyonun Temel Bileşenleri	16
2.2.4.Motivasyon Süreci	16
2.2.5.Motivasyon Kuramları (Teorileri)	17
2.2.5.1. Kapsam Kuramları (Teorileri)	18
2.2.5.1.1.İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı (Abraham Maslow)	18
Fizyolojik İhtiyaçlar	19
Güvenlik İhtiyaçları	20
Sosyal İhtiyaçlar	20
Kendini Gösterme (Saygınlık İhtiyaçları)	20
Kendini Tamamlama İhtiyacı (Kendini Geliştirme İhtiyaçları)	20
2.2.5.1.2. Çift Faktör Kuramı (Frederick Herzberg)	21
2.2.5.1.3. Başarma İhtiyacı Kuramı (David McClelland)	21

2.2.5.1.4. ERG Var olma, İlişki Kurma ve Gelişme İhtiyacı Kuramı (Clayton Alderfer)

21

2.2.5.2.Süreç Kuramları	22
2.2.5.2.1. Şartlandırma ve Pekiştirme Kuramı (B.F. Skinner)	22
Olumlu Pekiştirme	23
Olumsuz Pekiştirme	23
Ortadan Kaldırma (Son Verme, Tükeniş)	23
Cezalandırma	23
2.2.5.2.2. Beklenti Teorisi (V. Vroom)	23
2.2.5.2.3. Geliştirilmiş Beklenti Kuramı (Porter- Lawler)	24
2.2.5.2.4. Eşitlik Kuramı (J. Stacey Adams)	24
2.2.5.2.5. Amaç Kuramı (E. Locke)	24
3.GEREÇ ve YÖNTEM	
3.1. Araştırmanın Türü	25
3.2.Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	25
3.3.Araştırmanın Evreni ve Örneklem	25
3.4.Veri Toplama Araçları	25
3.4.1.Kişisel Bilgi Formu	25
3.4.2.Tercih Ettiğiniz Fiziksel/Spor Aktivite Formu	26
3.4.3.Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi	26
3.4.4. Fiziksel Aktiviteye Güdüleyen Nedenler Ölçeği	26
3.5.Verilerin Toplanması	27
3.6.Verilerin Analizi	27
4.BULGULAR	28
5.TARTIŞMA	41
6.SONUÇLAR ve ÖNERİLER	54
6.1. Sonuçlar	54
6.2. Öneriler	54
KAYNAKLAR DİZİNİ	56
ÖZGEÇMİŞ	64
EKLER	
Ek-1: Fiziksel Aktiviteye Güdüleyen Nedenler ile İlgili Anket Formu	65

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Motivasyon (Güdüleme) Süreci	17
Şekil 2.2. Motivasyon Süreci	17
Şekil 2.3. Maslow' un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	19

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1. Çalışmaya katılan deneklerin yaş parametresine ait ortalama ve standart sapma değerleri	28
Çizelge 4.2. Çalışmaya katılan deneklerin yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf ve kaldığı yer parametrelerine ait frekans ve % değerleri	28
Çizelge 4.3. Çalışmaya katılan deneklerin cinsiyetlerine göre tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitelerine ait frekans ve % değerleri	29
Çizelge 4.4. Çalışmaya katılan deneklerin okudukları sınıfa göre tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitelerine ait frekans ve % değerleri	30
Çizelge 4.5. Çalışmaya katılan deneklerin okudukları fakültele göre tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitelerine ait frekans ve % değerleri	31
Çizelge 4.6. Çalışmaya katılan denekler için birincil önceliği olan aktivitelere ait frekans ve % değerleri	33
Çizelge 4.7. Çalışmaya katılan deneklerin fiziksel/spor aktivitelerini yapmayı tercih ettikleri tesis bilgilerine ait frekans ve % değerleri	34
Çizelge 4.8. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının alt boyutlarının dağılımına ait frekans ve % değerleri	34
Çizelge 4.9. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının yaş gruplarının dağılımına ait frekans ve % değerleri	34
Çizelge 4.10. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının cinsiyetlere göre dağılımına ait frekans ve % değerleri	35
Çizelge 4.11. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının fakültele göre dağılımına ait frekans ve % değerleri	35
Çizelge 4.12. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının sınıflara göre dağılımına ait frekans ve % değerleri	36
Çizelge 4.13. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının kaldıkları yerlere göre dağılımına ait frekans ve % değerleri	36
Çizelge 4.14. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının toplam puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri	36
Çizelge 4.15. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının cinsiyetlere göre dağılımına ait ortalama ve standart sapma değerleri	37

Çizelge 4.16. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının sınıflara göre dağılımına ait ortalama ve standart sapma değerleri	37
Çizelge 4.17. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının fakültelere göre dağılımına ait ortalama ve standart sapma değerleri	38
Çizelge 4.18. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının yaş gruplarına göre dağılımına ait ortalama ve standart sapma değerleri	39
Çizelge 4.19. Fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenler anketinin güvenilirlik katsayısı	40

1. GİRİŞ

Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması önemli bir sorundur. Bu nedenle, aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır (Savcı ve ark., 2006). İnsan hayatında fiziksel aktivite çok önemli bir yere sahiptir. Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eş anlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Bek, 2008).

İlk fiziksel aktivite programları 1860 yılında Amerika’da, sağlıklı olmak için yoğun fiziksel aktivite gerektiği görüşü ile oluşturulmuştur. Okullarda ders programları içine konulan fiziksel aktivite programları, kas kuvveti ve esnekliği geliştirici cimnastik ve kalistenik aktiviteleri içermekteydi (Tunay, 2008).

Son yıllarda tüm dünyada mücadelesi yoğun bir şekilde devam eden, uzun süreli enerji dengesizliği sonucunda oluşan yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen fiziksel aktivite yetersizliği beraberinde birçok psikolojik rahatsızlığında temelini oluşturmaktadır. Ülkemizde de son yıllarda özellikle gençlerimiz arasında görülme sıklığı ve sağlık üzerine etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır. Bu yüzden ki yaşamın erken döneminde sağlıkla ilgili kazanılan davranışlar, ileri dönemde yaşam tarzı ile ilgili görülebilecek bozukluklara yönelik riskleri etkileyeceğinden dolayı genç insanlarda sağlık davranışlarının araştırılması önem kazanmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği’ne göre, yetişkinlerin her gün en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Driskell et al., 2005). Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Bu davranışları tutum haline dönüştüren birey, sağlıklı olma halini sürdürebildiği gibi, sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir (Bozhüyük ve ark., 2012). Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Sağlığını düşünen herkes fiziksel aktivitenin önemini kavramalı ve belirli aktiviteleri günlük programına dâhil etmelidir (Tunay, 2008).

Ülkemizde üniversite öğrencileri, genç yetişkin nüfusun büyük bir kısmını yansıtmaktadır. Öğrenciler nispeten sağlıklı, homojen ve ulaşılabilir bir grubu kapsar. Ayrıca, genç

yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyi, ileri yaşlarda sorun yaratabilecek önlenebilir hastalıkların görülme sıklığını etkilemektedir. Bu nedenle, değerlendirme çalışmalarının bu grupta başlatılması uygun bulunmaktadır (Savcı, 2006).

Özellikle üniversite öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygıları, aileden uzaklaşma, geçim sıkıntısı, sosyalleşememe, gelecek kaygısı gibi birçok olumsuz koşullardan uzaklaşarak zinde bir vücut ve akıl sağlığı için mutlaka fiziksel aktivitelere yönlendirilmelidir. Düzenli fiziksel aktivite ile kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir (Tunay, 2008).

Aynı zamanda kişinin yaş ve yaşam şekli ile yakından ilişkili olan fiziksel aktivite genç insanlar için yorgunluk açığa çıkmadan işlerini rahatlıkla yapabilmeleri ve boş zamanlarını değerlendirebilecekleri sosyal faaliyetlere de enerjilerinin kalması önemli iken daha yaşlı yetişkinler için günlük yaşam içerisinde yapmaları gereken aktiviteleri (temizlik, giyinme, alışveriş, merdiven inip-çıkma) yorgunluk açığa çıkmadan yapabilmeleri önemlidir (Tunay, 2008).

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Bek, 2008). Aerobik aktivite ve kas güçlendirme aktiviteleri dahil olmak üzere düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı yaşlanma için gereklidir. Yaşlılarda düzenli fiziksel aktivitenin faydaları oldukça yaygındır. Yetişkinlere tavsiyelerde belirtildiği gibi, düzenli fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalık, inme, hipertansiyon, tip 2 diyabet, osteoporoz, obezite, kolon kanseri, meme kanseri, anksiyete ve depresyon tromboembolik riskini azaltır. Fiziksel aktivitenin, düşme ve düşme nedeniyle yaralanma riskini azalttığı engellediği veya fonksiyonel kısıtlamaları azalttığı ve pek çok kronik hastalıklar için etkili bir tedavi olduğu ile ilgili olarak önemli kanıtlar vardır (Nelson et al, 2007).

Yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı bir toplum oluşturulması amacıyla bireylerin fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi ve doğru tercihlerde bulunmalarını sağlamak önemli bir yer teşkil etmektedir. Fakat bireyler iş ve yaşam dünyasının farklı koşulları altında sürekli engellere maruz kalabilmektedirler. Bazıları bunları kendileri için itici bir güç haline getirirken, bazıları için ise bunlar büyük bir sıkıntı kaynağı olabilmektedir (Ünlü ve ark., 2013). Özellikle üniversite öğrencilerinde sınav kaygıları, iş kaygıları kısaca gelecek ile ilgili yaşadıkları bir takım kaygılar ile günlük yaşamlarındaki motivasyonlarını önemli ölçüde

etkileyebilmektedir. Bu nedenle ilgili kurum ve kuruluşların konu ile ilgili etkinlikleri erken dönemlerde başlatmaları bu amaca ulaşmakta büyük katkı sağlayacaktır. Yaşamları boyunca olumlu kazanımlar sağlayabilmek için bilhassa öğrencileri fiziksel aktivitelere yönlendirerek hem fiziklen hem de ruhen daha sağlıklı bireyler olmalarına yardımcı olunacağı birçok çalışma ile ortaya konulmuştur.

James et all. (1997), çocukluk ve ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktivitenin çok sayıda fizyolojik ve psikolojik değişkenlerin iyileştirilmesi ile ilişkili olduğunu ve beden eğitimi okullarının gençlerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesinde sorumluluk sahibi olan birincil toplumsal kurumlar olduğunu belirtmişlerdir. Fakat beden eğitiminin yeterince bu rolü üstlenmediği ile ilgili kanıtlar olduğunu söylemişlerdir (James et all., 1997). Ülkemizde de bu durum çok farklı değildir. Çünkü ders kapsamında yapılan etkinlikler hem süre olarak hem de içerik olarak farklı amaçla uygulanmaktadır. Bu nedenle beden eğitiminin ders kapsamı dışında sağlık için iyi organize edilmiş okul dışında uygulanan fiziksel aktivite programları olarak bireylere sunulması gerekmektedir.

Türk toplumunda fiziksel aktivite düzeyini araştıran geniş çalışmalar son derece azdır. Daha önemlisi, bu konuyla ilgili yaklaşımlarda, yüksek öğretimde sağlık ve fiziksel aktivite alanında öğrenim gören bireylerin kişisel fiziksel aktivite düzeylerinin özellikle önemli olduğu belirtilmektedir (Savcı ve ark., 2006).

Her yaştan insan sağlık kapasitelerini geliştirmek ve hastalıkları önleyebilmek için ihtiyaçları doğrultusunda uygun seviye ile kapsamlı bir fiziksel aktivite programına dâhil olmalıdırlar. Fiziksel aktivite farklı yaşlardaki bireylerde belirli bir minimum yoğunluk da (kısa ve uzun vadeli, sürekli ve aralıklı, izotonik ve izometrik, düşük ve yüksek yoğunluklu) anatomik, biyokimyasal ve fizyolojik değişiklikleri konu alır. Fiziksel olarak uzun süreli aktif bir yaşam için daha iyi ve etkin bir fiziksel aktivite uyumuna acil ihtiyaç vardır. Fiziksel aktivitenin geleneksel olmayan, yenilikçi metotları artmalı, uygulanmalı ve değerlendirilmelidir. Özet olarak, gelecekteki gelişmeler sadece fiziksel aktivitenin yararlarına değil aynı zamanda toplumun tüm üye bilgilerinin gelecekte yayılmasını kolaylaştırmak için yöntemler kullanmaya odaklanılmalıdır (Gerald et all, 1996).

Yukarıda belirtilen nedenlerden yola çıkılarak üniversitede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve öğrencileri fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Hipotezler

- 1) Üniversite öğrencilerinin tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitelerde cinsiyetlere göre farklılıklar olacaktır.
- 2) Üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarının yaş gruplarına göre dağılımları arasında farklılıklar olacaktır.
- 3) Üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarının cinsiyetlerine göre dağılımları arasında farklılıklar olacaktır.
- 4) Üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarının fakültelere göre dağılımları arasında farklılıklar olacaktır.
- 5) Üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarının sınıflara göre dağılımları arasında farklılıklar olacaktır.
- 6) Üniversitesini öğrencilerini fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarına ait ortalama dağılımları arasında farklılıklar olacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Hiç şüphesiz yaşam dinamiklerimizin başında sağlık gelmektedir. Sağlık; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali ve hastalık ile sakatlıkların olmaması durumudur ve temel bir insan hakkıdır. Bireyin sağlık durumu; bireyin genetik özellikleri, yaşı, cinsiyeti, beslenme durumu ve diğer yaşam biçimi şekilleri (fiziksel aktivite ve sigara içme alışkanlığı gibi), sosyal ve çevresel etmenler (ev koşulları, sanitasyon vb.), stres ve çalışma koşulları gibi birçok diğer sosyal ve kültürel çevre özelliklerinin ürünüdür (Pekcan, 2009). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tanımında ise, "Sağlık, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak iş görebilir durumda olmaktır" (Karakuş, 2005). Dünya Sağlık Örgütü, Avrupa Bölgesine yönelik çalışmalarında "Herkes için sağlık" stratejisinde; sağlığa ilişkin yaşam biçimlerinin iyileştirilmesi, önlenabilir sağlık sorunlarının azaltılması, olumlu sağlık davranışlarının geliştirilmesi konularında ülkeleri yönlendirmektedir (Bayrak ve ark., 2010).

Hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalıklar ve sorunların kaygı verici düzeyde olduğu kabul edilmektedir (Arlı ve ark., 2009). İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacındadır. Diğer tüm canlılarda olduğu gibi insanlar çetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. İçinde bulunduğumuz yüzyıla gelinceye kadar bu yapının gereği olarak insanlar sürekli hareket halinde, pek çok işi yerine getirmek için kas gücünü kullanmak zorunda kalmışlardır. Ancak, 19. yüzyılın sonlarıyla 20. yüzyılın başlarında mekanik ve elektrik enerji sistemlerinin çok kısa zamanda büyük gelişme göstermesi ve endüstri döneminin başlamasıyla birlikte hareket gereksinimi giderek azalmaya başlamıştır. 100 yıl önce tüm dünyadaki enerji ihtiyacının %90' ı insan tarafından karşılanırken günümüzde bu oran %12 den aşağıya inmiştir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar sayesinde insanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelmektedir. Geniş kitleler gün boyu oturarak çalışmakta geri kalan zamanda ise saatlerce televizyon seyretmekte ve bu arada sürekli bir şeyler yeme alışkanlığı kazanmaktadırlar (Zorba, 2007).

Günümüzde birçok ülkede morbidite ve ölüm risk profili hızla değişmektedir. Enfeksiyon hastalıkları azalmasına karşı yaşam biçimi ile ilgili hastalıklar artmaktadır (Murray et Lopez, 1997). Kronik hastalıklar ile ilgili risk faktörleri birçok bilimsel çalışmada araştırılmış ve

fiziksel aktivitenin önleyici rolü olduğu kanıtlanmıştır. Örneğin, Ulaşım biçiminde yapılan çok küçük değişiklikler bile obezite karşısında çok büyük faydalar sağlamaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Sağlıklı yaşamın koşullarından, bir tanesi de fiziksel aktivitedir. Fiziksel sağlık ve fiziksel uygunluk bir bütündür (Karakuş, 2005). Fiziksel aktiviteler sağlık için önemli bir yer tutmaktadır ve yapılan fiziksel aktivitelerin sağlık açısından birçok yararı olduğu belirtilmektedir (Karakuş, 2005).

Fiziksel aktivite, enerji tüketimi ile sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır (Arslan ve ark., 2003). Yürümek, koşmak, yüzmek, bisiklete binmek gibi tüm vücudun hareketi ile gerçekleştirilen spor etkinliklerinin yanı sıra ev işleri, alışveriş gibi günlük işlerde fiziksel etkinlik olarak kabul edilir. Yani iskelet kasları [yani, iskelet parçaları bağlı kas lifleri] enerji harcaması bu sonuçları tarafından üretilen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır (Crenshaw, 2007).

Ancak düzenli fiziksel etkinlik için spor amacıyla giysilerin giyilmesi ve haftada en az 3 ile 5 gün en az 30 dk odaklı egzersizin gerçekleştirilmesi hedeflenmelidir (Korkusuz, 2009).

2009 yılında Çakır'ın yaptığı tanımı ise günlük yaşam içinde kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir (Çakır, 2009).

Fiziksel aktivite (FA), zinde ve neşeli günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp şişmanlığın önlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, sinirsel gerginliklerin azaltılması ve koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarını önleyici ve koruyucu etkinin artırılması, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlerliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanıp yalnızlıktan kurtulmak ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkili olmaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Fiziksel aktivite ve egzersiz; koruyucu sağlık yaklaşımının bir aracı olarak bireyin sağlığını geliştiren, gelişmiş durumunu devam ettiren, yorgunluğa ve hastalıklara karşı direncini arttıran hareketlerin toplamıdır. Egzersizin yokluğu ve düşük fiziksel uygunluk seviyesi hastalık ve erken ölümler için çok önemli bir risk faktörüdür (Özer ve Baltacı, 2008).

Fiziksel aktivite vücut ağırlığının denetiminde önemli olmasının yanı sıra kalp damar hastalıklarının oluşumunun önlenmesinde kan kolesterol ve lipid değerlerini dengeleyerek, tip2 diyabette kan şekerini düzenleyerek, kas-iskelet sistemi hastalıklarında ise kemiklerin ve kasların güçlenmesini sağlayarak önemli rol oynamaktadır. Fiziksel inaktivite ile mücadele

pek çok kronik hastalıkla mücadele demektir. Bu nedenle dünyada toplumların fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirilmesine ve doğru alışkanlıklar kazandırılmasına yönelik programlar geliştirilmekte, rehberler hazırlanmakta, sağlık politikaları arasında beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik hususlar giderek önem kazanmaya başlamaktadır (Çakır, 2009).

Çağımızda yaşam koşulları insanları daha az hareket eder duruma getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşam dünya çapında yılda 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir. Bireylerin gün içerisinde fiziksel olarak aktif olabilecekleri 4 temel alan vardır. Bunlar; İşyeri, ulaşım (yürüme, bisiklet kullanma, vb.), ev içi işler, boş zaman aktiviteleri (spor ve rekreasyonel aktiviteler) dir (Akyol ve ark., 2008; Özer ve Baltacı, 2008).

Fiziksel aktivite (FA) hayatımızın tüm dönemlerinde psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir. Teknolojinin sürekli ve sinsi gelişmesi çevrede daha az fiziksel aktiviteyi gerektirmektedir (Arabacı ve Çankaya, 2007). Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması önemli bir sorundur. Bu nedenle, aktif yaşam tarzının arttırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır (Savcı ve ark., 2006).

Fiziksel aktivite kaygı, stres ve depresyonun azaltılması, zihinsel sağlığın sürdürülmesi, psikolojik zindeliğin sağlanmasında pozitif etkiler yaratmaktadır. Ancak optimal bir sağlık için gerek çocuk gerekse yetişkinlerin büyük bir çoğunluğunun yeteri kadar fiziksel aktivite yapmadıkları görülmektedir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin neden önemli olduğu anlatılmalı, her yaş grubunda yaşamın bir parçası olarak fiziksel aktivite ve spora katılımının motivasyonu sağlanmalıdır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülmesinin herkese, her yerde, her zaman yararlı olabileceği mesajının daha geniş kitlelere yayılmasına yardımcı olmalıdır (Ersoy, 2009).

Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplumlar için, bireylerin en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam için bunun gerekliliği açıktır (Vural ve ark., 2010).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin hastalıkların oluşumunu engellediği veya belirtilerini geciktirdiği görüşü yeni olmamakla birlikte, bu hipotez hala tartışılmaktadır. Modern yaşamdaki iki gelişme bu alanda yapılan araştırmalara olan ilgiyi arttırmıştır. Birincisi teknolojinin ilerlemesiyle iş ve ulaşımı değiştirerek günlük yaşamda daha az fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyulur hale getirmesidir. Bu nedenle hareketsiz bir yaşamın hastalıklara yol açtığı kanıtlanır hale gelmiştir. İkincisi ise hastalık ve ölüme, enfeksiyonlar ile bulaşıcı hastalıklar yerine kronik dejeneratif hastalıkların neden olmasıdır (Montoye, 2000). Fiziksel olarak bir aktivite yaptığı zaman, insan vücudunun fizyolojik fonksiyonlarında değişimler oluşmaktadır. Hareket kas-iskelet sisteminin aktivasyonu ve kontrolünü gerektirir ve kardiovasküler ve solunum sistemler hareketi uzun süreli sürdürebilmeyi sağlar. İnsan vücudu fiziksel aktiviteye düzenli bir şekilde haftada birkaç gün katıldığı zaman yukarıda bahsedilen sistemleri vücudun verimliliğini ve kapasitesini arttırmak için bazı özel adaptasyonlara uğramaktadır. Bu değişimlerin ya da adaptasyonların miktarı yapılan fiziksel aktivitenin türüne, şiddetine, sıklığına ve süresine bağlıdır (İşler, 2009).

Fiziksel aktivitenin doğru değerlendirilmesi sadece fiziksel aktivite ve sağlık arasındaki ilişkiyi anlamada değil bunun yanında aktivitelerin etkili şekilde devam etmesi açısından önemlidir. Bu nedenle fiziksel aktiviteyi ölçmek için kullanılan anketlerin geçerli, güvenilir ve uyumlu olmalarına ihtiyaç vardır (Singh, 2009).

Fiziksel aktivite etkinliğinin ölçülmesi, değerlendirilmesi oldukça güçtür. Ülkemizde farklı toplum kesimlerinden bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıkları konusunda yeterli bir çalışma bulunmamaktadır (Arslan ve ark., 2003). Bu doğrultuda araştırmamızın amacı olarak da ülkemizin genç nüfusunun üniversite ortamında fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve yaşam tarzları arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmaktır.

Fiziksel aktivite insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını arttıracak temel yollardan birisidir. Fiziksel aktivite birçok bulaşıcı olmayan hastalık riskini azaltmakta ve sosyal entegrasyonu ve toplumsal katılımı artırarak topluma yarar sağlamaktadır. Fakat yirmi birinci yüzyılda günlük hayat fiziksel aktivite için daha az seçenek sunmaktadır ve sonuç olarak ortaya çıkan hareketsiz yaşam tarzları kamu sağlığı açısından önemli negatif sonuçlar doğurmaktadır. Avrupa Bölgesindeki yetişkin nüfusun (15 yaş ve üstü) üçte ikisi tavsiye edilen fiziksel aktivite seviyelerine ulaşamamaktadır. Boş vakitlerde gerçekleştirilen fiziksel aktivite ile sosyoekonomik statünün direkt olarak ilişkisi bulunmaktadır. Daha yoksul insanlar daha az boş vakte ve aktivite gerçekleştirebilecekleri tesislere daha az erişim imkânlarına sahiptir veya fiziksel aktiviteyi desteklemeyen mekânlarda yaşamaktadır. Aktif yaşamı kolaylaştıran bir ortam oluşturma konusunda toplum sorumludur. Yirmi birinci yüzyılda

fiziksel aktiviteyi arttırma bir lüks olarak değil bir zorunluluk olarak görülmelidir. Bu konuda gerçekleştirilecek eylem:

- En geniş anlamıyla fiziksel aktiviteye odaklanmalı
- Çok sektörlü olmalı
- Toplumsal sevide çözümler sağlamalı
- Fiziksel aktivite için çevreyi geliştirmeli
- Fiziksel aktiviteden faydalanma imkânları konusunda eşitliği arttırmalı (Cavill, 1996).

Fiziksel aktivitenin üç tip belirleyicisi ile mücadele etmek gerekmektedir, bunlar arasında kişisel faktörler (fiziksel aktiviteye yaklaşım veya insanların aktif olabileceklerine dair inanç), mikro çevre (insanların yaşadığı, eğitim aldığı ve çalıştığı mekanların fiziksel aktiviteye yönlendirme seviyeleri) ve makro çevre (genel sosyoekonomik, kültürel ve çevresel koşullar) (Cavill, 1996).

Fiziksel aktivitenin yararları dikkate alındığında, daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı toplumlar için, bireylerin en uygun düzeyde fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleri gerekmektedir. Yaşam süresinin uzatılması ve kaliteli yaşam için bunun gerekliliği açıktır (Vural ve ark., 2010). Özellikle üniversite çağındaki bireylerde günümüz şartlarında teknolojinin de gelişmesiyle paralel olarak inaktif bireyler yetişmektedir. Gelecek nesilin aktivesiz bir yaşam sürdürmesi beraberinde birçok sağlık sorununu getirmektedir. Bunların ilk sırasında da psikoloji yer almaktadır. Yapılan birçok araştırma da egzersiz veya aktivite kişiyi motive eden çok önemli bir unsur olduğu açıkça belirtilmiştir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite sağlığın korunmasında çok önemli bir role sahiptir. Yapılan çalışmalar düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar gibi birçok hastalığın önlenmesinde için oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Günümüzde haftada sadece 5 gün orta düzey fiziksel aktiviteye katılımın (örneğin yürüyüş) kardiyovasküler hastalıklardan ölüm riskini % 30 azalttığı belirlenmiştir (Leitzman et al., 2007).

Fiziksel Aktivitenin Faydalarını aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz;

- *Kalp-damar fonksiyonlarının ve solunumun geliştirilmesi,
- *Koroner damar hastalığı risk faktörlerinin önlenmesi,
- *Diyabetin önlenmesi,
- *Kilo kontrolü,
- *Sağlıklı kemik, kas ve eklem yapısının oluşturulması ve devam ettirilmesi,
- *Anksiyete ve depresyonun azaltılması,
- *Kendini iyi hissetme, iyi olma halinin arttırılması,

*Spor, rekreasyonel ve iş aktivitelerindeki performansın kazandırılması ve artırılması (Özer ve Baltacı, 2008)

Fiziksel aktiviteye katılmamanın muhtemel sebepleri:

- Alternatif programlar, ekipman hakkında bilgi sahibi olmama
- Ulaşılabilirlik sorunları
- Toplumsal destek eksikliği
- Engel türünün getirdiği bazı kısıtlamalar
- Finansal güçlükler (Öztürk, 2010).

Sağlığı geliştirici fiziksel aktivitelere düşük katılım sergileme önemli ölçüde nüfusun sağlığını da etkilemektedir. Fiziksel hareketsizlik Avrupa Bölgesinde yılda tahmini 600.000 ölüme neden olmakta ve erken ölüm ve sakatlıkta yıllık 5.3 milyon kayba yol açmaktadır. Fiziksel hareketsizlik kardiovasküler hastalıklar, diyabet rahatsızlıkları ve belirli kanser türleri de dâhil olmak üzere birçok kronik hastalarda artışa neden olmaktadır (Dinç ve Güzel, 2012).

İngiltere’de yapılan araştırma raporlarına göre, obeziteye harcanan maliyetler hariç olmak üzere, yıllık fiziksel hareketsizliklerin yıllık maliyeti 17.5 milyar €’ dur. İsviçre’ de yapılan benzer bir araştırmaya göre de kişi başı yıllık fiziksel hareketsizliğin maliyeti 200 € ve 440 € arasında olmaktadır. Son yıllar da Avrupa’ da beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile beraber fiziksel aktivitelere katılımında görülen düşüş obezite düzeylerinde büyük artışa neden olmaktadır. Bazı ülkelerde yetişkinlerin yarıdan fazlası aşırı kiloludur ve bu oranın 3 milyonu obezdir. Avrupa Birliği Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Platformu bu sorunun çözümü için fiziksel aktiviteyi beş anahtar alandan biri olarak desteklemektedir (Edward et Tsouros, 2006).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite veya egzersiz, sağlığı düzenlemektedir. Egzersiz fiziksel olduğu kadar psikolojik iyilik haline de olumlu etkilemektedir. Sporun ve egzersizin psiko ve sosyal fonksiyonları vardır. Bu tür aktiviteler, gücün yanında kendine güveni ve kendine saygıyı da arttırmaktadır. Fiziksel forumdalık ile pozitif duygusallık arasında belirgin korelasyon bulunmaktadır (Dinç ve Güzel, 2012).

Bu bağlamda fiziksel aktivitelerin motivasyona etkisi büyüktür. Yaşamın erken döneminde sağlıkla ilgili kazanılan davranışlar, ileri dönemde yaşam tarzı ile ilgili görülebilecek bozukluklara yönelik riskleri etkiler. Bu nedenle, genç insanlarda sağlık davranışlarının araştırılması önem kazanmaktadır. Ülkemizde üniversite öğrencileri, genç yetişkin nüfusun büyük bir kısmını yansıtmaktadır. Öğrenciler nispeten sağlıklı, homojen ve ulaşılabilir bir gruba kapsar. Ayrıca, genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyi, ileri yaşlarda sorun yaratabilecek önlenebilir hastalıkların görülme sıklığını etkilemektedir. Türk toplumunda

fiziksel aktivite düzeyini araştıran geniş çalışmalar son derece azdır (Baş, 2003; Daşkapan ve Tüzün, 2003).

Güdülenme davranışa enerji ve yön verir. Güdülenmeyi açıklamaya çalışan değişik girişimler vardır. Bunlardan dürtü (drive) kuramı, güdünün temelinde biyolojik hücrenel gereksinimler bulunduğu ifade eder ve organizmanın bu hücre dengesini korumak için davranışa itildiğini savunur. Özendirici uyarıcı yaklaşım, güdülenmiş davranışı hareket geçiren uyarıcıya önem verir. Uyarılmanın optimal düzeyde bulunmasını amaçlayan kuram ise uyarılma düzeyinin önemli olduğunu savunur. Bazı güdülenmiş davranışlar doğuştan gelir, bunlara içgüdüsel davranışlar adı verilir. İçgüdüsel davranışlar doğuştan gelmelidir, öğrenmenin etkisi altında değildir, türe özgüdür ve belirli türden uyarıcı ortamında otomatik olarak ortaya çıkar (İnceoğlu, 1985).

En genel anlamıyla bir “geçiş dönemi” olarak tanımlanan gençlik dönemi, bireyin sosyal ve fiziksel değişiklikler yaşadığı, duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal birçok çatışma yaşadığı, psikososyal ve cinsel olgunlukla birlikte kimlik bulma çabalarının arttığı bir çelişkiler dönemidir. Bu dönemde üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olmaktadır (Kaya ve ark., 2007).

2.2. Motivasyon

2.2.2. Motivasyonun Tanımı

Bilindiği gibi, insanın bir iç dünyası vardır. Duyguları, heyecanları, düşünce yeteneği, hatırlama yeteneği kısaca bir ruhsal yaşantısı vardır (Başer, 1986).

Motivasyon kelimesi, “hareket etmek” anlamındaki latince “movere” sözcüğünden türemiş olup ve temel bir psikolojik süreç için kullanılmaktadır (Akyıldız, 2001). Motivasyonun kelime anlamı, psikolojik anlamından geniştir; harekete getirmek demektir. Harekete getiren ise motividir (güdü). Psikolojimde motivasyon yalnız iç kontroller için kullanılır. Motivasyon psikolojisi, kökleri fizyolojik koşulların değişmesinde ve önceki yaşayışlarda olan iç kontrolleri inceler; davranışın ana kaynaklarını inceler; davranışın nedenini araştırır (İnceoğlu, 1985).

İngilizce ve Fransızca motive kelimesinden türetilmiştir. Motive kelimesi Türkçe’de güdü, saik veya harekete geçirici olarak belirtilebilir. (Öztürk ve Dündar, 2003). Motivasyon, eğitimde temel bir faktördür. Öğrencilerin yaratıcılıkları, öğrenme stilleri ve akademik

başarıları vs. üzerinde önemli ve etkili bir faktör olarak kabul edilmektedir (Dede ve Yaman, 2008).

Motivasyon kavramı ile ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bunlardan bazıları şu şekilde ifade edilmiştir. Motivasyon, bir kişiyi çeşitli etkilere uğratarak, kişinin bu etkiler oluşmadan önce göstereceği tepkiden başka bir biçimde davranmasını sağlama durumu olarak tanımlanabilir. Bu şekilde kişinin davranışında değişimin gerçekleşmesi onun motive olması anlamına gelir. Motivasyon, bir görevi isteyerek ya da hevesle yaparken o anda yapılan işle ilgili iç dünyamızda yaşanan veya hissedilen olumlu duygulardır. Bir başka tanıma göre ise; organizasyon amaçlarına varmak için istekli ve yüksek güçle çaba göstermek olarak tanımlanabilir. Motivasyon, bireylerin önceden belirledikleri bir hedefi başarmak amacıyla kendi istek ve arzuları ile hareket etmeleri ve çaba göstermeleridir. Bu hareket ve çaba gösterme sürecinde güdü (motiv) ve güdülenme önemli rol oynar. Güdü ve güdülenme harekete geçirici ve yön tayin edici unsurları kapsayan kompleks bir durum olarak değerlendirilebilir. Güdülerin davranışları başlatma, davranışların enerji ve şiddet seviyesini belirleme, davranışlara yön tayin etme ve davranışların devamını sağlamak üzere 4 fonksiyonu mevcuttur (Ünsar, 2011).

W. E. Vinacke' e göre motivasyon, gerçekleşmekte olan davranışın şiddeti, kalitesi ve yönünde meydana gelen değişimleri oluşturan koşullarla ilgilidir. Bu koşullar, tepkileri oluşturan etkenlerin meydana getirdiği organize bir sistem halindedir ve bu etkenler birbirleriyle anlamlı bir ilişki içindedir. Bu ilişki ile birlikte motivasyonu iç ve dış olarak ikiye ayırabiliriz (Arıkıl ve Yorgancı, 2012). Vromm'un 1964 yılında yapmış olduğu tanıma göre ise, insanı harekete geçiren ve hareketlerin yönlerini belirleyen, onların düşünceleri, umutları, inançları kısaca arzu ihtiyaç ve korkularıdır (Öztürk, 2003). Carroll ve Alexandris'e (1997) göre motivasyona içsel ve dışsal uyarıcılar neden olur ve kişinin uyarıcılar veya güdüler yolu ile belirli bir motivasyon düzeyine ulaşması ise bireyin serbest zaman aktivitesine katılmasına veya karşılaştığı engelleri aşmasında önemli rol oynar (Lapa ve ark., 2012).

Motivasyon kavramı insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını içermektedir. Davranışların yapılışındaki canlılık, sarf edilen enerji, değişmeye, dağılmaya karşı olan direnç, devam süreleri vs. bize bu davranışların motive edildiklerini gösterir (Akbaba, 2006).

Organizmanın dürtü ya da ihtiyaçların etkisiyle harekete hazır hale gelerek amaca yönelik davranışta bulunmasına ve amaca ulaştıktan sonra rahatlamasına güdülenme (motivasyon) denir. Budak güdülenme kavramını “ organizmayı eyleme iten ve eylemi yönlendiren içsel

uyarım durumu, kişinin enerjisini belli bir hedefe yönlendiren davranışları için gösterilen bilinçli veya bilinçsiz gerekçeler” olarak tanımlamaktadır (Emir ve Kanlı, 2009).

Güdülenme olgusunda 4 önemli kavram bulunmaktadır.

1. İhtiyaçlar (fizyolojik ve psikolojik sağlık için duyulan gereklilikler),
2. Değerler (bireyin kendisi için faydalı görüp kazanmaya ve devam ettirmeye çalıştığı şeyler),
3. Amaçlar veya niyetler
4. Duygular, güdü bir amaca ulaşmak için duyulan istektir (Emir ve Kanlı, 2009).

Güdülenme (motivation), hem çekici hem de engelleyici bir konudur. Kişinin yaptığı hemen her şeyin ardında yer aldığı için ilgi çekicidir. Örneğin, bir çocuk her sabah okula gider, bir üniversite öğrencisi doktor olmak için çalışır, bir politikacı seçimlere katılır, bir genç kız arkadaşıyla çıkmak ister, bir hırsız banka soyar. Bütün bu ve diğer adlandırabileceğimiz davranışlar güdülenmiştir. Bizde herkesin davranış biçiminde yer alan güdüyü (motive) saptamak için çok zaman harcarız. Bu, bazen yanılıp bazen de doğruyu bulduğumuz çekici bir oyundur (Morgan, 1995).

Bu nedenle güdülenme konusu aynı zamanda da engelleyicidir. Çünkü güdüyü değil, sadece kişinin yaptığını görürüz ve bazen de bunun bir hedefle nasıl bağlantılı olduğunu anlarız. Ancak, kişiyi harekete geçiren güdü gizlidir. Yapabildiğimiz ise, en azından gündelik yaşamda, bir davranışın ardında hangi güdünün yer aldığını tahmin etmektir (Morgan, 1995).

Sözcük dağarcığımızda güdülenme konusuyla ilgili olan istek, gereksinim, motiv, hedef, dürtü, dilek, erek, açlık, susuzluk, sevgi, arzu, öç gibi yüzlerce sözlük vardır. Her biri diğerlerinden farklı tanımlanabilir, ancak anlamları çok binişirlik gösterdiğinden kabul edilmiş ortak bir terminoloji yoktur (Morgan, 1995). Güdüler bireyin içsel yaşantılarından ya da bireyden bağımsız olan çevre faktörlerinden kaynaklanırlar. Bazı davranışlarımız dinamiğinde ise, hem içsel hem de çevresel faktörler bir arada yer alırlar. İster iç kaynaklı ister dış kaynaklı olsun, bütün güdüler bireyin eksikliğini hissettiği ihtiyaçların doyurulmasına dönüktür (Ünlü, 1993).

Motivler doğrudan doğruya idare ve kontrol edilemezler. Motivler gözlenilebilen davranışlardan anlaşılır (endüksiyon yolu ile) veya genel davranışa dayanarak sonuca varılır (dedüksiyon). "Reflex ve tropizm hareketlerine motive edilmiş diyemeyiz; bunlarda irade yoktur, canlı diğer bir anlamda makine gibidir, tepkilerini yönlendiren organlar ve tepki anında etki eden dış etmenler vardır (İnceoğlu, 1985).

Güdülenmenin üç ayrı yönü vardır: (1) Kişiyi belli bir hedefe iten güdüleyici durum (2) hedefe ulaşmak için yapılan davranış (3) hedefe ulaşmak. Güdülenmenin bu üç yönü bir

döngü içinde oluşur. Güdüleyici durum davranışa, davranış hedefe öncülük eder; hedefe ulaşıldığında güdü, hiç değilse geçici olarak giderilir (Morgan, 1995).

Yapılmış olan başlıca motivasyon tanımları tahlil edildiğinde, öncelikle insanın ihtiyaçlarına vurgu yapıldığı görülmekte, arın da ihtiyacı karşılamaya yönelik birey davranışının, örgütsel bir amaca hizmet etmesi durumu göze çarpmaktadır (Pekel, 2001).

Motivasyon bir ihtiyacı gidermek için gerekli davranışları başlatan bir kuvvettir. Bu kuvvetin pozitif veya negatif olmasında arasında motivasyon sağlama bakımından bir görev farklılığı yoktur. Bu kuvvet bizi rahatlatan bir olay olabileceği gibi, bize hayal kırıklığı tattıran bir olay da olabilir. Motivasyon insanda öğrenme, bir şey yapma, harekete geçme isteğinin uyanmasıdır. Peki, insan nasıl motive olur veya motive edilebilir? (Yıldırım, 2007).

Döngünün birinci devresi için kullanılan genel terim “güdü” dür. Güdünün İngilizce karşılığı olan “motive”, “hareket etmek” anlamındaki Latince sözlükten gelmektedir. Dolayısıyla güdü, davranışı harekete geçirici olarak düşünülebilir. Döngünün bu kısmı için kullanılan birçok sözlük vardır (örneğin, dürtü, gereksinim, istek, hırs, dilek, hedef, susuzluk, açlık, amaç vb.). Psikologlar tarafından en sık kullanılan iki terim “dürtü” ve “gereksinim” dir. Dürtü (drive) sıklıkla açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik konularla ilgili olarak kullanılır. Gereksinim (need) ise başarı, sevgi, sosyal onay, statü gibi daha karmaşık güdüler için kullanılmaktadır (Morgan, 1995).

Güdüler, iç durumlar – organizmanın bir hedefe ulaşmak için çaba harcamasına neden olan kendi içindeki bir şey olarak sayılırlar da genellikle dış uyarıcılar tarafından uyandırılırlar. Örneğin, şiddetli bir şok, bundan uzaklaşmak için bir güdü uyandırır. Öğrenme yoluyla, çevredeki her türlü problem güdüleyici olabilir, çözülmesi için bir güdü uyandırabilir. Böylece, güdüler sadece kişinin içinde değil, çevredeki uyarıcılardan da doğabilirler (Morgan, 1995).

Güdüsel döngünün ikinci devresi, dürtü ya da gereksinim yüzünden bir tür davranış ortaya koymadır. Bu davranış genellikle hedefe ulaşmada ve böylelikle altta yatan güdünün doyumunda araçsal bir özellik taşır. Örneğin, susamış bir kişi su aramak üzere harekete geçer (Morgan, 1995).

Üçüncü devre, belirtilmiş olduğu gibi, hedefe ulaşmadır. Susamış kişinin suyu (hedef) bulduğunda içmesi ve susuzluğunu gidermesi ile güdüsel döngü o anlık sona erer (Morgan, 1995). Yani eğer özetleyecek olursak, organizmanın ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çeşitli davranışlarda bulunması olgusuna güdülenme denilmektedir (Can ve ark., 1993).

Psikologlar ise insanı harekete geçiren güdüleri, fizyolojik güdüler (birincil güdüler) ve toplumsal psikolojik güdüler (ikincil güdüler) olmak üzere iki grupta ele alırlar. **Fizyolojik**

güdüler insanın yaşamını sürdürmesi, varlığını koruyabilmesi için gerekli olan açlık, susuzluk gibi temel ihtiyaçlarla ilişkilidir. **Toplumsal-psikolojik güdülerin** ise, bireyin toplum içinde kendine uygun bir yer edinmek, güvenlik, bağımsızlık, başka insanlarla birlikte olmak, beğenilmek, saygınlık kazanmak ve nihayet kendini geliştirmek gibi çok çeşitli ihtiyaçlarla ilgili güdüler olduğu kabul edilir (Ünlü, 1993).

Görüldüğü gibi, toplumsal-psikolojik güdüler daha üst düzeydeki ihtiyaçların karşılanması ile ilişkili olan güdülerdir. Fizyolojik güdüler tüm canlılar için evrensel iken, toplumsal psikolojik güdüler açısından bireyler arasında büyük farklılıklar olduğunu belirtmek gerekir. Hatta kültürler arasında bile toplumsal-psikolojik güdüler bakımından önemli farklılıklar olduğu ileri sürülmektedir (Ünlü, 1993).

Güdülerin birleşmesi ise aynı iş farklı zamanlarda, farklı güdülerin doyumunu sağlayabilir. Örneğin tek bir kuruşu yokken milyoner olan çocuğun vakasına bakalım: çocuğun hepimiz gibi pek çok güdüsü vardır. Güdü, ilk olarak yaşamını sürdürmek için gerekli olan parayı kazanmak amacıyla çalışmasını sağlar. Fakat bu çalışma durumunda diğer güdüleri de doyum bulur. İş onu faal tutarak faaliyet güdüsünü ve yeni sorunlar çıkararak merak güdüsünü kamçılar, ayrıca diğer insanlarla ilişkiye sokarak arkadaş edinmesini sağlar. Böylece para (başlangıçta öğrenilmiş hedef) için çalıştığını söyleyebilir, hedeflerinin değiştiğinin farkında olmayabilir. Kişi bu durumda başlangıçtakinden farklı güdüler dizini doymaktadır (Morgan, 1995).

Güdülerin işbirliği ve çatışması; çoğu zaman birçok insanda çeşitli güdüler aynı zamanda iş görürler. Bu güdüler, iş birliği veya çatışma halinde olabilir. İşbirliğine örnek olarak, bir insanın kısmen parayla alınabilecekler (öğrenilmiş olumlu hedef) için, kısmen de fakir olma korkusu (öğrenilmiş olumsuz hedef) yüzünden çalışması verilebilir. Üniversiteye gitmek, bütün maçları izlemek ya da özel bir işte çalışmak isteyen bir kişide bu tür çatışmaya sıklıkla rastlanır. Gerçekten de yaşamda güdülerin çatışmasını uyandırmayacak çok az durum vardır (Morgan, 1995).

Güdülenme, kişinin öz güven duygularını, irade gücü ve aktif yaşama isteğini koruyacak ve bu açıdan organik dinamizme ve fonksiyonel kapasiteleri geliştirecek egzersizler ile ruhsal ve bedensel gücü geliştirmek oldukça önemlidir (Sunay ve ark., 2004).

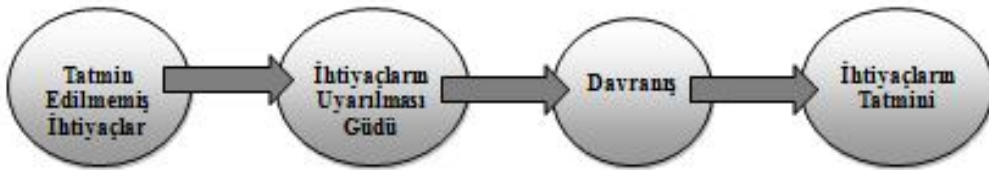
Güdülenme konusu psikolojide içgüdüler, dürtüler, ihtiyaçlar ve sosyal faktörler gibi çeşitli etmenlerle birlikte incelenmektedir (Ünlü, 1993).

2.2.3. Motivasyonun Temel Bileşenleri

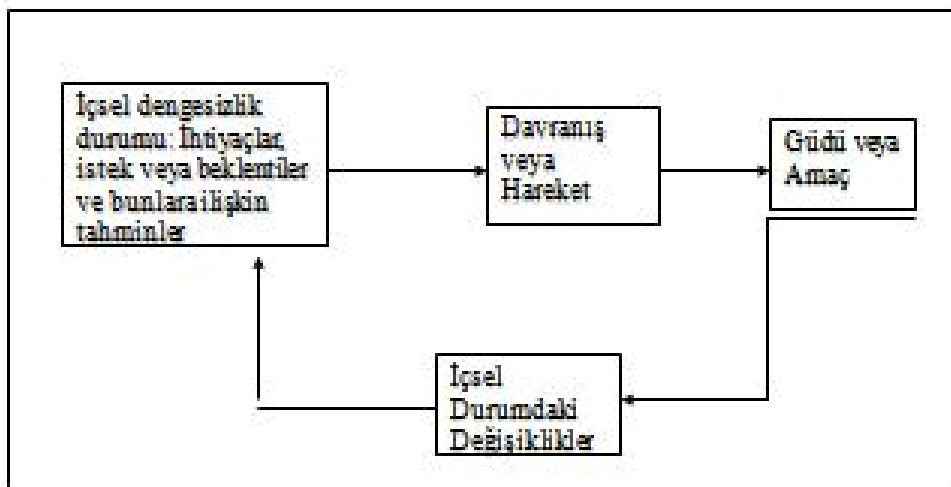
2.2.4. Motivasyon Süreci

Birey davranışları genellikle bir nedene dayanır. Bu nedenler ise gereksinmeler, arzular, korkular, inançlar, gibi konulardan oluşur.

- Tüm bireylerin temel güdeleri ve gereksinimleri vardır. Bu güdüler davranış potansiyelini simgeler ve yalnız uyarıldıkları zaman davranışı etkiler.
- Bu güdülerin uyarılıp uyarılmamaları birey tarafından algılanan duruma ya da çevreye bağlıdır.
- Özel çevresel öğeler çeşitli güdülerin uyarılmasını sağlar. Diğer bir deyişle özel bir güdü, uygun bir çevre tarafından uyarılmadıkça davranışı etkilemeyecektir.
- Algılanan çevresel değişiklikler, uyarılan güdüleme tarzı, davranışı biçimlendirir ve uyarılan güdüleme tarzındaki bir değişiklik, davranışta da değişiklik yaratır (Yıldırım, 2007).



Şekil 2.1. Motivasyon (Güdüleme) Süreci (Yıldırım, 2007).



Şekil 2.2. Motivasyon Süreci (Semerci, 2005).

2.2.5. Motivasyon Kuramları (Teorileri)

Motivasyon teorilerini iki ana grupta toplamak mümkündür. Birinci grup kapsam teorileri olarak adlandırılabilir ve içsel faktörlere ağırlık veren teoriler, ikinci grupta Süreç teorileri olarak adlandırılabilir ve dışsal faktörlere ağırlık veren teorilerdir (Yıldırım, 2007).

Dış ve iç motivasyon, psikologlar ve kuramcılar tarafından tanımlanan insan motivasyonunun iki tipidir. İçsel motivasyon, serbest zaman aktivitelerine katılmaktan keyif alındığında ki bir kavramdır (Dillard and Bates, 2011). Deci ise içsel motivasyonu, genel olarak bir aktiviteye katılırken tam olarak alınacak zevk ve tatmin için katılmak olarak ifade etmektedir. Yani eğer bir birey içsel olarak motive olmuşsa maddi ödüller veya dışsal kısıtlamaların yokluğunda da davranışı gönüllü olarak gerçekleştirecektir. İçsel motivasyonun tam tersi olarak birey aktiviteye, kendi iyiliği için değil, bir amaç uğruna katılıyor ve davranışlarını gerçekleştiriyorsa, bu da dışsal motivasyon olarak ifade edilmektedir (Pelletier et all., 1995). Bu sebepler bireylerin neden spora katıldığı konusunda anahtar rol oynar ve aynı kişi için içsel ve dışsal sebeplerin beraber etkili olmasına rağmen bir sebep genellikle baskındır.

İnsanlarda içsel motivasyon, motivasyonun sadece tek biçimi olmamakla birlikte en yaygın ve önemli formudur. Ancak, öğrenmenin teşvik edilmesinde daima içsel motivasyon yeterli olmayabilir. Bu nedenle öğrencide öğrenme eylemine yol açan dışsal motivasyon kaynaklarının da iyi bilinmesi gerekmektedir (Gençay, ty.).

2.2.5.1. Kapsam Kuramları (Teorileri)

Motivasyon konusunda psikolojide ve yönetim biliminde iki temel teori sıklıkla anılır. Bunlardan ilki Abraham Harold Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisidir ve insan ihtiyaçlarının fiziksel ihtiyaçlardan özgülencellemeye (self-actualization) uzanan beş temel seviyede yer aldığı öne sürer. İkinci popüler teori ise Frederick Irving Herzberg'in2 çift-etmen (two factor) teorisidir. Bu teoriye göre motivasyonda etkin olan faktörler motive edici faktörler (yokluğunda doyumculuk veya mutsuzluk oluşmayan, ancak varlığında mutluluk oluşun faktörler) ve hijyen faktörleri (yokluğunda doyumculuğa mutsuzluğa sebep olan faktörler) olarak sınıflandırılır (Ertek, 2013).

2.2.5.1.1. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı (Abraham Maslow)

Bu güne kadar ortaya konulmuş pek çok ihtiyaç hiyerarşisi arasında yönetim alanında en popüler olanı 1940’larda Abraham Maslow tarafından öne sürülenidir (Pekel, 2001).

Güdülenme konusundaki çalışmaları ile tanınan Abraham Maslow, insan ihtiyaçları ile ilgili hiyerarşik bir model ortaya atmıştır. Modele temel olan ihtiyaç kavramı, insan organizmasındaki herhangi bir eksiklik ya da bireyin gelişimiyle ilgili gereksinimlerin yokluğu anlamına gelmektedir. Maslow’ un önerdiği kategorik modelde insanın gelişimi için gerekli olan ihtiyaçlar, en basitten en karmaşığa doğru yedi grupta ele alınmıştır. Bunlar sırasıyla yaşama, güvenlik, ait olma, benlik saygısı, entelektüel başarı, estetik beğeni ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır (Ünlü, 1993). Fakat bazı kaynaklarda ise bütün insan ihtiyaçlarını aşağıdan yukarıya doğru fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçlar, sosyal ihtiyaçlar, kendini gösterme (saygınlık ihtiyaçları) ve kendini tamamlama ihtiyacı (kendini geliştirme ihtiyaçları) olmak üzere 5 grupta toplanmıştır (Semerci, 2005; Yıldırım, 2007; Pekel, 2001).



Şekil 2.3 Maslow’ un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Pekel, 2001)

Fizyolojik İhtiyaçlar

Şekil 2.3.1.' de görüldüğü üzere nefes alma, yeme, içme, uyuma, cinsellik, barınma, hayatı devam ettirme vb. gibi ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların ortak noktaları ise;

-Göreceli olarak birbirinden bağımsızdırlar

-Refah derecesinin yüksek olduğu toplumlarda bu tür gereksinimler tipik teşvik unsuru olmaktan çok, ender rastlanır türdendir

-Bu tür ihtiyaçların sürekli bir şekilde ve kısa aralıklarla karşılanması zorunludur. (Örneğin günde 3 kez yemek yeme) (Yıldırım, 2007).

Güvenlik İhtiyaçları

Güvenli bir fiziksel ve duygusal çevre ve tehditlerden uzak bir yaşam isteğidir. Örgüt temelinde ise güvenli, şiddetten uzak bir işi, tatmin edici bir getiri ve iş güvenliğine denk düşerler (Pekel, 2001). Yani kendisini, ailesini, toplumunu güven ve emniyet içinde tehlikeden uzak hissetmektir.

Sosyal İhtiyaçlar

Gruba mensup olma, kabul edilme, dostluk, kimlik duygusu kazanma, sevme gibi duygusal ve toplumsal ihtiyaçlardır (Yıldırım, 2007).

Kendini Gösterme (Saygınlık İhtiyaçları)

Pozitif bir imaj oluşturma, ilgi çekme, başkaları tarafından tanınma, beğenilme ve takdir edilme gibi ihtiyaçlardır (Pekel, 2001). Prestij, başarı, saygı görme, kendine güven duyma, statü sahibi olma, rekabet edebilmedir (Yıldırım, 2007).

Kendini Tamamlama İhtiyacı (Kendini Geliştirme İhtiyaçları)

Self –Actualization olarak da bilinen bu ihtiyaçlar, sahip olunan potansiyeli gerçekleştirme, yaratıcılık, kişisel tatmin ve başarı, bilimsel buluşlardır (Yıldırım, 2007). Bireyin kendi

potansiyelini kullanması, yeteneklerini artırması ve daha iyi biri olması anlamına gelen ihtiyaçlardır (Pekel, 2001).

En alta yer alan fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları ve sosyal ihtiyaçlar “eksiklik ihtiyaçları” veya “alt düzey ihtiyaçlar” olarak adlandırılır. Maslow’ a göre, bu ihtiyaçlar tatmin edilmediği sürece kişi fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir insan olarak gelişemez. Buna karşılık, saygınlık ihtiyaçları ile kendini geliştirme ihtiyaçları “gelişme ihtiyaçları” veya “üst düzey ihtiyaçlar” olarak adlandırılır. Bu ihtiyaçların tatmini, kişinin gelişerek potansiyeline ulaşmasını sağlar (Semerci, 2005).

2.2.5.1.2. Çift Faktör Kuramı (Frederick Herzberg)

Motivasyon-Hijyen teorisi olarak da bilinen bu kuramı, Frederick Herzberg (1966), iki yüz muhasebeci ve mühendis ile yaptığı anketin sonuçlarına dayanarak, 1950’ li yılların sonlarında ortaya koymuştur. Bu araştırmada çok basit bir şekilde su soru sorulmuştur. ”İşinizde kendinizi ne zaman son derece iyi, ne zaman son derece kötü hissettiğinizi” açıklayınız. (Yıldırım, 2007). Herzberg araştırma sonuçlarına dayanarak çalışma ortamındaki etmenleri iki grupta toplamıştır. Bunlardan ilki tatmin edici faktörler “motivasyon” olarak adlandırılmış ve diğer grubu ise tatmin sağlamayan (hijyen) faktörler olarak ifade etmiştir (Yıldırım, 2007).

2.2.5.1.3. Başarma İhtiyacı Kuramı (David McClelland)

1930’ lu yılların sonlarına doğru Henry Murray tarafından ortaya konmuş, ancak 1960’ lı yılların başından itibaren David McClelland tarafından geliştirilmiştir (Semerci, 2005). Kazanılmış ihtiyaçlar teorisi adıyla da bilinen bu teoride McClelland, insanların ihtiyaçlarını öğrenme yoluyla sonradan kazandıklarını savunmuş ve kazanılan bu ihtiyaçları sınıflamıştır (Pekel, 2001). Bu modelin temeli üç temel güdünün (Basarı, güç ve arkadaşlık) oluşması için insan davranışlarıyla çevresel etmenleri nasıl birleştirilebileceği konusundadır. Yapılan sınıflandırma ise;

- İlişki (Bağlılık) Kurma İhtiyacı
- Güçlü Olma İhtiyacı
- Başarma İhtiyacı

2.2.5.1.4. ERG Var olma, İlişki Kurma ve Gelişme İhtiyacı Kuramı (Clayton Alderfer)

Clayton Alderfer'in, Maslow'un ihtiyaçlar tasnifini basitleştirerek geliştirmiş olduğu motivasyon yaklaşımıdır. Burada ihtiyaç sıralaması daha basittir, ancak Maslow sınıflaması gibi bir ihtiyaç sıralaması esastır. Varolma, ilişki kurma ve gelişme ihtiyacı kuramı Maslow'dan farklı olarak, tatmin edilemeyen yüksek seviyeli bir ihtiyacın daha önceden tatmin edilen daha alt basamaktaki ihtiyaçların tekrar ortaya çıkmasına sebep olacağını öne sürmektedir. Maslow'un modelini modern zamanlara uyarlayan Alderfer ihtiyaçları üç temel gruba ayırmıştır (Yıldırım, 2007).

- Varolma (Existence) ihtiyacı: Fizyolojik ve Güvenlik ihtiyaçlarıdır.
- Aidiyet - İlişki Kurma (Relatedness) ihtiyacı: Başkaları ile bir arada olma, sosyal ilişkilerde bulunma ihtiyacıdır.
- Gelişme (Growth) ihtiyaçları: Kişisel olarak kendini geliştirme, yeteneklerini artırma ihtiyacıdır.

Bu ihtiyaçların İngilizce kelimelerinin bas harflerinin alınmasıyla ERG, Türkçe kelimelerinin baş harflerinin alınmasıyla V.İ.G kuramı ifade edilmektedir (Yıldırım, 2007).

2.2.5.2. Süreç Kuramları

- Motivasyon sürecinin nasıl çalıştığını inceler.
- Bu süreci oluşturan değişkenleri tanımlar ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri inceler.
- Davranışın nasıl başladığını, nasıl yönlendiğini, nasıl sürdürüldüğünü ve nasıl durdurulduğunu açıklamayı amaçlar.

Süreç kuramlarına göre, ihtiyaçlar bireyi davranışa iten faktörlerden yalnızca biridir. Bu iç faktörlere ek olarak birçok dış faktör de bireyi motive edici rol oynamaktadır.

Süreç Kuramları;

- Davranış şartlandırma (sonuçsal şartlandırma- edimsel şartlandırma) kuramı
- Bekleyiş (beklenti) kuramları
- Eşitlik kuramı
- Amaç kuramı olmak üzere dört tanedir (Ünlü ve ark., 2013).

2.2.5.2.1. Şartlandırma ve Pekiştirme Kuramı (B.F. Skinner)

Pavlov'dan esinlenen Skinner, Davranış Şartlandırma kuramını ortaya atmıştır. Kuramın temeli davranışların karşılaştıkları sonuçlar tarafından şartlandırıldığı varsayımdır. Birey, herhangi bir nedenle davranış gösterir. Önemli olan ise davranışın karşılaşacağı sonuçtur. Birey sonuca göre davranışı ya tekrarlayacak ya da tekrarlamayacaktır. Eğer birey davranışları, birey tarafından “haz verici, memnun edici” olarak nitelendirilen sonuçlarla karşılaşır muhtemelen o birey aynı davranışı tekrar gösterecektir. Eğer karşılaştığı sonuçlar “acı verici, hoşlanılmayan, üzücü” olarak nitelenen sonuçlar ise muhtemelen o birey aynı davranışı tekrar göstermeyecektir (Ünlü ve ark., 2013).

Olumlu Pekiştirme

Yapılan eylemin davranışın sürekliliğini kazandırmak için olumlu pekiştirme aracı olarak ödüller verilmesidir.

Olumsuz Pekiştirme

Yapılan istenmeyen eylemin veya davranışın tekrarlamasını önleyerek olumlu hale çevirmektir.

Ortadan Kaldırma (Son Verme, Tükeniş)

Bu, bir davranışı ortadan kaldırma, ortaya çıkmasını bütünüyle yok etme tedbirlerinden oluşur. Böylece, yapılmış olan ve fakat istenmeyen hareket bir daha tekrarlanmayacak ve pekişme süreci gerçekleşmeyecektir (Yıldırım, 2007).

Cezalandırma

Davranış değiştirme konusunda yapılan çalışmalarda cezalandırmanın, ödüllendirme kadar etkili olmadığını göstermiştir. Cezalandırma belirli bir davranışın tekrarlanmasını azaltabilir, ancak eğer kişi bu davranışın yöneldiği amacı gerçekleştirmeyi son derece arzuluyorsa, cezalandırma, kişinin o davranışı göstermesini engellemeyecektir (Yıldırım, 2007).

2.2.5.2.2. Beklenti Teorisi (V. Vroom)

Victor H. Vroom (1964) tarafından ortaya konulan Beklenti Teorisi, bireylerin davranışlarının alternatifler arasından bilinçli olarak yaptıkları seçimlerin bir sonucu olduğunu ve bu seçimlerin, özellikle inanç ve tutumların algılanması ve oluşması gibi psikolojik süreçlerle sistematik olarak ilişkili olduğunu savunur (Semerci, 2005).

2.2.5.2.3. Geliştirilmiş Beklenti Kuramı (Porter- Lawler)

Beklenti teorisi daha sonra Porter ve Lawler tarafından geliştirilmiştir. Modele göre, çalışanın çabası iki önemli faktör tarafından ortaklaşa olarak belirlenir: elde edeceği sonuçlara (ödüllere) kişinin verdiği değer ve kişinin, çabasının bu ödüllerin elde edilmesini ne derecede sağlayacağı konusundaki inancı (Semerci, 2005).

2.2.5.2.4. Eşitlik Kuramı (J. Stacey Adams)

İnsanların gösterdikleri performans karşılığında aldıkları ödüllerde eşit davranıldığını görmek istedikleri ve bu eşitlik ile motive oldukları varsayımına dayanır (Pekel, 2000).

2.2.5.2.5. Amaç Kuramı (E. Locke)

Bu teoriye göre, kişilerin belirlediği amaçlar, onların motivasyon derecelerini de belirleyecektir. Erişilmesi zor ve yüksek amaç belirleyen kişi, elde edilmesi gayet kolay olan amaçlar belirleyen bir kişiye oranla daha yüksek performans gösterecek ve daha fazla motive olacaktır (Yıldırım, 2007).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Araştırma; Üniversite öğrencilerini fiziksel/spor aktiviteye güdüleyen nedenlerin belirlenmesi amacı ile tanımlayıcı olarak planlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Araştırma 01 Mart-01 Mayıs 2013 tarihleri arasında Kocaeli İlinde üniversite öğrencilerinin okudukları bölümlere gidilerek anket uygulamaları gerçekleştirilmiştir.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kocaeli Üniversitesi Fakülte ve Yüksekokulları, örneklemini ise 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında eğitimlerine devam eden ve gönüllü olarak çalışmaya katılan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Toplam 51 farklı bölümde gerçekleştirilen çalışmaya 370 erkek ve 478 bayan öğrenci olmak üzere toplam 848 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin yaş ortalaması $x=20,68\pm 1,90$ ve bayan öğrencilerin yaş ortalaması $x=20,33\pm 1,75$ olarak belirlenmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kullanılan anket 4 bölümden oluşmaktadır. 1. bölüm kişisel bilgi formu, 2. bölüm tercih ettiğiniz fiziksel/spor aktivite formu, 3. bölüm egzersiz davranışı değişim basamakları anketi, 4. bölüm fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenler ölçeğidir.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, sınıf, kaldığı yer ile ilgili 5 soru yer almaktadır.

3.4.2.Tercih Ettiğiniz Fiziksel/Spor Aktivite Formu

Bu bölümde bireylerin tercih ettikleri aktiviteleri belirlemek amacıyla “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” nda yer alan aktivite tercih listesi kullanılmıştır (Cengiz, 2007).

3.4.3.Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

Marcus ve Lewis (2003) tarafından geliştirilen bu anketin Türkçe geçerlilik güvenirlilik çalışması Cengiz ve ark. (2010) tarafından yapılmıştır. Test tekrar test güvenirliliği 0.80 olarak bulunmuştur. Dört sorudan oluşup katılımcının egzersiz ile ilgili niyetini ve bireyin egzersiz davranışı değişim basamağını belirlemeyi amaçlamaktadır (Cengiz ve ark., 2010). Egzersiz davranışı değişim basamağı 5 boyutta değerlendirilmektedir. Bunlar; **eğilim öncesi** (etkin olma niyetinin olmadığı), **eğilim** (aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği), **hazırlık** (aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı), **hareket** (6 aydan daha az bir süredir düzenli olarak aktif olduğu), **devamlılık** (6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu) boyutlarıdır.

3.4.4. Fiziksel Aktiviteye Güdüleyen Nedenler Ölçeği

Bu ölçek Fredrick ve Ryan tarafından 1993 yılında daha önceki ölçeğin gözden geçirilerek düzenlenmiş şeklidir. Ölçekteki bu değişiklikler Ryan, Fredrick, Lepas, Rubio ve Sheldon tarafından 1997 yılında onaylanmıştır. 30 sorudan oluşan bu ölçek fiziksel aktiviteye katılım nedenlerini belirlemektedir. Bu nedenler 5 boyutta değerlendirilmektedir. Bunlar; **ilgi/hoşlanmak** (çünkü eğlenceli), **yetenek** (çünkü beni fiziksel olarak zorlayan aktivitelerden hoşlanırım), **görünüm** (çünkü kilomu korumak istiyorum, böylece daha iyi görünürüm), **fiziksel uygunluk** (çünkü fiziksel olarak zinde olmak istiyorum) ve **sosyal** (çünkü arkadaşlarımla birlikte olmak istiyorum) boyutlarıdır. 7’li likert tipi olan ölçeğin puanlaması 1 (kesinlikle doğru değil)’den 7 (kesinlikle doğru)’ye kadar sıralanarak belirlenir. Ölçekte yer alan alt bileşenlerden **İlgi Boyutunu** ifade eden sorular; 2,7,11,18,22,26,29 numaralı sorular, **Yetenek Boyutunu** ifade eden sorular; 3,4,8,9,12,14,25 numaralı sorular, **Görünüm Boyutunu** ifade eden sorular; 5,10,17,20,24,27 numaralı sorular, **Fiziksel uygunluk Boyutunu** ifade eden sorular; 1,13,16,19,23 ve **Sosyal Boyutunu** ifade eden sorular;

6,15,21,28,30 numaralı sorulardır. Her boyut kendi içerisinde değerlendirilerek puanlama yapılır (Özkar, 2010).

Çalışmada kullanılacak olan bu ölçek Yenigün (2010) tarafından Türkçeye uyarlanarak Yabancı Diller bölümünden iki öğretim elemanına kontrol ettirilmiş ve gerekli düzenlemeler yapılarak ölçeğe son şekli verilmiştir. Bu ölçek 2010 yılında “Üniversitede Öğrencilerinin Spor/Egzersiz veya Fiziksel Aktivitelere Katılma Nedenlerinin Belirlenmesi” isimli bitirme projesi çalışmasında kullanılmak üzere Türkçeye uyarlanmıştır. Anketin güvenirlik katsayısı 0.78 olarak tespit edilmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması

Gerekli izinler alındıktan sonra Üniversitenin farklı bölüm ve fakültelerine gidilerek öğrencilere ulaşılmış ve konu ile ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra anket uygulanmıştır. Anketler araştırmacı tarafından dağıtılmış ve yine araştırmacı tarafından aynı gün içerisinde toplanmıştır. 01 Mart-01 Mayıs 2013 tarihleri arasında anket uygulamaları gerçekleştirilmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Elde edilen verilere betimsel istatistiksel işlemler (ortalama, standart sapma), uygulandıktan sonra, katılımcıların demografik özellikleri, fiziksel aktivite tercihleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarına ilişkin veriler frekans (f) ve yüzde (%) hesaplanarak çözümlenmiştir. Fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlere ait alt boyutlar ise ortalama puanlar hesaplanarak yorumlanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programında değerlendirilmiştir.

4.BULGULAR

Çizelge 4.1. Çalışmaya katılan deneklerin yaş parametresine ait ortalama ve standart sapma değerleri

	N	Minimum	Maksimum	X	Ss
Yaş	842	17,00	35,00	20,48	1,82

Çalışmaya katılan toplam 842 katılımcıların minimum 17, maksimum 35 yaş aralığında oldu ortalama ve standart sapma değerlerinin ise $20,48 \pm 1,82$ olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.2. Çalışmaya katılan deneklerin yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf ve kaldığı yer parametrelerine ait frekans ve % değerleri

		F	%	Geçerli %	Kümülatif %
Yaş	17-19 yaş	278	33,0	33,0	33,0
	20-22 yaş	446	55,1	55,1	88,1
	23 yaş ve üstü	100	11,9	11,9	100,0
	Toplam	842	100,0	100,0	
Cinsiyet	Bay	364	43,2	43,2	43,2
	Bayan	478	56,8	56,8	100,0
	Toplam	842	100,0	100,0	
Fakülte	Eğitim Fakültesi	102	12,1	12,1	12,6
	Fen Edebiyat Fakültesi	104	12,4	12,4	24,9
	Hazırlık	157	18,6	18,6	43,1
	İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi	228	27,1	27,1	54,2
	Mühendislik Fakültesi	251	29,8	29,8	91,1
	Toplam	842	100,0	100,0	
Sınıf	1. Sınıf	88	10,5	10,5	11,2
	2. Sınıf	163	19,4	19,4	30,5
	3. Sınıf	170	20,2	20,2	50,7
	4. Sınıf	63	7,5	7,5	57,5
	Diğer	358	42,5	42,5	100,0
	Toplam	842	100,0	100,0	
Kaldığı yer	Yurtta	388	46,1	46,1	46,1
	Evde	455	53,9	53,9	100,0
	Toplam	842	100,0	100,0	

Çalışmaya 478 (%56,8) kadın ile 364 (%43,2) erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bu öğrencilerden en çok katılım 446 (%55,1) kişi ile 20-22 yaş grubundan olmuştur. 251 (%29,8) kişi mühendislik fakültesinden, 228 (%27,1) kişi iktisadi ve idari bilimler fakültesinden, 157 (%18,6) kişi yabancı diller bölümü hazırlık sınıflarından, 104 (%12,4) kişi fen edebiyat fakültesinden, 102 (%12,1) kişi eğitim fakültesinden öğrenciler katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerden 455 (%53,9) kişi evde, 388 (%46,1) kişi ise yurtta kalmaktadır.

Çizelge 4.3. Çalışmaya katılan deneklerin cinsiyetlerine göre tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitelerine ait frekans ve % değerleri

	Erkek		Kadın	
	F	%	F	%
Yüzme	224	61,5	263	55,0
Boks	36	9,9	14	2,9
Tekvando	17	4,7	22	4,6
Triatlon	3	0,8	1	0,2
Bowling	120	33,0	169	35,4
Bilardo	129	35,4	41	8,6
Dans	60	16,5	211	44,1
Koşu	106	29,1	99	20,7
Balıkçılık	66	18,1	15	3,1
Aikido	10	2,7	6	1,3
Judo	8	2,2	9	1,9
Eskrim	13	3,6	7	1,5
Basketbol	140	38,5	56	11,7
Buz hokeyi	22	6,0	12	2,5
Badminton	19	5,2	57	11,9
Kürek	15	4,1	6	1,3
Halk Oyunları	27	7,4	43	9,0
Dalgıçlık	40	11,0	34	7,1
Beyzbol	12	3,3	5	1,0
Dağcılık	56	15,4	45	9,4
Futbol	232	63,7	23	4,8
Buz Pateni	44	12,1	103	21,5
Yoga	9	2,5	37	7,7
Okçuluk	35	9,6	17	3,6
Halter	14	3,8	-	-
İp atlama	19	5,2	44	9,2
Bisiklet	151	41,5	190	39,7
Voleybol	94	25,8	177	37,0
Kayak	33	9,1	41	8,6
Güreş	29	8,0	-	-
Vücut Geliştirme	128	35,2	12	2,5
Tenis	80	22,0	91	19,0
Atletizm	26	7,1	15	3,1
Amerikan Futbolu	17	4,7	2	0,4
Aerobik	7	1,9	76	15,9
Cimnastik	11	3,0	44	9,2
Karate	16	4,4	12	2,5
Golf	26	7,1	6	1,3
Hentbol	15	4,1	13	2,7
Masa tenisi	171	47,0	117	24,5
Yürüyüş	134	36,8	270	56,5
Step	10	2,7	76	15,9

Çalışmaya katılan erkek deneklerin en çok tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitesinin Futbol (232 kişi) kadınlarda ise en çok tercih edilen aktivitenin yürüyüş (270 kişi) olduğu ve her iki cinsiyet grubunda en az tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitesinin triatlon olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.4. Çalışmaya katılan deneklerin okudukları sınıfa göre tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitelerine ait frekans ve % değerleri

	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		Diğer	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Yüzme	48	54,5	87	53,4	103	60,6	31	49,2	218	60,9
Boks	1	1,1	10	6,1	7	4,1	2	3,2	30	8,4
Tekvando	3	3,4	4	2,5	9	5,3	2	3,2	21	5,9
Triatlon	1	1,1	-	-	1	1,1	-	-	2	0,6
Bowling	26	29,5	65	39,9	64	37,6	20	31,7	114	31,8
Bilardo	23	26,1	27	16,6	37	21,8	13	20,6	70	19,6
Dans	31	35,2	63	38,7	59	34,7	20	31,7	98	27,4
Koşu	21	23,9	42	25,8	40	23,5	12	19,0	90	25,1
Balık Tutma	4	4,5	19	11,7	15	8,8	6	9,5	37	10,3
Aikido	1	1,1	4	2,5	1	0,6	1	1,6	9	2,5
Judo	1	1,1	2	1,2	1	0,6	2	3,2	11	3,1
Eskrim	6	6,8	-	-	3	1,8	1	1,6	10	2,8
Basketbol	18	20,5	29	17,8	36	21,2	11	17,5	102	28,5
Buz hokeyi	2	2,3	7	4,3	6	3,5	1	1,6	18	5,0
Badminton	10	11,4	10	6,1	20	11,8	1	1,6	35	9,8
Kürek	1	1,1	3	1,8	-	-	3	4,8	14	3,9
Halk Oyunları	3	3,4	16	9,8	21	12,4	7	11,1	23	6,4
Dalgıçlık	6	6,8	13	8,0	14	8,2	4	6,3	37	10,3
Beyzbol	1	1,1	2	1,2	-	-	-	-	14	3,9
Dağcılık	10	11,4	19	11,7	17	10,0	6	9,5	49	13,7
Futbol	24	27,3	44	27,0	33	19,4	21	33,3	133	37,2
Buz Pateni	8	9,1	29	17,8	40	23,5	6	9,5	64	17,9
Yoga	3	3,4	11	6,7	9	5,3	1	1,6	22	6,1
Okçuluk	4	4,5	6	3,7	7	4,1	-	-	35	9,8
Halter	-	-	2	1,2	4	2,4	2	3,2	6	1,7
İp atlama	4	4,5	12	7,4	11	6,5	2	3,2	34	9,5
Bisiklet	34	38,6	56	34,3	74	43,5	19	30,2	159	44,4
Voleybol	31	35,2	55	32,7	42	24,7	12	19,0	131	36,6
Kayak	8	9,1	19	11,7	16	9,4	-	-	31	8,7
Güreş	2	2,3	4	2,5	4	2,4	1	1,6	18	5,0
Vücut Geliştirme	10	11,4	22	13,5	25	14,7	12	19,0	71	19,8
Tenis	15	17,0	31	19,0	46	27,1	5	7,9	74	20,7
Atletizm	5	5,7	7	4,3	4	2,4	4	6,3	21	5,9
Amerikan Futbolu	-	-	3	1,8	2	1,2	-	-	14	3,9
Aerobik	7	8,0	22	13,5	24	14,1	4	6,3	26	7,3
Cimnastik	10	11,4	14	8,6	10	5,9	4	6,3	17	4,7
Karate	-	-	4	2,5	7	4,1	2	3,2	15	4,2
Golf	2	2,3	8	4,9	2	1,2	2	3,2	18	5,0
Hentbol	5	5,7	6	3,7	1	0,6	1	1,6	15	4,2
Masa tenisi	27	30,7	57	35,0	54	31,8	14	22,2	136	38,0
Yürüyüş	41	46,6	74	45,4	84	49,4	25	39,7	180	50,3
Step	2	2,3	24	14,7	33	19,4	2	3,2	25	7,0

Çalışmaya katılan deneklerin okudukları sınıfa göre 1. sınıfta 48 (%54,5) kişi, 2. sınıfta 87 (%53,4) kişi, 3. sınıfta 103 (%60,6) kişi, 4. sınıfta 31 (%49,2) kişi ve diğer de 218 (%60,9) kişi tercih ettikleri fiziksel/spor aktivite yüzme olarak belirlenmiştir.

Çizelge 4.5. Çalışmaya katılan deneklerin okudukları fakültele göre tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitelerine ait frekans ve % değerleri

	Eğitim Fakültesi		Fen Edebiyat Fakültesi		Hazırlık		İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi		Mühendislik Fakültesi	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Yüzme	57	55,9	52	50,0	90	57,3	132	57,9	156	62,2
Boks	2	2,0	9	8,7	8	5,1	9	3,9	22	8,8
Taekwondo	5	4,9	7	6,7	8	5,1	9	3,9	10	4,0
Triatlon	-	-	-	-	1	6	-	-	3	1,2
Bowling	44	43,1	40	38,5	49	31,2	71	31,1	85	33,9
Bilardo	14	13,7	17	16,3	36	22,9	34	14,9	69	27,5
Dans	30	29,4	41	39,4	63	40,1	64	28,1	73	29,1
Koşu	26	25,5	23	22,1	24	15,3	53	23,2	79	31,5
Balık Tutma	9	8,8	5	4,8	14	8,9	20	8,8	33	13,1
Aikido	-	-	3	2,9	4	2,5	5	2,2	4	1,6
Judo	2	2,0	4	3,8	4	2,5	3	1,3	4	1,6
Eskrim	1	1,0	2	1,9	4	2,5	6	2,6	7	2,8
Basketbol	17	16,7	11	10,6	46	29,3	53	23,2	69	27,5
Buz hokeyi	3	2,9	3	2,9	7	4,5	12	5,3	9	3,6
Badminton	12	11,8	10	9,6	13	8,3	23	10,1	18	7,2
Kürek	2	2,0	1	1,0	4	2,5	6	2,6	8	3,2
Halk Oyunları	13	12,7	91	87,5	10	6,4	18	7,9	16	6,4
Dalgıçlık	7	6,9	12	11,5	9	5,7	23	10,1	23	9,2

Beyzbol	-	-	-	-	2	1,3	4	1,8	11	4,4
Dağcılık	10	9,8	10	9,6	19	12,1	33	14,5	29	11,6
Futbol	14	13,7	17	16,3	43	27,4	75	32,9	106	42,2
Buz Pateni	25	24,5	18	17,3	20	12,7	36	15,8	48	19,1
Yoga	3	2,9	10	9,6	9	5,7	11	4,8	13	5,2
Okçuluk	4	3,9	5	4,8	12	7,6	15	6,6	16	6,4
Halter	1	1,0	1	1,0	4	2,5	1	0,4	7	2,8
İp atlama	10	9,8	8	7,7	7	4,5	18	7,9	20	8,0
Bisiklet	54	52,9	36	34,6	59	37,6	87	38,2	105	41,8
Voleybol	41	40,2	34	32,7	39	24,8	86	37,7	71	28,3
Kayak	10	9,8	9	8,7	12	7,6	19	8,3	24	9,6
Güreş	1	1,0	2	1,9	4	2,5	10	4,3	12	4,8
Vücut Geliştirme	7	6,9	7	6,7	32	20,4	36	15,8	58	23,1
Tenis	20	19,6	23	22,1	24	15,3	46	20,2	58	23,1
Atletizm	2	2,0	6	5,8	5	3,2	15	6,6	13	5,2
Amerikan Futbolu	-	-	2	1,9	5	3,2	5	2,2	7	2,8
Aerobik	16	15,7	10	9,6	19	12,1	24	10,5	14	5,6
Cimnastik	6	5,9	9	8,7	12	7,6	15	6,6	13	5,2
Karate	2	2,0	4	3,8	3	1,9	10	4,4	9	3,6
Golf	2	2,0	5	4,8	2	1,3	13	5,7	10	4,0
Hentbol	2	2,0	3	2,9	5	3,2	7	3,1	11	4,4
Masa tenisi	36	35,3	33	31,7	33	21,0	80	35,1	106	42,2
Yürüyüş	69	67,6	52	50,0	60	38,2	107	46,9	116	46,2
Step	17	16,7	10	9,6	15	9,6	24	10,5	20	8,0

Çalışmaya katılan deneklerin okudukları fakültelere göre tercih ettikleri fiziksel/spor aktiviteler incelendiğinde eğitim fakültesinden 69 (%67,6) kişi yürüyüş, fen edebiyat fakültesinden 52 (%50,0) yüzme ve 52 (%50,0) kişide yürüyüş, yabancı diller bölümü hazırlıktan 90 (%57,3) kişi, iktisadi ve idari bilimler fakültesinden 132 (%57,9) kişi ve mühendislik fakültesinden 156 (%62,2) kişi yüzme aktivitesini tercih ettikleri saptanmıştır.

Çizelge 4.6. Çalışmaya katılan denekler için birincil önceliği olan aktivitelere ait frekans ve % değerleri

		Kadın		Erkek	
		F	%	F	%
Birincil önceliği olan aktivite	Boş Bırakılan	36	9,9	53	11,1
	Yüzme	47	12,9	80	16,7
	Dans	33	9,1	55	11,5
	Yürüyüş	84	23,1	51	10,7
	Vücut Geliştirme	4	1,1	8	1,7
	Yoga	1	0,3	1	0,2
	Masa Tenisi	4	1,1	10	2,1
	Koşu	8	2,2	12	2,5
	Fitness	14	3,8	30	6,3
	Tenis	12	3,3	13	2,7
	Step	6	1,6	6	1,3
	Voleybol	25	6,9	18	3,8
	Aerobik	6	1,6	4	0,8
	Futbol	35	9,6	80	16,7
	Bisiklet	6	1,6	5	1,0
	Dağcılık	5	1,4	1	0,2
	Badminton	1	0,3	4	0,8
	Basketbol	13	3,6	20	4,2
	Halk Oyunları	5	1,4	5	1,0
	Pilates	6	1,6	7	1,5
	Boks	5	1,4	2	0,4
	Buz Pateni	3	0,8	1	0,2
	Balık Tutma	-	-	3	0,6
	Taekwondo	2	0,5	3	0,6
	Dalış	-	-	2	0,4
	Doğa Sporları	3	0,8	4	0,8
Toplam	364	100,0	478	100,0	

Çalışmaya katılan denekler için birincil önceliği olan aktiviteler incelendiğinde erkek öğrenciler Yüzme ve Futbol (80 kişi-%16,7) aktivitesini tercih ederken bayan öğrencilerin Yürüyüş (84 kişi-%23,1) aktivitesini tercih ettikleri belirlenmiştir.

Çizelge 4.7. Çalışmaya katılan deneklerin fiziksel/spor aktivitelerini yapmayı tercih ettikleri tesis bilgilerine ait frekans ve % değerleri

	Erkek		Kadın	
	F	%	F	%
Evde	115	31,6	154	32,2
Üniversitenin Spor Tesislerinde	137	37,7	140	29,3
Özel Spor Tesislerinde	192	52,7	166	37,7
GSİM Tesislerinde	9	2,5	6	1,3
Belediye Tesislerinde	53	14,6	53	11,1
Doğada	193	53,0	254	53,1

Çalışmaya katılan erkeklerden 193 (%53,0), kadınlardan ise 254 (%53,1) öğrenci fiziksel/spor aktivitelerini yapmak için en fazla doğayı tercih ettikleri görülmüştür.

Çizelge 4.8. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının alt boyutlarının dağılımına ait frekans ve % değerleri

Alt Boyutlar	N	F	%
Eğilim Öncesi	848	70	8,3
Eğilim	848	207	24,6
Hazırlık	848	186	22,1
Hareket	848	121	14,4
Devamlılık	848	188	22,3

Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranış değişim basamaklarının alt boyutları incelendiğinde 70 (%8,3) kişinin etkin olma niyeti olmadığı, 207 (%24,6) kişinin aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği, 186 (%22,1) kişinin aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı, 121 (%14,4) kişinin 6 aydan daha az bir süredir düzenli olarak aktif olduğu ve 188 (%22,3) kişinin ise 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının yaş gruplarının dağılımına ait frekans ve % değerleri

	Eğilim Öncesi		Eğilim		Hazırlık		Hareket		Devamlılık	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
17-19 Yaş	22	7,9	70	25,2	47	16,9	49	17,6	71	25,5
20-22 Yaş	36	7,8	114	24,6	116	25,0	63	13,6	93	20,0
23 Yaş ve üstü	12	12,0	23	23,0	23	23,0	9	9,0	24	24,0

Çalışmaya katılan deneklerin yaş gruplarına göre egzersiz davranış değişim basamaklarının alt boyutları incelendiğinde 17-19 yaş grubundan 71 (%25,5) kişi ile 23 ve üstü yaş grubundan 24 (%24,0) kişinin 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu, 20-22 yaş grubundan ise 116 (%25,0) kişinin aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının cinsiyetlere göre dağılımına ait frekans ve % değerleri

	Eğilim Öncesi		Eğilim		Hazırlık		Hareket		Devamlılık	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Erkek	70	19,2	207	56,9	34	9,3	1	0,3	3	0,8
Kadın	-	-	-	-	152	31,8	120	25,1	185	38,7

Çalışmaya katılan deneklerin cinsiyete göre egzersiz davranış değişim basamaklarının alt boyutları incelendiğinde erkeklerden 207 (%56,9) kişinin aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği, kadınlardan 185 (%38,7) kişinin 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.11. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının fakültelere göre dağılımına ait frekans ve % değerleri

	Eğilim Öncesi		Eğilim		Hazırlık		Hareket		Devamlılık	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Eğitim Fakültesi	-	-	-	-	33	32,4	31	30,4	9	8,8
Fen Edebiyat Fakültesi	18	17,3	-	-	82	78,8	-	-	-	-
Hazırlık	5	3,2	22	14,0	35	22,3	1	0,6	82	52,2
İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi	47	20,6	44	19,3	30	13,2	89	39,0	13	5,7
Mühendislik Fakültesi	-	-	141	56,2	6	2,4	-	-	84	33,5

Çalışmaya katılan deneklerin fakültelere göre egzersiz davranış değişim basamaklarının alt boyutları incelendiğinde eğitim fakültesinden 33 (%32,4) kişi ile fen edebiyat fakültesinden 82 (78,8) kişinin aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı, hazırlıktan 82 (%52,2) kişinin 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu, iktisadi ve idari bilimler fakültesinden 89 (%39,0) kişinin 6 aydan daha az bir süredir düzenli olarak aktif olduğu, mühendislik fakültesinden ise 141 (56,2) kişinin aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği tespit edilmiştir.

Çizelge 4.12. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının sınıflara göre dağılımına ait frekans ve % değerleri

	Eğilim Öncesi		Eğilim		Hazırlık		Hareket		Devamlılık	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1. Sınıf	1	1,1	31	35,2	14	15,9	5	5,7	36	40,9
2. Sınıf	8	4,9	34	20,9	44	27,0	9	5,5	41	25,2
3. Sınıf	17	10,0	25	14,7	45	26,5	39	22,9	30	17,6
4. Sınıf	3	4,8	7	11,1	27	42,9	2	3,2	19	30,2
Diğer	41	11,5	110	30,7	56	15,6	66	18,4	62	17,3

Çalışmaya katılan deneklerin sınıflarına göre egzersiz davranış değişim basamaklarının alt boyutları incelendiğinde 1. sınıfta 36 (%40,9) kişinin 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu, 2. sınıfta 44 (%27,0) kişinin, 3. sınıfta 45 (%26,5) kişinin, 4. sınıfta 27 (%42,9) kişinin aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı, diğer seçeneğindeki kişilerden ise 110 (%30,7) kişinin aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği tespit edilmiştir.

Çizelge 4.13. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranışı değişim basamaklarının kaldıkları yerlere göre dağılımına ait frekans ve % değerleri

	Eğilim Öncesi		Eğilim		Hazırlık		Hareket		Devamlılık	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Yurtta	26	6,7	87	22,4	84	21,6	67	17,3	97	25,0
Evde	44	9,7	120	26,4	102	22,5	54	11,9	91	20,0

Çalışmaya katılan deneklerin kaldıkları yerlere göre egzersiz davranış değişim basamaklarının alt boyutları incelendiğinde yurttan kalan 97 (%25,0) kişinin 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu, evde kalanlardan 120 (%26,4) kişinin ise aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği tespit edilmiştir.

Çizelge 4.14. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının toplam puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri

	N	Minimum	Maximum	X	Ss
İlgi Boyutu	842	0,86	7,00	5,31	1,33
Yetenek Boyutu	842	1,00	7,00	4,77	1,41
Görünüm Boyutu	842	0,00	7,00	4,38	1,58
Fiziksel Uygunluk Boyutu	842	0,60	7,00	5,33	1,42
Sosyal Boyut	842	0,00	7,00	4,17	1,62

Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin toplam puanlarına ait alt boyutlarından ilgi boyutunun ortalaması $5,31 \pm 1,33$, yetenek

boyutunun ortalaması $4,77\pm 1,41$, görünüm boyutunun ortalaması $4,38\pm 1,58$, fiziksel uygunluk boyutunun ortalaması $5,33\pm 1,42$ ve sosyal boyutun ortalaması $4,17\pm 1,62$ olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 4.15. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının cinsiyetlere göre dağılımına ait ortalama ve standart sapma değerleri

	N	Erkek		Kadın	
		X	Ss	X	Ss
İlgi Boyutu	842	5,28	1,31	5,33	1,34
Yetenek Boyutu	842	4,97	1,35	4,61	1,43
Görünüm Boyutu	842	4,44	1,59	4,34	1,57
Fiziksel Uygunluk Boyutu	842	5,26	1,42	5,39	1,42
Sosyal Boyut	842	4,28	1,60	4,08	1,64

Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının cinsiyetlere göre dağılımında erkeklerde $5,28\pm 1,31$ ortalama ile ilgi boyutunda, kadınlarda $5,39\pm 1,42$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutundaki değerlendirmenin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.16. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının sınıflara göre dağılımına ait ortalama ve standart sapma değerleri

	N	1.sınıf		2.sınıf		3.sınıf		4.sınıf		Diğer	
		X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
İlgi Boyutu	842	4,94	1,60	5,53	1,17	5,36	1,37	5,41	1,51	5,25	1,25
Yetenek Boyutu	842	4,54	1,50	5,06	1,36	4,90	1,48	4,74	1,31	4,63	1,37
Görünüm Boyutu	842	4,13	1,58	4,72	1,52	4,44	1,62	4,48	1,63	4,24	1,55
Fiziksel Uygunluk Boyutu	842	4,95	1,55	5,44	1,33	5,41	1,47	5,27	1,46	5,35	1,38
Sosyal Boyut	842	4,20	1,66	4,42	1,60	4,13	1,64	4,44	1,61	4,02	1,61

Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının sınıflara göre dağılımında 1. sınıfta $4,95\pm 1,55$, 3. sınıfta $5,41\pm 1,47$ ve diğer seçeneğinde $5,35\pm 1,38$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutu ile 2. sınıfta $5,53\pm 1,17$, 4. sınıfta $5,41\pm 1,51$ ortalama ile ilgi boyutundaki değerlendirmenin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.17. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının fakültele göre dağılımına ait ortalama ve standart sapma değerleri

Fakülte		N	Minimum	Maximum	X	Ss
Eğitim Fakültesi	İlgi Boyutu	102	2,00	7,00	5,52	1,18
	Yetenek Boyutu	102	1,00	7,00	4,70	1,50
	Görünüm Boyutu	102	1,00	7,00	4,56	1,49
	Fiziksel Uygunluk Boyutu	102	1,40	7,00	5,56	1,32
	Sosyal Boyut	102	1,00	7,00	4,19	1,68
Fen Edebiyat Fakültesi	İlgi Boyutu	104	1,00	7,00	5,35	1,30
	Yetenek Boyutu	104	1,00	7,00	4,84	1,41
	Görünüm Boyutu	104	,00	7,00	4,25	1,61
	Fiziksel Uygunluk Boyutu	104	1,20	7,00	5,33	1,43
	Sosyal Boyut	104	,00	7,00	4,17	1,58
Hazırlık	İlgi Boyutu	157	,86	7,00	5,25	1,47
	Yetenek Boyutu	157	1,14	7,00	4,70	1,51
	Görünüm Boyutu	157	,00	7,00	4,36	1,64
	Fiziksel Uygunluk Boyutu	157	1,00	7,00	5,29	1,45
	Sosyal Boyut	157	,00	7,00	4,21	1,60
İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi	İlgi Boyutu	228	1,43	7,00	5,22	1,30
	Yetenek Boyutu	228	1,00	7,00	4,67	1,33
	Görünüm Boyutu	228	,83	7,00	4,24	1,63
	Fiziksel Uygunluk Boyutu	228	,60	7,00	5,23	1,42
	Sosyal Boyut	228	,80	7,00	4,11	1,66
Mühendislik Fakültesi	İlgi Boyutu	251	1,00	7,00	5,33	1,32
	Yetenek Boyutu	251	1,00	7,00	4,89	1,38
	Görünüm Boyutu	251	,83	7,00	4,50	1,50
	Fiziksel Uygunluk Boyutu	251	1,00	7,00	5,36	1,43
	Sosyal Boyut	251	,00	7,00	4,18	1,61

Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının fakültele göre dağılımında eğitim fakültesinde $5,56 \pm 1,32$, yabancı diller bölümü hazırlıkta $5,29 \pm 1,45$, iktisadi ve idari bilimler fakültesi $5,23 \pm 1,42$, mühendislik fakültesinde $5,36 \pm 1,43$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutundaki ve fen edebiyat fakültesinde $5,35 \pm 1,30$ ortalama ile ilgi boyutundaki değerlerin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.18. Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının yaş gruplarına göre dağılımına ait ortalama ve standart sapma değerleri

		N	Minimum	Maximum	X	Ss
17-19 Yaş	İlgi Boyutu	278	,86	7,00	5,19	1,33
	Yetenek Boyutu	278	1,00	7,00	4,56	1,35
	Görünüm Boyutu	278	,83	7,00	4,24	1,54
	Fiziksel Uygunluk Boyutu	278	,60	7,00	5,29	1,41
	Sosyal Boyut	278	,00	7,00	4,06	1,60
20-22 Yaş	İlgi Boyutu	464	1,00	7,00	5,39	1,29
	Yetenek Boyutu	464	1,00	7,00	4,90	1,44
	Görünüm Boyutu	464	,00	7,00	4,50	1,57
	Fiziksel Uygunluk Boyutu	464	1,00	7,00	5,38	1,44
	Sosyal Boyut	464	,00	7,00	4,24	1,64
23 Yaş ve üstü	İlgi Boyutu	100	1,00	7,00	5,26	1,45
	Yetenek Boyutu	100	1,29	7,00	4,73	1,39
	Görünüm Boyutu	100	,00	7,00	4,25	1,64
	Fiziksel Uygunluk Boyutu	100	1,20	7,00	5,22	1,37
	Sosyal Boyut	100	,00	7,00	4,12	1,61

Çalışmaya katılan denekleri fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutlarının yaş gruplarına göre dağılımında 17-19 yaş grubunda $5,29 \pm 1,41$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutundaki, 20-22 yaş grubunda $5,39 \pm 1,29$ ile 23 yaş ve üstü yaş grubunda $5,26 \pm 1,45$ ortalama ile ilgi boyutundaki değerlerin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.19. Fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenler anketinin güvenilirlik katsayısı

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,833	,839	5

Fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenler ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,83 olarak yüksek derecede güvenilir tespit edilmiştir.

5.TARTIŞMA

Yaşam beklentisinin giderek artması, yaşanan sağlıklı yılların süre ve kalitesinin nasıl arttırılabileceği sorusunu gündeme getirmiştir. Bu konuda özellikle gelişmiş ülkeler adımlar atmakta ve sağlıklı yaşlanmanın sağlanması için politikalar geliştirmektedir. Sağlıklı yaşlanma, sağlığın ve fiziksel, sosyal, ruhsal iyilik halinin; bağımsız yaşayabilme yetisinin; yaşam kalitesinin korunması ve daha iyi hale getirilmesi; ayrıca yaşam süreçleri arasında başarılı geçişlerin sağlanması için imkânların ömür boyu optimize edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2006).

Yaşam biçimi, geniş toplum kesimlerini etkilemesi ve değiştirilmesi mümkün unsurlardan oluşması nedeniyle sağlıklı yaşlanma hedeflerine ulaşmada önemli rol oynamaktadır. Bu unsurların arasında beslenme, fiziksel aktivite, sigara ve alkol kullanımı, güneşlenme alışkanlığı, sosyal aktivitelere katılım, düzenli uyku alışkanlığı sayılabilir. Kötü sağlığın davranışsal belirleyicileri ile ilgili araştırmaların çoğu sigara kullanımı, kötü beslenme, fiziksel inaktivite ve alkol kullanımı üzerinde yoğunlaşmıştır ki, dünya sağlık teşkilatı bu nedenlerin dünya kronik hastalık yükünün üçte birinden sorumlu olduğunu bildirmektedir (Aydın, 2006).

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Özer ve Baltacı, 2008).

Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur (Özer ve Baltacı, 2008). Çünkü çağımızda artan ekonomik, kültürel ve de teknolojik gelişimlere ayak uydurma çabası beraberinde yoğun, yorucu ve monoton bir yaşam tarzı ortaya çıkarmıştır (Dinç ve Güzel, 2012). Özellikle son yıllarda, hareketsiz yaşam tarzı benimseyen çocukların ve gençlerin sayısı konusunda artan bir endişe olmuştur (Standage et al, 2003).

Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde deneysel ve anketsel ölçüm yöntemleri kullanılmaktadır, deneysel ölçümlerin pahalı olmasının ötesinde çok zaman

gerektirmesinden pratik bulunmamaktadır. Anketler ile yapılan ölçümler ise, uygulaması kolay ve pratik olan fiziksel aktivite soruları kullanılmakta ve çok sayıda deneğin katıldığı araştırmalarda tercih edilmektedir. Bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıkları içinde yaşadıkları toplumun alışkanlıklarından soyutlanamaz. Fiziksel aktivite etkinliğinin ölçülmesi, değerlendirilmesi oldukça güçtür. Ülkemizde farklı toplum kesimlerinden bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıkları konusunda yeterli bir çalışma bulunmamaktadır (Arslan ve ark., 2003).

Yaşantılarının ileriki dönemlerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak sağlıklı bireylerin yetişmesi toplum kültürü olarak serbest zamanlarını aktif değerlendiren, etkin ve sürdürülebilir aktivitelere katılım sağlayan bir kitle politikasının desteklenmesi ile mümkün olmaktadır. Bu nedenle özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde “aktif serbest zaman” bilincinin önemi vurgulanmalı, eğitim temelli spor kültürü kazanımı sağlanmalı ve de rekreatif etkinliklerin gerçekleştirilebileceği aktivite alanları, dinlenme ve eğlenme ortamları ile ilgili plan ve proje sayılarının ve uygulanabilirliklerin artırılması gerekmektedir (Dinç ve Güzel, 2012).

Avrupa ülkelerinde yapılan anketlere göre anket yapılmış ülkelerin birçoğunda fiziksel aktivitenin seviyesi azdır. Fiziksel aktivite günlük hayattan çıkmaya başlamıştır. İnsanlar daha uzun süreler (ve mesafeler) araba kullanmakta, daha hareketsiz yapılan işlerde çalışmakta ve boş vakitlerini daha durağan aktivitelerle geçirmektedir. Teknolojik gelişmeler en basit görevlerin bile mekanikleşmesine sebep olmakta ve insanların yaşamlarını sürdürebilmek için çok daha az enerji harcamalarını sağlamaktadır (Cavill, 2006).

Günümüzde fiziksel aktivite ve spor eğitim ve bilinçli demokrasi açısından sosyal, ekonomik olarak ülkeler ve insanlar arasındaki ilişkiler de önemli rol oynamaktadır. Bugün sosyal aktiviteler, iyi yönetilen eğitim ve karşılıklı ilişkilerin bireysel gelişim ve kişilik oluşumu üzerinde çok etkileri olduğunu biliyoruz (Temel ve ark., 2012).

Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı (2000) 21 yaşlarında erkeklerin% 42’ si ve kadınların % 30’ u 12 yaşındakilerin ise % 70’inin fiziksel aktiviteye katıldıklarını bildirmiştir (Delong, 2006). Çıkan bu tablo karşısında Dünya’da da Türkiye de olduğu gibi fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğunu açıkça söyleyebiliriz. Özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde fiziksel aktivite alışkanlığını kazanmak veya kazandırmanın ne kadar önemli olduğunu açıkça vurgulamak isterim. Söz konusu hem bedenen hem de ruhen sağlıklı bireyler sağlıklı toplumun aynası olacağından dolayı bu alanda geniş çalışmalara yer verilmelidir.

Üniversite öğreniminin ilk yılları adölesan dönemin bittiği ve gençlik döneminin başladığı yıllardır. Üniversite birinci sınıf öğrencileri adölesan dönemde edinilen yaşam biçiminin değiştirilebilmesi için en uygun hedef gruplardan biridir (Bayrak ve ark., 2010). Gençlik

dönemi, özellikle öğrenci gençler grubunda uzayabilmekte ve 22-25 yaşları arasına "uzamış gençlik dönemi" adı verilmektedir. Bu dönem ruhsal-toplumsal yönden "kimlik (identity) kazanma" dönemidir (Erşan ve ark., 2009). İstatistikçiler 2010 yılına kadar yüksek öğrenim için lisans kurumlarına devam eden 17,1-18,2 milyon öğrencilerin halk sağlığı girişimleri ve araştırma için hedef kitle olduğunu belirtmiş ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için tasarlanmış programlarının etkinliğini test etmek için üniversite nüfusu halk sağlığı girişimlerinin önemli bir yönüdür (Delong, 2006). Çalışmamızda üniversite öğrencilerini seçmemizdeki en büyük sebep ise Türkiye nüfusunun büyük bir bölümünü oluşturan bu yaş grubu (Sazak, 2004) bize daha doğru tespitler yapmamıza yardımcı olacağındandır.

Üniversite ortamlarında örgün eğitimde fiziksel uygunluk ile ilgili bir egzersiz müdahalesi yapılarak ve yeni tesisler oluşturularak aktif genç yetişkinlerin yüzdesinin arttırılabileceği yönünde araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaca ilişkin araştırma Sağlıklı Yerleşke (kampüs) 2010 hedeflerine takviye edilmiştir. Üniversite öğrencileri ve fiziksel aktivite ile ilgili cevaplanması gereken birçok soru vardır (Delong, 2006).

Çalışmamıza üniversitenin farklı bölüm ve sınıflarında okuyan öğrenciler katılmışlardır. Öğrencilerin okudukları sınıflara göre tercih ettikleri fiziksel aktiviteler değerlendirildiğinde en çok tercih ettikleri aktivitenin Yüzme olduğu görülmektedir (1. Sınıf (%54,5), 2. Sınıf (%53,4), 3. Sınıf (%60,6), 4. Sınıf (%49,2) ve Diğer (%60,9)). Öğrencilerin bu aktiviteyi tercih etme sebeplerinin başında Üniversitenin onlara sunmuş olduğu imkânların geldiğini düşünmekteyiz. Kampüs içerisinde yer alan yüzme havuzunu kullanmak öğrencilere zaman ve olanak bakımından kolaylık sağladığı için en çok tercih edilen aktivite yüzme aktivitesi sonucu ortaya çıkmıştır. Üniversite kurumlarının fiziksel aktivite alanlarını çoğaltarak bu oranların daha da yukarı çıkacağını düşünmekteyiz. Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan çalışmaların genelinde tercihlere bakıldığında yaşadıkları yerlerdeki, okudukları okullardaki veya çalıştıkları kurumlardaki imkânları doğrultusunda seçim yapmaktadırlar. Bu alanların dışına hem yoğunluk ve zaman hem de kendi imkânları doğrultusunda çok fazla tercih yapmadıkları sonuçları ile karşılaşmaktadır. Örneğin Delong' un çalışmasında öğrencilerin sınıf dışındaki egzersiz davranışı değişim basamaklarında önemli olmayacak derecede çok az değişiklik rapor edilmiştir. Bu sonuç da bizim çalışmamızı ve diğer çalışmaları destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre tercih ettikleri fiziksel aktiviteler değerlendirildiğinde Eğitim Fakültesi öğrencilerinin %67,6 sının Yürüyüş aktivitesini tercih ettiği, Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin % 87,5 inin Halk Oyunları aktivitesini tercih ettiği, Hazırlık bölümünde okuyan öğrencilerden % 57,3 ü, İktisadi ve İdari bilimler

fakültesinde okuyan öğrencilerden %57,9 u ve Mühendislik Fakültesinde okuyan öğrencilerin %62,2 sinin Yüzme etkinliğini tercih ettiği belirlenmiştir.

Bayrak ve ark. 2010 yılında yaptıkları çalışmada öğrencilerin %24,6'sının düzenli olarak spor yapma alışkanlığı olduğunu bulmuşlardır. Ünal ve ark. 2008 yılında üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin spor yapma durumunu %33,4 olarak bulmuşlardır (Ünal ve ark., 2009).

Teknolojik gelişmelerin ve sanayi toplumlarının giderek artması ile hareketsiz ortamlara uyum yeteneğimiz eşsiz durumlara yol açmıştır. Global ölümleri ve yaşlanmaya bağlı oluşan kronik hastalıkları etkileyen üç temel sağlık davranışından biri olarak fiziksel aktivite belirlenmiştir (King et King, 2010). Çeşitli çalışmalar fiziksel aktivite morbidite ve erken mortalite olasılığını azaltmada çok önemli olduğunu göstermiştir. Aslında, araştırmalar vücut ağırlığının sadece% 10 kaybı bile önemli ölçüde bu riskleri azalttığını göstermiştir. Çünkü düşük BMI sonuçları; fiziksel aktivite ile depolanan enerjiyi yakar. Bu da, örneğin, koroner kalp hastalığı (CHD), hipertansiyon, non-insüline bağımlı diyabet, osteoporoz, kolon kanseri, anksiyete ve depresyon gibi pek çok kronik hastalık riskini azaltır (Crenshaw, 2007).

Çakır'ın bakanlık tarafından yürüttüğü çalışmasında ülkemizdeki fiziksel aktivite alışkanlığının incelenmesi sonucunda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının yaygın olmadığını ve Ulusal Hanehalkı Araştırmasına göre (beş bölge 18 yaş üstü 11.481 bireyde) ise ülkemizde bireylerin %20.32'sinin hareketsiz yaşadığı, %15.99'unun yetersiz düzeyde fiziksel aktivite yaptığını belirtmiştir (Çakır, 2009).

Bu çalışmada da öğrencilerden 188 kişinin (%22,3) 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre Çakır'ın belirtmiş olduğu fiziksel aktivite alışkanlığının yaygın olmadığı sonucunu destekler niteliktedir. Genel olarak değerlendirdiğimizde öğrencilerin çeşitli aktivitelere katılmak istedikleri fakat bu aktiviteleri uzun süreli olarak devam ettiremediklerini belirtebiliriz. Bu devamlılığın sağlanması amacıyla öğrencilerin bilinçlendirilmesi, fiziksel aktivitenin önemi hakkında bilgilendirilmeleri ve kampüs ortamında gerçekleştirebilecekleri fiziksel aktiviteler için uygun koşulların oluşturulması egzersiz devamlılığının artmasını sağlayacaktır. Öğrenci üniversiteye başladığı 1 yıl itibari ile farklı fiziksel aktiviteleri uygulamaya başlarsa bunu 4 yıl süreyle devam ettirmesi sağlanabilir. Böylece daha sağlıklı bir toplum oluşturma yolunda adım atılmış olabilir.

Çocuklar ve gençlerde de fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı, TV veya bilgisayar başında giderek daha fazla zaman geçirildiği bilinmektedir (Çakır, 2009). Ankara'da 11-12 yaş grubu 198 çocukta fiziksel aktivitenin kalp atım hızı monitörizasyonu ve anket yöntemiyle

değerlendirildiği bir çalışmada, erkek çocukların hem okulda hem de boş zamanlarda daha aktif olduğu, okul dışında erkeklerin %76.1' inin, kızların ise %34'ünün fiziksel olarak aktif bulunduğu, okul saatlerinde ise erkeklerin %94.6' sının, kızların ise yalnızca %17' sinin fiziksel aktivitelere katıldığı belirtilmiştir (Kudaş, 2005). Üniversite öğrencilerinin motivasyonunda cinsiyete göre fiziksel aktiviteyi tercih etmesi ile ilgili yapılan bir diğer çalışma da ise erkeklerin motivasyonları aktivite tipine göre özellikle rekabet, sosyal çevre, güç ve dayanıklılıkken kadınlar için kilo verme amacıyla motive oldukları ve aynı zamanda erkeklerin kadınlara oranla fiziksel aktiviteye katılması daha yüksek bulunmuştur (Kilpatrick et all, 2005). Fakat Karaca' nın 2008 yılında yetişkinler ile yaptığı çalışmada erkeklerin spor aktivitelerine katılım oranının, kadınların oranından yüksek olduğunu belirten bazı çalışmaların aksine (Bopp et all, 2006; Fromel et all, 2009, Stamatakis et all, 2007) çalışmaların da günde 30 dakika ve üzerinde spor yapan kadınların ve erkeklerin oranının benzer olduğunu bulmuştur. Kadınların yaptıkları spor aktivitelerinin süre ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğunu ancak erkeklerin kadınlardan daha yüksek şiddette spor aktivitelerini tercih ettiklerini belirtmiştir. Spor aktivitelerine katılım şiddetini cinsiyete göre ele aldığında ise kadınların orta şiddette aktiviteleri, erkeklerin ise şiddetli aktiviteleri daha büyük oranda tercih ettiklerini belirtmiştir (Karaca, 2008).

Üç aktivite kategorisi (hafif, orta ve düşük) ve çok değişkenli modeller ile yapılan çalışmalar, yoğun aktif erkeklerin düşük aktif erkeklere oranla ölüm risklerinin %22 daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu oran kadınlar için rölatif risk 0.69 (0,53–0,90% 95 CI) idi. Biz hafif aktif bireyler (kadınlar için RR = 0.76 erkekler için RR = 0.81) ile karşılaştırıldığında orta derecede aktif kişilerde benzer sonuçlar görülmektedir. Uzun süre düzenli fiziksel aktivite yapanlar sedanter kişiler ile karşılaştırıldığında bütün ölüm nedenlerinin azaldığı görülür. Özellikle sedanter bireylerin aktivite düzeyi bir doz artması veya azalması aktivite eğrilerinin değişmesine neden olur (Löllgen et all., 2009).

Yaptığımız çalışmada üniversite öğrencilerinin tercih ettikleri fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmek için farklı tesisleri kullandıkları belirlenmiştir. Hem erkek (%53,0) hem de bayan (%53,1) öğrenciler öncelikli olarak doğayı tercih etmişlerdir. İkinci sırada özel spor tesisleri, üçüncü sırada ise üniversitenin spor tesisleri yer almaktadır. Yukarıda da belirttiğimiz gibi kampüs ortamındaki koşulların uygunluğunun sağlanması öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımlarını ve devamlılıklarını arttırmada etkili olabilir. Driskell ve arkadaşlarının 2005 yılında üniversite öğrencilerinde yeme alışkanlığı ve fiziksel aktivite ile ilgili yaptıkları çalışmalarında aktivite uygulama yeri olarak en fazla seçim dışarıda (%69,4) daha sonra kampüs içi rekreasyon merkezinde (% 54.8), evde (% 29.1), iş de (26.4%), ve

kampüs fitness merkezinde (% 15,7) tercih ettikleri belirlenmiştir. Belirlenen bu sonuçları ise yakınlığın ve rahatlığın genç yetişkinlerin fiziksel aktivite katılımında önemli belirleyiciler olduğunu belirtmişlerdir (Driskell et all, 2005). Bizim çalışmamızda da üniversitenin şehrin merkezinden uzak olması ve donanımlı bir fiziksel aktivite alanlarının mevcut olmayışından dolayı tercihler arasındaki doğanın yoğun görüldüğünü düşünmekteyiz. Aynı zamanda bunun ile paralel olarak üniversite kampüsü içerisindeki yüzme havuzunun yer alması öğrenciler arasında en çok tercih edilen aktivite çeşitlerinden birinin neden yüzme olduğunu bizlere açıklamaktadır.

Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan okullu çocuk ve gençlerin günlük aktivite düzeylerinin belirlenmesine ilişkin gözlemlerde; 1969 yılında çocuk ve gençlerin % 48 oranında ve bir mil okul çevresinde oturan çocukların % 90'nın okula yürüyerek ve bisiklete binerek giderlerken; bu oranın 30 yıl içerisinde, yürüyen oranının % 19 ve bisiklete binenlerinse % 6'ya gerilediği görülmektedir. Bu değişim günlük fiziksel aktivite düzeyinde ciddi bir gerileme olarak görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin şehirleşmede farklılaşma ve okulların uzak mesafelere yapılması, ulaşım ve güvenlik sorunları olduğu gösterilmektedir (Korkusuz, 2009).

Bu çalışmada öğrencilerin kaldıkları yerlere göre egzersiz davranış değişim basamakları incelenmiş ve yurttan kalan öğrencilerin %6,7 sinin fiziksel aktiviteye etkin olma niyeti olmadığı, %22,4 ünün fiziksel olarak aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği, %21,6 sınıfın aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı, %17,3 ünün 6 aydan daha az bir süredir düzenli olarak aktif olduğu ve %25,0 inin ise 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evde kalan öğrenciler değerlendirildiğinde ise, %9,7 sinin etkin olma niyeti olmadığı, %26,4 ünün aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği, %22,5 sınıfın aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı, %11,9 ünün 6 aydan daha az bir süredir düzenli olarak aktif olduğu ve %20,0 inin ise 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkeden ülkeye değişmesine rağmen Avrupa Birliği' ne üye ülkelerdeki 15 yaş ve üstü bireylerin üçte ikisi önerilen düzeylerde fiziksel olarak aktif değillerdir. Avrupa' da, okul çağındaki çocukların sadece üçte bir oranı fiziksel aktivite programı ile tanışmaktadır. Bu rahatsız edici bulgular, son yıllarda tüm yaş gruplarında fiziksel aktiviteye katılımı düşüren bir düşüş olduğunu yansıtmaktadır. Bu durum büyük ölçüde; iş yaşamı ve günlük görevlerin makineleşmeye dönüşmesi, emek tasarrufu sağlayan cihazların artması (yürüme ya da bisiklet kullanma yerine taşıt kullanımı, vb.) ve serbest zamanlarını pasif olarak geçirme alışkanlıklarının artması (TV seyretme, bilgisayar kullanma, vb.) nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Edwards et Tsouors, 2006).

Bir öğrencinin özerklik duygusu, yeterlilik ve onun / onu fiziksel aktiviteye teşvik etmek için öğrencinin içsel motivasyonunu artırmak gerekir. Bu teorik tahminler onların etkinliğini belirlemek için veri tabanlı çalışmalarda test edilmesi gerekir (Delong, 2006).

Morrow, Krzewinski-Malone, Jackson, Bungum ve Fitzgerald (2004) yetişkinlerin fiziksel aktivite konusunda çok az bilgiye sahip olduklarını belirtmişlerdir ve fiziksel aktiviteyle egzersiz önerileri hakkında daha fazla eğitime ihtiyaç olduğu sonucuna varmışlardır. Üniversite-yaşlı popülasyonda fiziksel aktivite artan bir önceliktir. Pearman ve arkadaşları (1997), özellikle sağlık ve beden eğitimi ders mezunlarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir (Delong, 2006).

Çalışmamızda yaş gruplarına göre egzersiz davranış değişim basamakları incelendiğinde 17-19 yaş grubundan 70 kişinin (%25,2) 23 yaş ve üstü gruptan da 23 kişinin (%23,0) aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği, 20-22 yaş grubu öğrencilerden 116 kişinin (%25,0) ise 6 aydan daha az bir süredir düzenli olarak aktif olduğu belirlenmiştir. Bireylerin düşük çıkan bu fiziksel aktivite düzeyleri her geçen gün yapılan çalışmalar ile daha da düştüğü görülmektedir. Değişen yaşam koşulları, teknoloji gelişimi, hayatımızın her alanında sınavlar bizleri büsbütün hareketsiz bir yaşama doğru sürüklemektedir. Aslında bu yönde üniversitemiz bünyesinde üniversitelerarası seçmeli dersler yapılmaktadır. Bu ders kapsamında öğrenci istediği fakülteden istediği dersi seçebilmektedir. Özellikle Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesinde dersler oldukça yoğun ilgi görmektedir. Bu da aslında öğrencilerin birçoğunun fiziksel aktiviteye katılma isteğinin olduğu fakat belki de imkânlar ve fırsatlar el vermediği için gerçekleştirilemediği olasılığını aklımıza getirmektedir.

Araştırmalar özellikle çocukların ve ergenlerin günde en az 60 dakikalık orta ve yüksek şiddetteki egzersizlere katılımlarının sağlık açısından gerekli olduğunu belirtmektedir. Hatta bunun gibi yapılan birçok fiziksel aktivite çalışmaları ile bu gereklilik ispatlanmıştır (Malina, 2006; Parker et al., 2007; Kohl, 1998; Crenshaw, 2007). Bunlardan bazılarını değinecek olursak; 2007 yılında Parker ve arkadaşları fiziksel aktivitenin viseral yağların etkisini % 33 azaltarak mekanizmalara giden kan basıncını düşürerek kilo kaybının yanında obezite riskini de azalttığını belirtmişlerdir (Parker et al., 2007).

2006 yılında gençlerde fiziksel aktivite ve yetişkinlik için sağlık açısından faydaları konulu çalışmada Malina gençler için düzenli fiziksel aktivitenin yararlarını şu şekilde özetlenmiştir; obezite, lipidler ve lipoproteinler, kan basıncı, metabolik sendrom, tip 2 diyabet, kemik mineral içeriği ve yoğunluğu, aerobik fitness, kas güç ve dayanıklılığa olumlu etkiler yarattığını belirtmiştir. Aynı zamanda gençler arasında fiziksel aktivite ile ilişkili

küresel benlik kavramı, anksiyete ve depresyon belirtilerinde bir azalma olduğunu tespit etmiştir (Malina, 2006).

TEKHARF çalışması sonuçlarına göre toplumumuzda sedanter bireylerin (günde 1 kilometreden az yürüyen ve oturarak iş görenlerin) oranı yaşla artmakta ve kadınlarda fizik aktivite düzeyi her yaş grubunda erkeklerden daha düşük bulunmaktadır. Sedanter olma oranı 1990 yılı verilerine göre 20-29 yaş grubundan 70 yaş ve üzeri gruba gidildiğinde erkeklerde %6.dan %30.a, kadınlarda %3.den %52.ye kadar çıkmaktadır (Aydın, 2006).

Ancak, Türkiye’de yapılmış bir araştırmada; öğrenci ergenlerin orta ve yüksek şiddetli egzersizlere katılım sıklığı incelendiğinde; kızların % 73.3’ ünün, erkeklerin % 52.4’ünün haftada 20 dakika süresince orta ve yüksek şiddetli egzersizlere hiç katılmadığı gözlenmiştir. Aynı grubun özellikle hafta sonu günlerde fiziksel aktivite düzeyinin en düşük seviyede olduğu gözlenmiştir (Korkusuz, 2009).

Sağlığı geliştirmek veya korumak, fiziksel görünümü geliştirmek, sosyal bir deneyim ve psikolojik yararlar elde etmek bir anlamda motivasyonla da alakalı kavramlardır (DeLong, 2006). Yapılan birçok çalışma yaşlılıkta fiziksel aktivitenin öneminden bahsetmiştir. Fakat günümüzde gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesinin göz ardı edilmesi ileride çok daha büyük sorunlar getirdiği unutulmaktadır. Fiziksel uygunluk bir veya daha fazla bileşeni korumak veya iyileştirmek için yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan vücut hareketleri" içeren fiziksel aktiviteler ile sağlanır (King et King, 2010). Fiziksel aktivite büyük ölçüde kişinin hayatının bir parçası olarak ölüm gibi çeşitli kronik hastalıkların riskini azaltmaya yardımcı olacaktır. Aynı zamanda yetişkinlik için çocuk ve gençler arasında teşvik edilmelidir (Kohl, 1998).

Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlara göre ise 70 kişinin (%8,3) etkin olma niyeti olmadığı, 207 kişinin (%24,6) aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği, 186 kişinin (%22,1) aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı, 121 kişinin (%14,4) 6 aydan daha az bir süredir düzenli olarak aktif olduğu ve 188 kişinin (%22,3) ise 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır. DeLong’un değişim basamakları frekanslarını incelediğimizde eğilim öncesi 5, eğilim 46, hazırlık 36, hareket 44, devamlılık 146 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin eğilim öncesi ve eğilim aşamalarında diğer bütün METS aşamalarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Wilson ve ark. (2004) ‘nın yaptıkları çalışmada egzersiz düzenlemede üniversite öğrencileri arasında cinsiyete göre farklılık tespit edilirken kadınların erkeklerden daha yüksek motivasyon düzenleyebilmeye sahip oldukları belirtilmiştir. Ancak, belirlenen düzenlemede, her iki cinste egzersizin en önemli faktör olduğu bulunmuştur. Bu ve buna

benzer birçok çalışma ile egzersiz düzenlemede hem kadın hem erkek için motivasyonu öngörmeyi kanıtlar niteliktedir. Maltby ve Day (2001) tarafından da aynı sonuçlar bildirilmiştir (Fredrick et Ryan, 1993; Ingledew et al., 1998). Çalışmamızda ise erkeklerde 207 (%56,7) kişinin aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği, bayanlarda 185 (%38,7) kişinin düzenli olarak aktif olduğu tespit edilmiştir. Erkekler yapılan çalışmalarda çocuklukdan itibaren bayanlara göre daha aktif oldukları fakat yaş ile birlikte bu özelliklerini kaybettikleri görülmektedir. Bayanlar ise erkeklere göre çocukluk ve gençlik dönemlerinde erkeklere nazaran daha az aktif oldukları fakat ilerleyen yaş ile birlikte tersi durumun gerçekleştiği ve sürekliliklerinin daha fazla olduğu dikkat çekmektedir (Wilson ve ark., 2004; Fredrick et Ryan, 1993; Ingledew et al., 1998).

Günümüzde psikosomatik hastalıklarda önemli bir artış mevcuttur. Psikosomatik tip; hastalıkları yapısal, fizyolojik ve psikolojik değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkiler ile kişinin toplumsal ve fiziki çevresindeki özel koşulları arasında bağlantı kurarak açıklamaya çalışır. Bazı insanlar stresli yaşam olaylarını diğerlerine göre daha yoğun bir biçimde yaşamaktadırlar (Soysal ve ark., 2009). Bu bağlamda zaten stresli olan yaşam şeklimizden en az etkilenmek için her zaman kendimizi motive edecek aktivitelere yönelmeliyiz.

İnsanları eğlence ve rekabet içeren aktivitelere katılımına motive eden faktörler incelenirken çeşitli farklar bulunmuştur. Sağlıklarını geliştirmek için özellikle yaşları ileri dönemlerde spora başlayanlar daha az karmaşık ve daha az fiziksel yeterlik isteyen aktivitelere yönelmektedirler. Ayrıca cinsiyet farklılıkları da görülmektedir. Bayanlar aktivitelere daha katılımcı görünürken, erkekler daha rekabetçi olmalarına karşın devamlılıklarının fazla olmadıkları görülmektedir (Şirin, 2008).

Güdülenme bir şey yapmak için harekete geçmek demektir. İnsanlar farklı düzeylerde ve farklı biçimlerde güdülenirler. Örneğin; bir öğrenci, aile ya da öğretmenin takdirini kazanmak için ev ödevini ilgi ve istekle yapabilir. Başka bir öğrenci daha iyi not almak için çalışır. Bir diğer öğrenci kendi amaçlarına ulaşmak için öğrenmek isteyebilir (Akbaba, 2006).

Motivasyon üzerindeki çalışmalar, erken mekanik yaklaşımlardan günümüzdeki bilmeye ve anlamaya yönelik yaklaşımlara doğru değişmektedir. Modern spor psikologları ve araştırmacıları gençlerin spora katılımlarını iyi anlayabilmek ve altı çizilebilecek güdülerini bulmak için bir teorik altyapı hazırlamaya çalışmışlardır. Önceki çalışmalar genel olarak çocuk ve gençlerin spor ve fiziksel aktivitelere katılımında bir takım nedenler olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar eğlence (spora katılımdan alınan zevk güdüsü), fiziksel zindelik (sağlıklı ve fiziksel olarak uygun olma güdüsü), yetenek gelişimi (yeni yetenekleri geliştirme veya eski yetenekleri artırma güdüsü), başarı (yapılan işlerde elde edilen başarıma güdüsü),

statü (tanınma ve ödül kazanma güdüsü), takımla beraber olma (bir takıma ait olma ve takım atmosferinden zevk alma güdüsü), arkadaşlık (arkadaşlarla beraber olma güdüsü), enerji harcama (enerjiyi harcamak için bir şeyler yapma güdüsü) ve durumsal güdüler (aileler, antrenörler ve yararlı çeşitli kuruluşlardan etkilenme) olarak adlandırılabilir (Şirin, 2007). Bu sebepten dolayıdır ki yapacağımız fiziksel aktivitenin keyif alarak yapmaktan hoşlanacağımız aktiviteler arasından seçilmesinin önem arz ettiğini düşünmekteyiz. Böylece uygulanan aktivitenin daha uzun soluklu ve doğru orantılı olarak daha pozitif sonuçlar oluşacağından bahsedebiliriz. Başka bir açıdan bakarsak kişiler fiziksel aktiviteye katılarak kendilerini daha güvende ve zinde hissettiklerinden dolayı da fiziksel aktivite yapabilirler. 2006 yılında Delong' un çalışmasında öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılarak kendilerini daha güvenli hissettiklerini ve bu sebepten dolayı da zevk alarak yaptıkları sonucuna varmışlardır.

Çalışmamızda ele aldığımız fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlerin alt boyutları incelendiğinde fiziksel uygunluk boyutu ortalaması $x=5,33$, ilgi boyutu ortalaması $x=5,31$, yetenek boyutu ortalaması $x=4,77$, görünüm boyutu ortalaması $x=4,38$ ve sosyal boyut ortalaması $x=4,17$ olarak tespit edilmiştir.

Fiziksel uygunluk boyutu değerlendirildiğinde bireylerin fiziksel olarak zinde (sağlıklı) olmak istemeleri, daha fazla enerjiye sahip olmak istemeleri, kardiovasküler gelişim sağlamak istemeleri, fiziksel güçlerinin devamlılığını ve görünüşlerini koruma istekleri bu boyutun temel bileşenlerini oluşturmaktadır.

İlgi boyutunda ise bireylerin katıldıkları aktivitede eğlenmesi, mutlu olması ve zevk alarak heyecan duyma güdülerini ön plana çıkarmaktadır.

Yetenek alt boyutunu değerlendirdiğimizde ise bireylerin var olan becerilerini geliştirmek, yeni beceriler elde etmek ve daha mücadeleci ve zorlayıcı aktivitelerle uğraşarak var olduğunu düşündükleri yeteneklerini daha iyi bir duruma gelmek istedikleri görülmektedir.

Daha çok dış görünüşün ön plana çıktığı görünüm boyutunda bireyler var olan kilolarını koruyarak, vücut şekillerini geliştirerek daha çekici olma arzusundadırlar. Aksi durumda kendilerini fiziksel olarak gösterişsiz hissedebilecekleri görüşüne sahiptirler.

Bireylerin sosyalleşmesi, arkadaşları ile var olan ilişkilerini güçlendirmesi veya yeni arkadaşlıklar kurması amacıyla katıldıkları aktivitelerde diğer bireylerle vakit geçirmekten zevk alma arzuları sosyal boyutun bileşenlerini oluşturmaktadır.

Çalışmadan elde edilen veriler değerlendirildiğinde 5 alt boyutun değişim aşamaları arasında farklılıklar bulunmuştur. Sosyal boyutun ortalama değerleri diğer boyutlara oranla daha düşük düzeyde bulunmuştur. DeLong (2006) yaptığı çalışmada bu çalışmayı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Sosyal boyutun ortalaması $x=3,38$ olarak tespit edilmiştir.

Fiziksel Uygunluk boyutunun ortalaması ise $x=5,78$ olarak tespit edilmiştir (DeLong, 2006). Bu çalışmada ise Fiziksel uygunluk boyutu $x=5,33$ olarak tespit edilmiştir. Bu iki çalışma elde edilen veriler yönünden birbirini destekler niteliktedir.

Ölçülen değişkenler arasında güdülenmenin de bulunduğu ilgili yayınlar tarandığında, güdülenmenin ölçülmesinde değişik tekniklerin kullanıldığı görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda, güdülenme düzeyi bir kaç soruyla belirlenirken, bazı araştırmalarda güdülenme düzeyinin belirlenmesinde tek ya da çok faktörlü ölçeklerin kullanıldığı görülmektedir. Güdülenmenin ölçülmesinde kullanılan ölçeklerin bazılarında bilişsel ve meta bilişsel stratejiler, kendini gözleme becerileri, benlik saygısı, denetim algısı, yüklemeler ve öğrenme ile amaç yönelimleri gibi kavramlar alt ölçek olarak ele alınırken bazılarında doğrudan içsel-dışsal güdülenme ve bunların düzeylerine ilişkin faktörler alt ölçek olarak kullanılmıştır (Bozanoğlu, 2004).

Fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlerin alt boyutları cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında erkeklerde $x=5,28$ ortalama ile ilgi boyutunda farklılık tespit edilmiştir. Bayanlarda ise, $x=5,39$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutunda farklılık tespit edilmiştir.

Fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlerin alt boyutları sınıflara göre karşılaştırıldığında 1. sınıf da $x=4,95$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutu, 2. sınıf da $x=5,53$ ortalama ile ilgi boyutu, 3. sınıf da $x=5,41$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutu, 4. sınıf da $x=5,41$ ortalama ile ilgi boyutu, diğer kısmın da ise $x=5,35$ ile fiziksel uygunluk boyutunun ön planda olduğu belirlenmiştir. Çalışma geneli itibari ile fiziksel aktivite seçme sebeplerinden fiziksel uygunluk ve ilgi boyutu ortalamaları yüksekti. DeLong, Fredick, Ryan ve Karaca'nın da yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlerin alt boyutları fakültele göre karşılaştırıldığında, Eğitim Fakültesinin $x=5,56$ ortalama ve Hazırlık bölümü $x=5,29$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutunda, Fen Edebiyat Fakültesinde $x=5,35$ ortalama, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde $x=5,23$ ortalama ve Mühendislik Fakültesinde $x=5,36$ ortalama ile ilgi boyutunun ön planda olduğu belirlenmiştir.

Yaş gruplarına göre değerlendirme yapıldığında ise 17-19 yaş grubu için fiziksel uygunluk boyutu en önemli güdüleyici neden olarak saptanmışken ($x=5,29$), 20-22 yaş grubu ($x=5,39$) ve 23 yaş ve üstü grupta ($x=5,26$) ilgi boyutunun en önemli güdüleyici neden olduğu tespit edilmiştir.

Wilson ve Rodgers 2002 yılında üniversite kadın öğrenciler ile yaptıkları çalışma da özerk egzersiz motifleri ve egzersizin benlik saygısı üzerindeki ilişkiyi incelemişlerdir. Dışsal nedenler ile motive olamayan kadınların içsel olarak motive olan kadınlara oranla benlik

saygılarının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Böylece özerk egzersiz motifleri ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirterek, kadınların benlik saygısının yüksek olma olasılığı egzersiz ya da kendini tatmin edici ve eğlenceli olması için egzersiz yapmalarının önemli sağlık sonuçlarından olduğu tespit edilmiş (Delong, 2006).

Genellikle üniversite kampüslerinde göz ardı edilen fiziksel uygunluk için üniversite eğitimlerine faydalı olabilecek sağlık ve fiziksel uygunluk üzerine genel bir ders yapılabilir. Bu sayede öğrencilerin sağlık eğitimi ve hizmetleri konusunda farkındalıklarını arttırarak morbilite oranını ve sağlık hizmetleri maliyetlerini düşürebilirler (Delong, 2006).

Düzenli aktivite alışkanlığına ne kadar erken başlanırsa o kadar iyi olur. Yaşam boyu egzersiz kavramı konusunda toplumun bilinçlendirilmesi gerekir (Korkusuz, 2009). Sağlığı arttırıcı fiziksel aktivitenin desteklenmesi bu alanda yapılacak mücadelede önemli bir rol oynayabilir. Verilecek destek kapsamında fiziksel aktivite, yoğun bir günün tamamlanmasının ardından yapılacak bir iş olmaktan ziyade günlük hayatın bir parçası olarak taşıdığı önem ile ortaya çıkarılabilir (Cavill, 2006).

Ergenlik ve genç erişkin aşamasında fiziksel aktivite bireyin yaşam boyu egzersiz davranışlarını etkileyecek düzeyde olduğu için kritik bir zaman olarak hedef alınmıştır. Ne yazık ki, düzenli fiziksel aktivite katılımı bu yıllar içerisinde önemli ölçüde düşer (Delong, 2006).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin arttırılması ve bu aktiviteleri düzenli olarak uygulayabilmeleri için gerekli koşulların kampüs ortamında sağlanmasının önemli olduğunu belirtebiliriz. Fiziksel aktivite tercihleri ve bu aktivitelere güdüleyen nedenler her bireyin kişisel özelliklerine ihtiyaçlarına ve hedeflerine göre değişiklikler gösterecektir. Önemli olan bu bireylerin doğru yönlendirilmesi, konu ile ilgili olarak bilgi sahibi olmalarının sağlanması ve ihtiyaçlarının giderilmesi büyük önem taşımaktadır.

6.SONUÇLAR ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1. Çalışmaya katılan erkek deneklerin en çok tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitesinin Futbol (232 kişi) bayanlarda ise en çok tercih edilen aktivitenin yürüyüş (270 kişi) olduğu ve her iki cinsiyet grubunda en az tercih ettikleri fiziksel/spor aktivitesinin triatlon olduğu belirlenmiştir.
2. Çalışmaya katılan denekler için birincil önceliği olan aktiviteler incelendiğinde erkek öğrenciler Yüzme ve Futbol (80 kişi) aktivitesini tercih ederken bayan öğrencilerin Yürüyüş (84 kişi) aktivitesini tercih ettikleri belirlenmiştir.
3. Çalışmaya katılan deneklerin egzersiz davranış değişim basamaklarının alt boyutları incelendiğinde 70 kişinin etkin olma niyeti olmadığı, 207 kişinin aktif olmadığı fakat eğilim gösterdiği, 186 kişinin aktif olduğu ancak henüz düzenli olmadığı, 121 kişinin 6 aydan daha az bir süredir düzenli olarak aktif olduğu ve 125 kişinin ise 6 aydan daha fazladır düzenli olarak aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenlerin alt boyutları değerlendirildiğinde fiziksel uygunluk boyutu ortalaması $x=5,33$, ilgi boyutu ortalaması $x=5,31$, yetenek boyutu ortalaması $x=4,77$, görünüm boyutu ortalaması $x=4,38$ ve sosyal boyut ortalaması $x=4,17$ olarak tespit edilmiştir.
5. Çalışmamız da fiziksel/spor aktiviteye katılmaya güdüleyen nedenler anketinin güvenilirlik katsayısı $\alpha=0,833$ olarak belirlenmiştir. Bu değer anketin yüksek derecede güvenilirlik olduğunu ifade etmektedir.
6. Fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlerin alt boyutları cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında erkeklerde $x=5,28$ ortalama ile ilgi boyutunda farklılık tespit edilmiştir. Bayanlarda ise, $x= 5,39$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutunda farklılık tespit edilmiştir.
7. Fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlerin alt boyutları sınıflara göre karşılaştırıldığında 1. sınıf da $x=4,95$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutu, 2. sınıf da $x=5,53$ ortalama ile ilgi boyutu, 3. sınıf da $x=5,41$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutu, 4. sınıf da $x=5,41$ ortalama ile ilgi boyutu, diğer kısmın da ise $x=5,35$ ile fiziksel uygunluk boyutunun ön planda olduğu belirlenmiştir.

8. Fiziksel aktiviteye güdüleyen nedenlerin alt boyutları faktelere göre karşılaştırıldığında, Eğitim Fakültesinin $x=5,56$ ortalama ve Hazırlık bölümü $x=5,29$ ortalama ile fiziksel uygunluk boyutunda, Fen Edebiyat Fakültesinde $x=5,35$ ortalama, İkdıadi ve İdari Bilimler Fakültesinde $x=5,23$ ortalama ve Mühendislik Fakültesinde $x=5,36$ ortalama ile ilgi boyutunun ön planda olduğu belirlenmiştir.
9. Yaş gruplarına göre değerlendirme yapıldığında ise 17-19 ya grubu için fiziksel uygunluk boyutu en önemli güdüleyici neden olarak saptanmıken ($x=5,29$), 20-22 ya grubu ($x=5,39$) ve 23 ya ve üstü grupta ($x=5,26$) ilgi boyutunun en önemli güdüleyici neden olduğu tespit edilmiştir.

6.2. neriler

1. Fiziksel aktivitenin sağlık açısından yararlı olabilmesi için düzenli yapılması gerektiği bilgisinin bireylere aktarılması ve uygun koşulların yaratılması önem arz etmektedir. Bu amaçla ilgili kurum ve kuruluşların konu ile ilgili olarak gerekli koşulları sağlanabilir.
2. Öğrencilerin yaşamlarında çeşitli nedenlerden kaynaklı oluşabilecek fiziksel ve ruhsal zararları en aza indirgeyebilmeleri için fiziksel aktivitelere yönlendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Akbaba, S. (2006) Eğitimde Motivasyon. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi. 13. <http://e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/kkefd/article/viewFile/4106/3930> (Ulaşım: 13 Şubat, 2013).
- Akyol A., Bilgiç B., Ersoy G. (2008) Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Birinci Basım, Klasmat Matbaacılık, Ankara. http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/obezite_bilgi_serisi/D5.pdf (Ulaşım: 7 Şubat, 2013).
- Arabacı, R., Çankaya, C. (2007) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Eğitim Fakültesi Dergisi XX (1), 1-15. [http://home.uludag.edu.tr/users/ucmaz/PDF/egitim/htmpdf/2007-20\(1\)/M1.pdf](http://home.uludag.edu.tr/users/ucmaz/PDF/egitim/htmpdf/2007-20(1)/M1.pdf) (Ulaşım: 10 Şubat, 2013).
- Arıklı, G., Yorgancı, B. (2012) Öğretmenlerin, Öğretmen Adaylarının Ve Öğrencilerin Motivasyonu Algılama Farklılıkları. http://kongre.nigde.edu.tr/xufbmek/dosyalar/tam_metin/pdf/2389-30_05_2012-15_25_14.pdf (Ulaşım: 13 Şubat, 2013).
- Arlı, M., Onur, N., Süren, T., Ünay, H. (2009) Çocukların Ve Gençlerin Televizyon İzleme Ve Bilgisayar Kullanım Durumları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. S:54. Ankara. http://www.sporbilim.com/dosyalar/FABSK_Bildiri_kitabi.pdf (Ulaşım: 14 Mart, 2013).
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E., Mendeş, B. (2003) Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi, 17(4), 249-258. http://perweb.firat.edu.tr/personel/yayinlar/fua_3/3_5002.pdf (Ulaşım: 12 Şubat, 2013).
- Aydın, Z. A. (2006) Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. S.D.Ü. Tıp Fak. Derg. 13(4)/ 43-48. <http://edergi.sdu.edu.tr/index.php/sdutfd/article/viewFile/1168/1290> (Ulaşım: 27 Mayıs, 2013).
- Baş Aslan Ü. (2003) Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <http://www.fizyoterapirehabilitasyon.org/uploads/dergi/107.pdf> (Ulaşım: 10 Mayıs, 2012).
- Başer, E. (1986) Performans Sporunda Psikolojinin Rolü. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Antrenör Eğitim Kurs Kitabı. 27. Ankara.
- Bayrak, U., Gram, E., Mengeş, E., Okumuş, Z.G., Sayar, H.C., Skrijelj, E., Açıkgöz, A., Çehrelı, R., Ellidokuz, H. (2010) "Üniversite Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Alışkanlıklar Ve Kanser Konusundaki Bilgi Ve Tutumları". IV. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Özel Çalışma Modülü (ÖÇM) Sempozyumu. Cilt 24, Sayı 3, S: 95 - 104 İzmir. http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index.php?cwid=9&vtadi=TTIP&c=ebSCO&ano=138468_4b5c31a589a62fcc80321d4168be7640&? (Ulaşım: 11 Mart, 2013).
- Bek, N. (2008) Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Sağlık Bakanlığı. Klasmat Matbaacılık. Ankara. http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/fiziksel_aktivite_bilgi_serisi/E1.pdf (Ulaşım: 10 Mart, 2013).
- Bopp M, Wilcox S, Laken M, Butler K, Carter RE, McClorin L, Yancey A. (2006) Factors Associated With Physicalactivity Among African-American Men And Women. American Journal Of Preventive Medicine. 30 (4), 340-346. http://scholar.google.com.tr/scholar?q=Factors+associated+with+physical+activity+among+African-American+men+and+women&btnG=&hl=tr&as_sdt=0%2C5&as_vis=1 (Ulaşım: 10 Mart, 2013).

Bozanoğlu, İ. (2004) “Akademik Güdülenme leği: Geliştirmesi, Geçerliği, Güvenirliği”. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. Ccilt: 37, sayı: 2, 83-98. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/144/1024.pdf> (Ulaşım: 28 Mart, 2013).

Bozhüyük, A., zcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., Bozdemir, N. (2012) Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. 6:13-21. Adana. http://www.cukurovaile.org/tjfmpe/2012_1/2012_1_3.pdf (Ulaşım: 28 şubat, 2013).

Cengiz, C., Aşçı, F. H., İnce, M. L. (2010) Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi: Geçerlik ve Güvenirlik alışması. Türkiye Klinikleri J Sports Sci;2(1):32-7. http://sporbilimleri.turkiyeklinikleri.com/abstract-tr_57471.html (Ulaşım: 11 şubat, 2013).

akır, B. (2009) Sağlık Politikalarında Fiziksel Aktivitenin Teşviki Uygulamaları Ve Stratejileri. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. 35-38. Ankara. http://www.sporbilim.com/dosyalar/FABSK_Bildiri_kitabi.pdf (Ulaşım: 13 Mart, 2013).

etin, M. (2007) Bölgesel Kalkınma Ve Girişimci niversiteler. Ege Akademik Bakış. 7(1) 217–238. http://arastirmax.com/system/files/dergiler/2054/makaleler/7/1/arastirmax_2926_pp_217-238.pdf (Ulaşım: 29 Mayıs, 2013).

etin, C., Erdoğan, A., Yolcu, M., Baydar, L.M. (2008) Metabolik Holter ile Günlük Fiziksel Aktivitenin llmesi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası. 61(4). 196-201. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/36/1001/12181.pdf> (Ulaşım: 29 Mayıs, 2013).

Crenshaw, J. P. (2007) “The Motivational Readiness To Change Leisure Time Physical Activity Behavior Of Mississippi Community College Students”. PhD. <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/disertaceamerickahealth.pdf> (Ulaşım: 30 Ocak, 2013).

Daşkapan A, Tüzün E. H. (2003) Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon ğrencilerinde Paffenbarger Fiziksel Aktivite İndeksi Sonuçlarının Değerlendirilmesi. Fizyoterapi Rehabilitasyon Dergisi; 14:110-4. <http://www.fizyoterapiyerehabilitasyon.org/uploads/dergi/196.pdf> (Ulaşım: 8 Haziran, 2012).

Dede, Y., Yaman, S. (2008) Fen ğrenmeye Yönelik Motivasyon leği: Geçerlik ve Güvenirlik alışması. Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED). 2, 1, 19-37. http://www.nef.balikesir.edu.tr/~dergi/makaleler/yayinda/4/EFMED_FBE106.pdf (Ulaşım: 13 şubat, 2013).

Delong, L. L. (2006) College Students’ Motivation For Physical Activity. Thesis (PhD). Louisiana State University.

Dillard, J.E., Bates, D.L., Leisure Motivation Revisited: Why People Recreate, Managing Leisure, 16(4), p.p. 253-268, 2011. <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13606719.2011.613624> (Ulaşım: 13 şubat, 2013).

Din, N., Gzel, P. (2012) Genlerde Rekreatyonel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. 1. Rekreatyon Araştırmaları Kongresi. Antalya.

Driskell JA, Kim YN, Goebel KJ. (2005) Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. J Am Diet Assoc;105:798-801. http://sakurasahara6699.wikispaces.com/file/view/http_www.sciencedirect.com_science_ob%3DMiamiImag_eURL%26_cid%3D272865%26_user%3D4406426%26_pii%3DS0002822305001483%26_check%3Dy%26_ori_gin%3D%26_coverDate%3D31-May-2005%26view%3Dc%26wchp%3DdGLzVlk-zSkWz%26md5%3Dc6a80eec73eb1511cb63a6f1af6f4fc6_1-s2.0-S0002822305001483-main.pdf (Ulaşım: 25 Şubat, 2013).

Edwards, P., Tsouros, A. (2006) "Promoting Physical Activity and Active Living in Urban, Environments The Role of Local Governments Solid Facts. Kopenag: The WHO Regional Office Publications. <http://books.google.com.tr/books?id=FzRNS8TGmYIC&pg=PA42&lpg=PA42&dq=Promoting+physical+activit+y+and+active+living+in+urban+environments&source=bl&ots=c8oJLfdlh2&sig=Jo2eSxjVgZX3L4KqkZE5nAuLPhg&hl=tr&sa=X&ei=5kalUeaplIuyhAFksYGABg&ved=0CDkQ6AEwAQ> (Ulaşım: 1 Nisan, 2013).

Emir, S., Kanlı, E. (2009) "İlköğretim Öğretmenlerinin Öğrencilerini Motive Etme Biçimlerinin İncelenmesi". Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı 12. 63-79. <http://www.journals.istanbul.edu.tr/tr/index.php/hayef/article/viewFile/15423/14622> (Ulaşım: 26 Mayıs, 2013).

Ersoy, K. (2009) Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi. Başkent Üniversitesi. http://www.sporbilim.com/dosyalar/FABSK_Bildiri_kitabi.pdf (Ulaşım: 30 Ocak, 2013).

Erşan, E. E., Doğan, O., Doğan, S. (2009) "Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi". Klinik Psikiyatri. 12.35-42. <http://www.klinikpsikiyatri.org/files/journals/1/2095.pdf> Ulaşım: 26 Mayıs, 2013.

Ertek, G. (2012) Üniversite Öğrencileri İçin Motivasyon Yöntemleri. E-kitap: http://research.sabanciuniv.edu/20991/1/univmotiv_gurdal_v02_son.pdf (Ulaşım: 21 Mart, 2013).

Fletcher, G.F., Balady, G., Blair, S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., Sivarajan Froelicher, E.S., Froelicher, V.F., Pina, I.L., Pollock, M.L. (1996). Statement on Exercise: Benefits and Recommendations for Physical Activity Programs for All Americans. A Statement for Health Professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. Circulation.94:857-862. <http://circ.ahajournals.org/content/94/4/857.full> (Ulaşım: 27 Mayıs, 2013).

Frederick, C.M., Ryan, R.M. (1993) Difference in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with Participation and Mental Health. Journal of Sport Behavior. 16, 124-146. http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1993_FrederickRyan_Differencesinmotivation.pdf (Ulaşım: 21 Mart, 2013).

Frömel K, Mitas J, Kerr J. (2009) The Associations Between Active Lifestyle, The Size of A Community And SES Of the Adult Population In The Czech Republic. Health And Place, 15, 447-454. <http://ehis.ebscohost.com/eds/results?sid=bf05e2a0-3bf9-44e6-b760-720ca786e0a3%40sessionmgr11&vid=1&hid=17&bquery=The+associations+between+active+lifestyle%2c+the+size+of+a+community+and+SES+of+the+adult+population+in+the+Czech+Republic&bdata=JmxhbmcdHlwZT0w> (Ulaşım: 10 Mart, 2013).

Gençay, Ö.A., Gençay, S. (2007) Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Motivasyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kahramanmaraş. http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/articles/2007/17/OAGENCAY-SGENCAY.PDF (Ulaşım: 12 Mayıs, 2013).

Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., Keçeci, D. (2007) Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. Klinik Psikiyatri. 10:14-27. <http://klinikpsikiyatri.org/system/files/journals/1/254.pdf> (Ulaşım: 11 Mart, 2013).

Ingledeu, D. K., Markland, D., et Medley, A.R. (1998). Exercise motives and stages of change. Journal of Health Psychology. 3, 477-489. http://www.intrinsicmotivation.net/SDT/documents/1998_IngledeuMarklandMedley_JHP.pdf (Ulaşım Tarihi: 25 Mart, 2013).

İnceoğlu, M. (1985) Güdüleme Yöntemleri. Ankara Üniversitesi Basın-Yayın Yüksek Okulu Yayınları: 4. <http://kitaplar.ankara.edu.tr/dosyalar/pdf/292.pdf> (Ulaşım Tarihi: 25 Mart, 2013).

İşler, K.A. (2009) Fiziksel Aktiviteye Metabolik Yanıtlar. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü. http://www.sporbilim.com/dosyalar/FABSK_Bildiri_kitabi.pdf (Ulaşım: 24 Şubat, 2013).

James F Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N., Hovell, M.E. (1997). The Effects of a 2-Year Physical Education Program (SPARK) on Physical Activity and Fitness in Elementary School Students. American Journal of Public Health. 87, 8. 1328-1334. <http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.87.8.1328> (Ulaşım: 28 Mayıs, 2013).

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başaçıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler". Türk Psikiyatri Dergisi; 18(2):137-146. <http://www.turkpsikiyatri.com/C18S2/tipFakultesi.pdf> (Ulaşım: 05.04.2012).

Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005) College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. Journal of American College Health. Vol. 54 No. 2. <http://epc.edb.utexas.edu/education/assets/files/KHE/Bartholomew%20Publicatoins/College%20Student's%20motivatın%20for%20physical%20activity.pdf> (Ulaşım: 20 Mart, 2013).

King, A. C., King, D. K. (2010) "Physical Activity for an Aging Population". Public Health Reviews, Vol. 32, No 2, 401-426. http://www.publichealthreviews.eu/upload/pdf_files/8/King_forwebsite.pdf (Ulaşım: 24 Nisan, 2013).

Kohl, H. W., Hobbs, K. E. (1998) "Development of Physical Activity Behaviors Among Children and Adolescents". *Pediatrics*. 101;549. http://pediatrics.aappublications.org/content/101/Supplement_2/549.full.pdf (Ulaşım: 12 Mayıs, 2013).

Korkusuz, F. (2009) Fiziksel Aktivite ve Kemik Sağlığı. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. 40-42. Ankara. http://www.sporbilim.com/dosyalar/FABSK_Bildiri_kitabi.pdf (Ulaşım: 24 Şubat, 2013).

Kudaş, S. (2005) Ankara İli 11-12 Yaş Grubundaki Okul Çağı Çocuklarında Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences. 16 (1), 19-29. http://www.sbd.hacettepe.edu.tr/fulltext/2005_1_2.pdf (Ulaşım: 13 Mart, 2013).

Kruk J. (2009) Physical activity and health". Asian Pacific Journal of Cancer Prevention. 10:721-727. http://www.apocpcontrol.org/paper_file/issue_abs/Volume8_No3/325-338%20b_Kruk14.pdf (Ulaşım: 11, Mart, 2013).

Lapa, Y. T., Ağyar, E., Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, X (2) 53-59. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/17/1770/18733.pdf> (Ulaşım: 8 Şubat, 2013).

Leitzmann, M.F., Yikyung, P., Blair, A., Barbash, R.B., Mouw, T., Hollenbeck, A.R., Schatzkin, A. (2007) Physical Activity Recommendations and Decreased Risk of Mortality. Arch Intern Med. 167:22:2453-2460. <http://static.sdu.dk/mediafiles/5/2/2/%7B522C9FFC-E2E0-4D7E-9C0A-049A6698FA03%7D22.pdf> (Ulaşım: 13 Mart 2013).

Löllgen, H., Böckenhoff, A., Knapp, G. (2009) "Physical Activity and All-cause Mortality: An Updated Meta-analysis with Different Intensity Categories". Int J Sports Med; 30: 213– 224. <http://www.prof-loellgen.de/upload/ijsm.961.pdf> (Ulaşım: 07 Mart, 2013).

Malina, R. M. (2006) "Youth Physical Activity: Implications For Adult Physical Activity and Health". Studies In Physical Culture And Tourism Vol. 13. <http://ehis.ebscohost.com/eds/results?sid=759821d7-346d-40cd-b480-57b2c81ec86a%40sessionmgr115&vid=1&hid=106&bquery=YOUTH+PHYSICAL+ACTIVITY%3a+IMPLICATIONS+FOR+ADULT+PHYSICAL+ACTIVITY+AND+HEALTH&bdata=Jmxhbm9dHlmdHlwZT0w> (Ulaşım: 8 Mart, 2013).

Montoye HJ. (2000) Introduction: evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. Med Sci Sports Exerc; 32:S439-441. http://www.setantacollege.com/wp-content/uploads/Journal_db/Introduction.%20evaluation%20of%20some%20measurements%20of%20physical%20activity%20and%20energy%20expenditure..pdf (Ulaşım: 06, Mart 2013).

Morgan, C.T. Çev: (Arıcı, H., Aydın, O., Bayraktar, R., İmamoğlu, O., Karakaş, S., Savaşır, I., Topçu, S., Uçman, P., Hovardaoğlu, S., Şahin, D., Tegin, B., Eski, R., Gülerce, A., Coştur, R., Dinç, İ., Uraz, G. (1995) Psikolojiye Giriş. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları. 190-195.

Murray, C.J.L., Lopez, A.D. (1997) Global mortality, disability, and the contribution of risk factors: Global Burden of Disease Study. The Lancet. 349: 1436–42. <http://home.cc.umanitoba.ca/~chaser/readings/Global%20Burden%20of%20Disease/GBDS%203-%20Risk%20Factors.pdf> (Ulaşım: 12 Mart, 2013).

Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C., Macera, C.A., Sceppa, C.C. (2007) Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Official Journal of the American College of Sports Medicine. <http://circ.ahajournals.org/content/116/9/1094.full.pdf> (Ulaşım: 27 Mayıs, 2013).

Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoglu, N.K. (2002) Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 3:155-161. <http://lokman.cu.edu.tr/psikiyatri/derindex/apd/fulltext/2002/155.pdf> (Ulaşım: 29 Mayıs, 2013).

Özer D., Baltacı G. (2008) İş Yerinde Fiziksel Aktivite. Klasmat Matbaacılık, Ankara. http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/fiziksel_aktivite_bilgi_serisi/E12.pdf (Ulaşım: 7 Şubat, 2013).

Özkar, E. (2010) Üniversitede Öğrencilerinin Spor/Egzersiz veya Fiziksel Aktivitelere Katılma Nedenlerinin Belirlenmesi. Rekreasyon Bölümü Bitirme Projesi.

Öztürk, Z. Dündar, H. (2003) Örgütsel Motivasyon ve Kamu Çalışanlarını Motive Eden Faktörler. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 4(2), p.p. 57-67. <http://iibfdergi.cumhuriyet.edu.tr/archive/%C3%96rg%C3%BCtsel%20motivasyon%20ve%20kamu%20%C3%87al%C4%B1%C5%9Fanlar%C4%B1n%C4%B1%20motive%20eden%20fakt%C3%B6rler.pdf> (Ulaşım: 14 Şubat, 2013).

Öztürk, M. A. (2010) Serebral Palsili Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Etkileri. Engelli Bireyler İçin Fiziksel Aktivite 2. Ulusal Çalıştay. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. <http://www.sporbilim.com/dosyalar/SUNU7.pdf> (Ulaşım: 04 Mart, 2013).

Parker, E. D., Schmitz, K. H., Jacobs, D. R., Dengel, D. R., Schreiner, P. J. (2007) "Physical Activity in Young Adults and Incident Hypertension Over 15 Years of Follow-Up: The CARDIA Study". Vol 97. 703-709. 4 American Journal of Public Health". <http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.2004.055889> (Ulaşım Tarihi: 12 Mart, 2013).

Pekcan, G. (2009) Sağlıkın Korunması Ve Geliştirilmesi: Sağlıklı Beslenme Ve Yaşam Biçimi Stratejileri. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. S:32-33. Ankara. http://www.sporbilim.com/dosyalar/FABSK_Bildiri_kitabi.pdf (Ulaşım: 24 Şubat, 2013).

Pekel, H.N. (2001) İşletmelerde Motivasyon-Verimlilik İlişkisi Devlet Hava Meydanları İşletmesi Antalya Havalimanı Çalışanları Arasında Bir Örnek Olay Araştırması. Yüksek Lisans Tezi.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M., Blais, M.R. (1995) Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of Sport & Exercise Psychology. 17. 35-53. http://intrinsicmotivation.net/SDT/documents/1995_PelletierFortierVallerandTuson_JSEP.pdf (Ulaşım: 13 Şubat, 2013).

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepas, D., Rubio, N., Sheldon, M. K. (1997) Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. Int. J. Sport Psychol. 28; 335-354. [http://www.londonmet.ac.uk/fms/LondonMet/Academic%20Admin/AIU/Cousework/2009/ReAssesments/n-o/NF/2/NF1008N%20Behavioural%20Studies%20-%20Ryan%20et%20al%20\(1997\).pdf](http://www.londonmet.ac.uk/fms/LondonMet/Academic%20Admin/AIU/Cousework/2009/ReAssesments/n-o/NF/2/NF1008N%20Behavioural%20Studies%20-%20Ryan%20et%20al%20(1997).pdf) (Ulaşım: 10 Şubat, 2013).

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, İ.D., Tokgözoğlu, L. (2006) Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyol Dern Arfl - Arch Turk Soc Cardiol; 34(3):166-172. http://uvf.ulakbim.gov.tr/uvf/index.php?cwid=9&vtadi=TTIP&c=ebSCO&ano=66292_3e7aab4d49312a4eedc9f1a3a633cbec&? (Ulaşım: 10 Şubat, 2013).

Sazak, Ş. (2004) Türkiye' de Bölgelere Göre Nüfusun Yaş Gruplarına Dağılımı. Trakya Univ J Sci, 5(2): 187-198. http://www.google.com.tr/url?sa=t&rct=j&q=t%C3%BCrkiye'de%20Bya%C5%9Fa%20Bg%C3%B6re%20Bn%C3%BCfus%20Bda%C4%9F%C4%B1%C4%B1m%C4%B1%20Bpdf&source=web&cd=7&cad=rja&ved=0CE8QFjAG&url=http%3A%2F%2Fwww.arastirmax.com%2Fsystem%2Ffiles%2Fdergiler%2F32116%2Fmakaleler%2F5%2F2%2Farastirmax_8664_pp_187-

[198.pdf&ei=nuW6Ueu0GpDAtAb_voDoDw&usg=AFQjCNGzWsnRvO-YEHaSJYLPwyMPHrxig&bvm=bv.47883778.d.Yms](#) (Ulaşım: 11 Şubat, 2013).

Semerçi, A.S. (2005) İş Motivasyonu ve Sonuçları: Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası' nda Bir Uygulama. Uzmanlık Yeterlik Tezi. Ankara. <http://www.tcmb.gov.tr/kutuphane/TURKCE/tezler/alisinansemerci.pdf> (Ulaşım: 27 Mart, 2013).

Singh, A. (2009) Physical Activity Measurement Methods. Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara. http://www.sporbilim.com/dosyalar/FABSK_Bildiri_kitabi.pdf (Ulaşım: 24 Şubat, 2013).

Şirin, E. F. (2008) Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. VI, 1 <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/17/893/11196.pdf> (Ulaşım: 26 Mayıs, 2013).

Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M.Ç., İnce, A. (2008) Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2, 2. <http://dergi.nigde.edu.tr/index.php/besyodergi/article/viewArticle/50> (Ulaşım: 13 Şubat 2013).

Soysal, Ş. A., Can, H., Kılıç, K. M. (2009) “Üniversite Öğrencilerinde A Tipi Davranış Örüntüsü ile Öfke İfadesi Arasındaki İlişkinin Analizi ve Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması”. Klinik Psikiyatri;12.61-6. <http://klinikpsikiyatri.org/files/journals/1/2000.pdf> Ulaşım: 26 Mayıs, 2013.

Sunay, H., Müniroğlu, S., Gündüz, N. (2004) Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlik Programlarının Fiziksel Aktiviteye Güdüleme Etkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. II (3) 101-107. <http://www.google.com.tr/url?sa=t&rct=j&q=Beden+E%C4%9Fitimi+ve+Spor+K%C3%BClt%C3%BCr%C3%BCn%C3%BCn+Bilimsel+Kapsam%C4%B1&source=web&cd=6&cad=rja&ved=0CEoQFjAF&url=http%3A%2F%2Ffacikarsiv.ankara.edu.tr%2Fbrowse%2F937%2F1412.pdf&ei=g5tBUZ3ZNanC7Aao4IHICg&usg=AFQjCnFbiDpWnXcO4S3g90AZktUNJdTqVw> (Ulaşım: 19 Şubat, 2013).

Standage, M., Duda, J. L., Ntoumanis, N. (2003) “A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs From Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions”. Journal of Educational Psychology Vol. 95, No. 1, 97–110. http://scholar.google.com.tr/scholar?q=A+Model+of+Contextual+Motivation+in+Physical+Education%3A+Using+Constructs+From+Self-Determination+and+Achievement+Goal+Theories+to+Predict+Physical+Activity+Intentions&btnG=&hl=tr&as_sdt=0%2C5&as_vis=1 (Ulaşım: 12 Mart, 2013).

Stamatidis E, Hillsdon M, Primatesta P.(2007) Domestic Physical Activity İn Relationship To Multiple CVD Risk Factors. American Journal Of Preventive Medicine, 32 (4), 320-327. <http://ehis.ebscohost.com/eds/results?sid=72b3996a-342d-408d-8ee4-52b0a026c9a4%40sessionmgr110&vid=1&hid=110&bquery=Domestic+Physical+Activity+%C4%B0n+Relationship+To+Multiple+CVD+Risk+Factors.&bdata=JmxhbmC9dHlmdHlwZT0w> (Ulaşım: 10 Mart, 2013).

Temel, V., Akpınar, S., Nas, K. (2012) “The Effect Of Sport Activity To The Education: On Social Development, Mental Development, Schooling Development And Physical Development In Turkish Students Of Public Administration”. Ovidius University Annals, Series Physical Education And Sport / Science. Movement And Health Vol. XI, Issue 2. Romania. <http://www.primejournal.org/BAM/pdf/2012/apr/Veyssel%20et%20al.pdf> (Ulaşım: 15 Mart, 2013).

Tunay, V.B. (2008) Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Sağlık Bakanlığı. Klasmat Matbaacılık. Ankara. http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/fiziksel_aktivite_bilgi_serisi/E5.pdf (Ulaşım: 10 Mart, 2013).

Ünalın, D., Öztop, DB., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B., Güneş, D. (2009) Bir Grup Sağlık Yüksekokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 16:75-81. http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index.php?cwid=9&vtadi=TTIP&c=ebsco&ano=105211_0fcfb2bbb3e7f8d030f4c100b278196a&? (Ulaşım: 11, Mart 2013).

Ünlü, S. Ed. (1993) Spor Psikolojisi. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi. 41- 49. Eskişehir.

Ünlü, S., Eroğlu, E., Rüçhan, G., Ergüven, S.M. (2013) İş ve Yaşamda Motivasyon. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi. Eskişehir. <http://eogrenme.anadolu.edu.tr/eKitap/CMH204U.pdf> (Ulaşım: 29 Mart, 2013).

Ünsar, A. S. (2011) “Motivasyonunun İşten Ayrılma Eğilimine Etkisi: Bir Alan Araştırması”. Akademik Bakış Dergisi. Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi. Sayı: 25. <http://www.akademikbakis.org/arama.htm> Ulaşım: 25 Mayıs, 2013.

Vural, Ö., Eller, S., Güzel, A. N. (2010)” Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi” Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, VII (2) 69-75. <http://Dergiler.Ankara.Edu.Tr/Dergiler/17/1535/16853.Pdf> (Ulaşım: 09 şubat, 2013).

Zorba, E., Saygın, Ö. (2007) Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Bedray Yayın Dağıtım. İstanbul.

ÖZGEÇMİŞ

1. Bireysel Bilgiler

- Adı Soyadı: Çağla KARACAN
- Doğum yeri ve tarihi: Kocaeli / 10.08.1986
- Uyruğu: T.C.
- Medeni Durumu: Bekâr
- Çalıştığı kurum: Kocaeli Üniversitesi
- İletişim Adresi ve Telefonu: Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Umuttepe Kampüsü / KOCAELİ – 0262 303 36 62

2. Eğitim

Kocaeli Atılım Lisesi 2000-2003

Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2004-2008

EKLER

Ek 1: Fiziksel Aktiviteye GÜDÜLEYEN NEDENLER İLE İLGİLİ ANKET FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu anket formu “Üniversitede Öğrencilerin Fiziksel/Spor Aktivitelerine GÜDÜLEYEN NEDENLERİN BELİRLENMESİ” isimli Yüksek Lisans Tezi çalışmasında kullanılmak üzere planlanmıştır. Tüm veriler çalışmayı yürüten kişi tarafından gizliliği korunarak saklı tutulacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplardan dolayı teşekkür ederim.

Çağla KARACAN

Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Yüksek Lisans Öğrencisi

A. KİŞİSEL BİLGİLER

Yaşınız :

Fakülte/Bölüm:

Cinsiyetiniz: Bay Bayan
Sınıfınız: 1. sınıf 2. sınıf 3. Sınıf 4. sınıf Diğer.....
Kaldığınız yer: Yurtta kalıyorum Evde kalıyorum

B. TERCİH ETTİĞİNİZ FİZİKSEL/SPOR AKTİVİTELERİ

Bu bölümde lütfen yapmayı tercih ettiğiniz fiziksel/spor aktivitelerinin yanına X işareti koyarak işaretleyiniz (Birden fazla tercih yapabilirsiniz).

SPOR AKTİVİTELERİ									
Yüzme		Aikido		Beyzbol		Bisiklet		Aerobik	
Boks		Judo		Dağcılık		Voleybol		Cimnastik	
Tekvando		Eskrim		Futbol		Kayak		Karate	
Triatlon		Basketbol		Buz Pateni		Güreş		Golf	
Bowling		Buz Hokeyi		Yoga		Vücut Geliştirme		Hentbol	
Bilardo		Badminton		Okçuluk		Tenis		Masa Tenisi	
Dans		Kürek		Halter		Atletizm		Yürüyüş	
Koşu		Halk Oyunları		İp Atlama		Amerikan Futbolu		Step	
Balıkçılık		Dalgıçlık							
Diğer.....									

Spor Aktivitelerini Nerede Yaparsınız

Evde Üniversitenin Spor Tesislerinde Özel Spor Tesislerinde
 G.S.İ.M. Tesislerinde Belediyenin Tesislerinde Doğada

EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI ANKETİ

Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz. Her soru için EVET veya HAYIR seçeneğini daire içine alarak işaretleyiniz.

Orta düzeyde fiziksel aktiviteler nefes alımında ve kalp atımında biraz artış gözlenen aktivitelerdir. Ritimli yürüyüş, dans, bahçe işleri, düşük şiddette yüzme veya arazide bisiklet sürme gibi aktiviteler orta düzeyde aktivite olarak değerlendirilir.

1) Su anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	HAYIR	EVET
2) Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim.	HAYIR	EVET
Orta düzeyde fiziksel aktivitenin düzenli sayılabilmesi için, aktivitenin haftada 5 veya daha fazla günde 30 dakika veya daha fazla olması gerekir. Örneğin, 30 dakika süreyle yürüyüş yapabilir veya 10 dakikalık 3 farklı aktivite ile 30 dakikayı doldurabilirsiniz.		
3) Su anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım.	HAYIR	EVET
4) Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	HAYIR	EVET

FİZİKSEL AKTİVİTELERE/ SPOR AKTİVİTELERİNE KATILMAYA GÜDÜLEYEN NEDENLER

Aşağıdaki tabloda insanların fiziksel aktivitelere/ spor aktivitelerine katılma nedenleri listelenmiştir. Sizin için **birincil önceliği olan** fiziksel aktiviteyi/spor aktivitesini belirterek aşağıdaki nedenlerin sizin için ne kadar doğru olduğunu X işareti kullanarak işaretleyiniz. Doğruluk dereceleri 1'den 7'ye kadar numaralandırılmıştır.

Birincil önceliği olan aktivite.....

	1 Kesinlikle Doğru Değil	2	3	4 Biraz Doğru	5	6	7 Kesinlikle Doğru
1.Çünkü fiziksel olarak zinde (sağlıklı) olmak istiyorum							
2.Çünkü eğlenceli							
3.Çünkü beni fiziksel olarak zorlayan aktivitelerle uğraşmaktan hoşlanırım.							
4.Çünkü yeni beceriler elde etmek istiyorum							
5.Çünkü kilomu korumak istiyorum, böylece daha iyi görünürüm							
6.Çünkü arkadaşlarımla birlikte olmak istiyorum							
7.Çünkü bu aktiviteyi yapmayı seviyorum							
8.Çünkü var olan becerilerimi geliştirmek istiyorum							
9.Çünkü mücadeleyi seviyorum							
10.Çünkü kaslarımı şekillendirmek istiyorum, böylece daha iyi görünürüm							
11.Çünkü beni mutlu ediyor							
12.Çünkü var olan beceri seviyemi devam ettirmek istiyorum							
13.Çünkü daha fazla enerjiye sahip olmak istiyorum							
14.Çünkü fiziksel olarak zorlayıcı aktivitelerden hoşlanıyorum							
15.Çünkü bu aktiviteyle ilgilenen insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım							
16.Çünkü kardiyovasküler düzeyimi geliştirmek istiyorum							
17.Çünkü dış görünüşümü güzelleştirmek istiyorum							
18.Çünkü aktivitenin ilgi çekici olduğunu düşünüyorum							
19.Çünkü sağlıklı yaşamak için fiziksel gücümü korumak istiyorum							
20.Çünkü diğer insanlar için çekici olmak istiyorum							
21.Çünkü yeni insanlarla tanışmak istiyorum							
22.Çünkü bu aktiviteden zevk alıyorum							
23.Çünkü fiziksel sağlığımı ve görünüşümü korumak istiyorum							
24.Çünkü vücut şeklimi geliştirmek istiyorum							
25.Çünkü bu aktivitede daha iyi duruma gelmek istiyorum							
26.Çünkü bu aktiviteyi harekete geçirici buluyorum							
27.Çünkü eğer aktiviteyi yapmazsam kendimi fiziksel olarak gösterişsiz hissedeceğim							
28.Çünkü arkadaşlarım benimde katılmamı istiyor							
29.Çünkü katılım heyecanından hoşlanıyorum							
30.Çünkü bu aktiviteyi yaparken diğer insanlarla zaman harcamaktan zevk alıyorum							