

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ BÜNYESİNDE YER ALAN SUBAY,
ASTSUBAY VE UZMAN ERBAŞLARIN FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIM MOTİVASYONLARI İLE KATILMAMA NEDENLERİNİN
İNCELENMESİ (Bir Askeri Kışla Örneği)**

Eyüp SARIKOL

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN


2016 – KIRIKKALE

KABUL VE ONAY

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan “Türk Silahlı Kuvvetleri Bünyesinde Yer Alan Subay, Astsubay Ve Uzman Erbaşların Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonları İle Katılmama Nedenlerinin İncelenmesi (Bir Askeri Kışla Örneği)” isimli çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:17 /06/2016

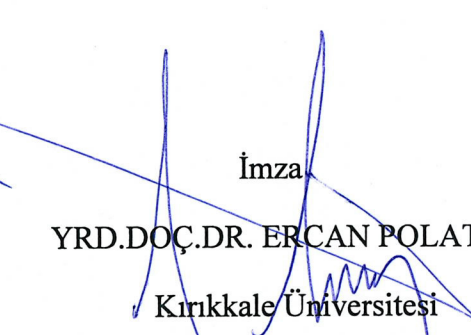

İmza
DOÇ.DR. OĞUZHAN YONCALIK

Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Jüri Başkanı


İmza
YRD.DOC.DR. MEHMET ÖÇALAN
Kırıkkale Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Üye


İmza
YRD.DOC.DR. ERCAN POLAT
Kırıkkale Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Üye

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	III
SİMGELER VE KISALTMALAR	IV
ŞEKİLLER	V
ÇİZELGELER	VI
ÖZET.....	VIII
SUMMARY	IX
1. GİRİŞ	1
1.1. Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK)	4
1.1. Motivasyonun Tanımı	5
1.2. Motivasyonun Önemi ve Amacı	7
1.3. Motivasyon ile İlgili Kavramlar.....	8
1.3.1. İçgüdü.....	8
1.3.2. Dürtü	8
1.3.4. Güdü.....	8
1.3.5. Gereksinim	9
1.4. Motivasyon Türleri.....	9
1.4.1. Fizyolojik Motivasyon	9
1.4.2. Sosyal İçerikli Motivasyon	10
1.4.3. Psikolojik Motivasyon	11
1.5. Motivasyon ile İlgili Kuramlar.....	11
1.5.1. Mcgregor'un X ve Y Kuramları.....	11
1.5.2. Reddin'in Z Kuramı	13
1.5.3. Argyris'in Olgunlaşmışlık Kuramı	13
1.6. Sporda Motivasyon	14
1.6.1. Sporda Motivasyon Kavramı	14
1.6.2. İçsel Motivasyon	16
1.6.3. Dışsal Motivasyon.....	17
1.6.4. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu.....	18
1.6.5. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu	18

1.6.6. Spora ve Fiziksel Aktivitelere Katılım Güdüsü	19
1.6.7. Katılım Motivasyonu Araştırmaları	21
1.7. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Kavramı	22
1.8. Egzersiz ve Güdülenme.....	23
1.9. Egzersizde Güdülenmenin llmesi	24
1.9.1. z Motivasyon Envanteri	24
1.9.2. Egzersizde Bireysel Güdüler Envanteri	26
1.9.3. Egzersiz Nedenleri Envanteri.....	27
1.9.4. Egzersizde Motivasyon Envanteri	28
1.9.5. Fiziksel Aktivitede Motivasyon Envanteri	29
1.10. Egzersizde Güdülenme zerine Yapılmış alışmalar	30
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	33
2.1. Evren ve rneklem	33
2.2. Veri Toplama Aracı.....	33
2.4. Verilerin Analizi.....	35
3. BULGULAR	38
3.1. Katılımcıların Demografik zellikleri.....	38
3.2. Fiziksel Aktivitelere Katılanların Bu Aktiviteleri Gerçekleştirdikleri Yerlerle İlgili İstatistikler	42
3.3. Fiziksel Aktivitelere Katılmayanların Aktivitelere Neden Katılmadıkları ile İlgili İstatistikler	44
3.3. Parametrik ve Parametrik Olmayan Testlerin Sonuçları.....	45
4. TARTIşMA SONUÇ	54
4.1. Katılımcıların Demografik zellikleri.....	54
4.2. Fiziksel Aktivitelere Katılanların Bu aktiviteleri Gerçekleştirdikleri Yerler..	55
4.3. Fiziksel Aktivitelere Katılmayanların Aktivitelere Katılmama Nedenleri	56
4.4. Parametrik ve Parametrik Olmayan Testlerin Sonuçları.....	57
5. KAYNAKLAR	62
EKLER.....	70
ZGEMİş.....	72

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Günümüz dünyasında gelişen teknoloji insanları günden güne sedanter yaşam tarzına yönlendirmektedir. İnaktif yaşam tarzına alışan bireyler eklem ağrıları, kardiyolojik rahatsızlıklar, obezite gibi birçok hastalığa davetiye çıkarmaktadırlar. Fiziksel olarak aktif olan kişilerin sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda ruhsal ve mental olarak da daha kaliteli bir yaşam sürdürdükleri kaçınılmaz bir gerçektir. Özellikle sanayileşmiş toplumlarda stresli iş ortamı, yoğun şehir hayatı gibi etkenler de kişilerin hareketsiz yaşamlarını tetiklemektedir. Bu stresi ve yorgunluğu da bireyler spor merkezleri, sosyal alanlar gibi tesislerden faydalanarak gidermeye çalışmaktadırlar. Bu tesislerin belirli bir kısmı dışında geriye kalanlardan faydalanabilmek karşılığında ücret ödeme zorunluluğu da maddi durumu iyi olmayan kişiler açısından tesisleri kullanmaları adına zor bir durum oluşturmaktadır. Ancak yukarıda bahsedilen tesis yetersizliği Türk Silahlı Kuvvetleri personelleri için büyük oranda tam tersine işlemektedir. Türkiye’de en aktif kurumların başında gelen TSK’da spor önemli bir etkinliktir ve kurum içerisinde birçok alanda spor tesisleri bulunmaktadır. TSK personellerinin bu tesisleri ne oranda kullandıkları ve onları fiziksel aktivitelere katılmaları yönünde hangi parametrelerin yönlendirdiğinin belirlenmesi adına bu çalışma yapılmıştır.

Çalışma boyunca bilgi ve birikiminden beni mahrum bırakmayan ve her konuda tarafıma yardımcı olan danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN’a, değerli hocam Anabilim Dalı Başkanım Doç. Dr. Oğuzhan YONCALIK’a, tezimde emeği geçen ve aynı zamanda istatistik bilgisinden yararlandığım değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Mehmet Ali ÖZTÜRK’e, arkadaşım ve abim olarak gördüğüm Ahmet YIKILMAZ’a ve son olarak beni bu günlere getiren kıymetli Aileme teşekkürlerimi bir borç bilirim.

SİMGELER VE KISALTMALAR

TSK: Türk Silahlı Kuvvetleri

SKGÖ: Spora Katılım Güdüsü Ölçeği

CMT: Yeterlilik Motivasyonu Teorisi

MET: Metabolik Eşdeğerlilik

ÖME: Öz Motivasyon Envanteri

EBGE: Egzersizde Bireysel Güdüler Envanteri

ENE: Egzersiz Nedenleri Envanteri

EME: Egzersizde Motivasyon Envanteri

FAMÖ: Fiziksel Aktivitede Motivasyon Ölçeği

ŞEKİLLER

Şekil 3.1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları	38
Şekil 3.2. Fiziksel aktivitelere katılım 1	39
Şekil 3.3. Katılımcıların yaşlarına ilişkin frekans dağılımları	39
Şekil 3.4. Katılımcıların medeni durumlarına ilişkin frekans dağılımları	40
Şekil 3.5. Katılımcıların rütbelere ilişkin frekans dağılımları	41
Şekil 3.6. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım sıklığına ilişkin frekans dağılımları	42
Şekil 3.7. Fiziksel aktivitelerin rütbelere bazında nerelerde yapıldığının frekans dağılımları	43
Şekil 3.8. Rütbelere göre fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerinin frekans dağılımları	45

ÇİZELGELER

Tablo 2.1. Bağımsız değişkenler ve spora katılım güdülerini alt boyutları için normallik testleri.....	37
Tablo 3.1. Fiziksel aktivitelere katılım düzeyine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları	38
Tablo 3.2. Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları.....	39
Tablo 3.3. Katılımcıların medeni durum değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	40
Tablo 3.4. Katılımcıların rütbelerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	41
Tablo 3.5. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım sıklığına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	42
Tablo 3.6. Fiziksel aktivitelerin rütbe bazında nerelerde yapıldığının yüzde ve frekansları.....	43
Tablo 3.7. Fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerinin rütbe bazında yüzde frekans tablosu	44
Tablo 3.8. Katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi	45
Tablo 3.9. Subay ve Astsubayların fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi.....	46
Tablo 3.10. Subay ve Uzman Erbaşların fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı Mann Whitney-U testi.....	47
Tablo 3.11. Astsubay ve Uzman Erbaşların fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı Mann Whitney-U testi.....	48
Tablo 3.12. Katılımcıların yaş aralıklarına göre spora katılım güdülerinin puanlarının karşılaştırıldığı Kruskal Wallis testi.....	48
Tablo 3.13. Katılımcıların yaş aralıkları ile eğlence alt boyutu arasındaki Mann Whitney-U Testi sonuçları	50

Tablo 3.14. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım sıklığına göre spora katılım güdöleri puanlarının karşılaştırıldığı Kruskal Wallis testi	51
Tablo 3.15. Katılımcıların spor yapma sıklıkları ile fark çıkan alt boyutlar arasındaki Mann Whitney-U Testi sonuçları.....	52



ÖZET

Bu araştırmanın amacını “**Türk Silahlı Kuvvetleri Bünyesinde Yer Alan Subay, Astsubay ve Uzman Erbaşların Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonları ile katılmama nedenlerinin incelenmesi (Bir Askeri Kışla Örneği)**” oluşturmaktadır. TSK spor ve fiziksel aktivitelere önem veren bir kurumdur. Fiziki yeterliliğin ön planda yer aldığı ve ayrıca çalışma ortamlarının stresli olması nedeniyle TSK personelinin fiziksel aktivitelere katılmalarının; hem stresten bir nebze uzak kalmaları hem de daha sağlıklı ve kaliteli bir hayat sürdürmeleri, iş yaşantılarına ve günlük hayatlarına olumlu katkı yapacağı düşünüldüğünde çalışmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (SKGÖ) kullanılmıştır. SKGÖ 30 maddeden oluşan ve Gill ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen katılımcıların spor ve fiziksel aktivitelere hangi nedenlerle katıldığını belirleyen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirliği ise Çelebi (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kullanılan ölçeğe kurtosis, skewness ve Shapiro-Wilk değerlerine bakılarak normal dağılım testi uygulanmıştır. Veriler $>\pm 1,5$ ve $p < 0,05$ sonucu çıkması nedeniyle normal dağılım göstermemiştir ve bu nedenle araştırmada ikili gruplara nonparametrik Mann Whitney-U testi ve ikiden fazla grupta ise nonparametrik Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Analizler sonucunda medeni duruma göre; sadece beceri gelişimi ($p=0,014$), aktivitelere katılım durumuna göre; beceri gelişimi ($p=0,004$), başarı/statü (0,000), fiziksel uygunluk ($p=0,028$), yarışma (0,001) ve hareketli olmak (0,001) alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş dağılımına göre; beceri gelişimi, başarı/statü ve hareketli olmak alt boyutlarında 26-30 yaş arası katılımcılar 36-40 yaş arası katılımcılara göre beceri gelişimini artırmak, başarı/statü kazanmak ve yarışmak için aktivitelere katıldıklarını belirtmişlerdir. Rütbelere göre ise özellikle uzman erbaşların, subay ve astsubaylara göre aktivitelere katılım güdü puanları beceri gelişimi ve başarı/statü kazanmak adına daha yüksek çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: TSK, Fiziksel Aktivitelere Katılım, Motivasyon

SUMMARY

The aim of this research constitutes officer, junior officer and specialized sergeants who are take place in the turkish armed forces specifying attendance motivation to physical activittes (the example Çankırı county)

The Turkish Armed Forces is an institution that attaches importance to sport and physcial activities.The staff of the Turkish Armed Forces is attending to physical activities make positive contribution to thar occupation and daily life.And with the help of the physical activities ,they have both less stressful life and more healthy and quality life .In the research,Attandance to Sport Motive Scale was used as data collection device.Attandance to Sport Motive Scale is a scale that consists of 30 items and developed by Gill and his friends(1983),specifying in which reasons participants attend to sport and physical activities.Türkish validity and reliability of the scale was realized by Çelebi(1993).By looking kurtosis,skewness and Sharipo-Wilk rates,normal distribution was implemented to being used scale.The data didn't indicate normal distribution owing to the fact that the result was $>+ - 1,5$ and $p < 0,05$ and because of this reason in the research nonparametric Mnn Whitney-U test was implemented to binary groups and nonparametric Kruskall Wallis test was implemented to more two groups.The level of significance was accepted as $p < 0,05$.As aresult of analysis , according to martial status;only skill development ($p=0,014$),according to participation situation to activities;skill development ($p=0,004$),success/status (0,000) physical conformity ($p=0,028$), competition (0,001) and moving (0,001) meaningful difference was fixed at the subdimension.According to age distribution,skill development,success/status and moving at the subdimension,the participants who are between 26 and 30 years old in comparasion with the participants who are between 36 and 40 years old stated participating to activities to acquire success/status and to race.According to Military rating,especially motive notes of participating to activities,skill development of the Specialized Sergeant are more higher than the Officer and the Junior officers to acquire success/statu.

1. GİRİŞ

Sağlıklı yaşamın en önemli öğelerinden birisinin de fiziksel aktivite olduğunu günümüzde birçok çalışma göstermektedir. Teknolojinin gelişimine paralel olarak insanlar, evlerinde ve iş yerlerinde eskiye oranla daha fazla oturarak vakit geçirmeye başlamış, bu da sedanter bir yaşam tarzının benimsenmesine ve gelişmesine neden olmuştur (Kozanoğlu, 2004). Sedanter yaşam tarzına sahip insanlarda uzun vadede vücut yağ kitlesinde artış olacağı ve bu kişilerin aşırı kilolu veya obez olma riski taşıdıkları ve buna bağlı olarak diyabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve astım gibi hastalıklarında ortaya çıkabileceği bilinmektedir (Vaizoğlu ve diğ., 2004). Son yıllarda yapılan çalışmalarda özellikle bu ve benzeri hastalıklarla mücadelede fiziksel aktivitenin önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Coalter, 2005; MacPhail ve diğ., 2010; Bek, 2008). Fiziksel aktivite, bedensel olarak iyi olma halini, genel sağlık ve zindelik durumunu koruyan ve geliştiren herhangi bir bedensel faaliyettir. Bu bedensel faaliyetler keyfi bir amacın yanı sıra kardiovasküler sistem ve kasların güçlendirilmesi, spor becerilerini yükseltme, kilo kaybı ya da fiziksel olarak uygun olma hali gibi çeşitli nedenlerden dolayı yapılır. Sık ve düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, bağışıklık sistemini güçlendirir, kalp rahatsızlıkları, kardiovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve obezite gibi “refah hastalıklarını önlemeye yardımcı olur (Stampfer ve diğ., 2000; Hu ve diğ., 2001).

Fiziksel aktivite insanların özellikle boş zamanlarını değerlendirdiği kültürel bir olgudur (Wee ve Shah, 2007). Aynı zamanda bireylerin kişilik ve sosyal gelişimlerine katkıda sağlamak adına önemli bir etkidir. Fiziksel aktivite veya spor faaliyetlerine katılım için bireylerin sebepleri veya farklı güdülleri vardır. Bu tür aktivitelere insanları katılmaları için motive eden faktörler eğlence sosyalleşme, sağlıklı olmak gibi nedenlerdir (Laker, 2002). Fiziksel aktivitelere ve spor faaliyetlerine eğlence, fiziksel uygunluk, yarışma, takım ruhu gibi katılım güdülleri ile ilgili birçok araştırma yer almaktadır (Brodkin ve Weiss, 1990; Kondric ve ark., 2013; Larkin, 2015; Park ve ark., 2014).

Araştırmanın Amacı

Yukarıda da belirtildiği gibi insanları bu tür aktivitelere katılmaları için motive eden birçok neden vardır ve bu nedenlerle ilgili de birçok çalışma yapılmıştır. Bu verilerden yola çıkarak bizde araştırmamızın amacını “Türk Silahlı Kuvvetleri Bünyesinde Yer Alan Subay, Astsubay ve Uzman Erbaşların Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi” olarak belirledik.

Araştırmanın Önemi

Stresli bir ortamda çalışan TSK personelinin fiziksel aktivitelere katılmalarının; hem stresten bir nebze uzak kalmaları hem de daha sağlıklı ve kaliteli bir hayat sürdürmeleri, iş yaşantılarına ve günlük hayatlarına olumlu katkı yapacağı düşünülmektedir. Ayrıca, fiziksel egzersizlere katılmayan TSK personellerinin bu aktivitelere neden katılmadıkları ile ilgili bulgulara ulaşarak araştırmada paylaşılması da düşünülmektedir. Bu bağlamda bahsedilen konu ve gelecekte bu konuyla ilgili çalışma yapacak araştırmacılar için bu çalışma önemlidir.

Hipotezler

“Türk Silahlı Kuvvetleri Bünyesinde Yer Alan Subay, Astsubay ve Uzman Erbaşların Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi” isimli çalışmamızda katılımcıların Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (SKGÖ)’ne vermiş oldukları cevaplar ışığında aşağıdaki hipotezler kurulmuş ve sonuçlar bulgular bölümünde bu hipotezlere göre yorumlanmıştır:

Medeni Durum

H0: Katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ’nden almış oldukları puanlarda fark yoktur.

H1: Katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ’nden almış oldukları puanlarda fark vardır.

Rütbe

H0: Katılımcıların rütbelerine göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark yoktur.

H1: Katılımcıların rütbelerine göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark vardır.

Katılım Durumu

H0: Fiziksel aktivitelere katılanlar ile SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark yoktur.

H1: Fiziksel aktivitelere katılanlar ile SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark vardır.

Yaş Dağılımı

H0: Katılımcıların yaş dağılımına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark yoktur.

H1: Katılımcıların yaş dağılımına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark vardır.

Varsayımlar

1. Bu çalışmada ve daha önce birçok çalışmada kullanılan ölçme aracının araştırmanın amacına hizmet edeceği varsayılmıştır.
2. Araştırma ile ilgili bilgilerin katılımcılara detaylı olarak verildiği ve SKGÖ'nin doldurulması esnasında katılımcıların bu bilgiler ışığında araştırmaya katkı sağladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırma Çankırı ilinde yer alan 28. Mekanize Tugay Komutan Yardımcılığı'nda gerçekleştirilmiştir.
2. Araştırmada SKGÖ kullanılmış ve araştırma TSK personeli Subay, Astsubay ve Uzman Erbaşlarla gerçekleştirilmiştir.

1.1. Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK)

Türk Silahlı Kuvvetleri, Genelkurmay Başkanlığına bağlı Kara Kuvvetleri Komutanlığı, Deniz Kuvvetleri Komutanlığı, Hava Kuvvetleri Komutanlığı ile barış döneminde İçişleri Bakanlığına bağlı olarak görev yapan ve sefer durumunda Kara ve Deniz Kuvvetleri Komutanlığı bünyesine dahil olan Jandarma Genel Komutanlığı ile Sahil Güvenlik Komutanlığından meydana gelmektedir (TSK, 2016).

Askeriye kışlalarıyla, protokoldeki yeriyle, şehirlerde dolaşan üniformalı personeliyle, askeri araçlarıyla, törenleriyle, bayramıyla görmezden gelinemeyecek kadar günlük hayatımızın içindedir (Tepedelenlioğlu, 2003). 2016 yılı itibari ile Kara, Deniz ve Hava Kuvvetleri'nden 325, Jandarma Genel Komutanlığı'ndan 32, Sahil Güvenlik Komutanlığı'ndan 1 olmak üzere toplam 358 general ve amiral bulunmaktadır. Ayrıca TSK'da 39707'si subay, 97975'i astsubay, 21917'si uzman jandarma, 72288'i uzman erbaş ve 10 bin 390'ı sözleşmeli er ve erbaş olmak üzere 242635 uzman personel görev yapmaktadır. Bunun yanı sıra, TSK'da 580662'si asker, 52394'ü sivil memur ve işçi olmak üzere toplam 633056 personel görev yaparken, 7312 yedek subay ve 330715 erbaş ve er olmak üzere 338027 yükümlü personel bulunmaktadır (TSK, 2016).

TSK personeli daha okullara alınmadan önce fizik, boy, kilo uyumu ve sağlamlık yönünden elemeye tabi tutulurlar. Bu gereklilikle personel toplumun gözünde itimat edilecek, güvenilebilecek yapısını ve imajını başta belirlemiş olur. Bu formunu ve fiziğini korumak içinde doğal olarak spor yapar veya spor yapma zorunluluğunu kendisinde hisseder. Askeri kanun ve yönetmelikler ile personelin boy ve kilo uyumu belirlenerek, yılda bir kez yaşının gereklerini yerine getirebilme becerisi sınavlarla sabitlenmiştir. Serbest spor saat ve günleri olan TSK personeli zaten kendini sporcu hissetmektedir. Önemini bilen, bilinçli spor yapmaya özen gösteren bir toplum olarak TSK yarışma, turnuva ve aktivitelerle hem kendi personelini hem de sivil toplumu hedef kitle olarak görmektedir. Spor, insan sağlığı, yaratıcı düşünce, kurallara uyma ve kendini disipline etmek için sadece TSK.'nde değil her insan için önemlidir. Sağlıklı yaşamda insanların mutlu olması, çevresindekilere mutluluk dağıtması ve günümüz dünyasının stresini atmak için birey, takım ve ekiple yapılacak en güzel

uğraştır. Kendisi ve başkaları ile yarışmadan, sağlık için yapılan sporun insanı sosyal yapan ve kötü alışkanlıklardan uzak tutan yönü de vardır (Alparslan ve ark., 2003).

Türk Silahlı Kuvvetleri'nde (TSK) spor, personelin yaptığı görevle yakından ilgili ve bağlantılı olduğundan çok önemlidir. Sporun kişilerin bedeni gelişimi ve ruhen rahatlığında çok büyük katkıları olduğu herkesçe kabul edilmektedir. Askerlik mesleğinin de gerek bedeni ve sağlık yönünden gerekse çalışma ortamının stresli olmasında sporun ayrı bir önemi vardır (Alparslan ve ark., 2003). “TSK’da görev yapan personeller stresli ve yorucu olan iş ortamını düzenli uygulayabileceği yürüyüş, koşu ve egzersiz programı uygulayarak atabilir. Böylece bir sonraki güne daha dinç ve mutlu olarak başlayabilecektir. (Tatar, 1995).

1.1. Motivasyonun Tanımı

Güdü ve güdüleme konusunda yapılmış birçok tanım bulunmasına rağmen bu kavramının dilimizde tam karşılığını bulmak zordur. Güdülenme kelimesi motivasyon kelimesi ile eş anlamlı olarak kullanılır. Motivasyon; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir. Bu kavram ise İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türemiştir. “Motive” teriminin Türkçe karşılığı; güdü ve harekete geçmektir (Eren, 2003).

Bir başka tanımla güdülenme (motivasyon), insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar (Arık, 1996). Motivasyon kelimesi, güdülenme, özendirme, teşvik etme anlamlarına gelmektedir (Biçer, 2007). Kişinin belirli bir amaca doğru harekete geçmesi, bir amaca odaklanabilmesini sağlayacak isteğe sahip olması anlamına gelmektedir. Motivasyon, kişilerin eylemlerini kendi arzularıyla gerçekleştirme çabalarıdır (Koçel, 2005). Motivasyon, kişinin bir işi yapma ve devam ettirme isteğiyle ortaya çıkar. Motivasyonu oluşturan unsurlar, başlatma, yön ve kalıcılıktır.

Motivasyon en genel tanımı ile tarihsel, toplumsal, ekonomik, biyolojik, fizyolojik, kültürel, düşünsel ve duygusal mirası taşıyan insanın bunların etkisi altında

belirli bir eyleme yönelik olarak iradi ve iradi olmayan bir şekilde aktive olmuşluk derecesidir (Konter, 1995).

Güdü diğer bir deyişle motiv, insanı belli bir eyleme doğru yönlendiren, uyandırıp iten psikolojik olgulardır. Bir takım ya da insan grubunun yön kazanmasında etkili olan yönetici nitelikteki kuvvetlere de güdü denir. Güdüler, eğitime, emeğe, savaşa ve sportif eyleme yönelik olabilir ve basit, tek ve kompleks özellik gösterebilirler. Ayrıca uzak ve dayanıklı, hedefli ve amaçlı, kişisel ve sosyal, genel ve özel karakter taşıyabilirler (Aktop, 2002).

Dürtü (drive) ise canlı organizmada etkinlik uyandıran, fizyolojik güdü olarak tanımlanabilir. Canlı organizmanın motivasyonu içten ve fizyolojik olabileceği gibi dıştan ve toplumsal (sosyal) olabilir. Canlı organizmanın içinden gelen fizyolojik güdü dürtü olarak adlandırılır. Görüldüğü gibi, güdü daha geniş kapsamlı bir terimdir, dürtüyü içine alır başka bir deyişle dürtü de bir güdüdür. Acıkınca yiyecek bir şey ya da susayınca içecek bir şey bulmak için bizi harekete geçiren neden dürtüdür. Özellikle insanları tepkilere sevk eden iç gerilimler dürtülerdir. Örneğin hava soğuduğunda bedenimizin ısınıp düşmekten korumak için bu dürtünün etkisiyle giyiniriz, hava ısındığında bedenimizin ısınıp yükselmekten korumak için soyunuruz (Aktop, 2002).

Motivasyon, bir gereksinimi gidermek için başlanılan davranışlardır. Bu gereksinim, pozitif ya da negatif bir olay sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Olayın pozitif ya da negatif yönde olması, motivasyonu durdurmamaktadır (Kim, 2005). Motivasyon, genel anlamda insanı davranışa yönlendiren, davranışın seviyesini ve şiddetini belirleyen, davranışları yönlendiren, devamlılığını sağlayan, bireyin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan sebepler ve bu sebeplerin işleyiş mekanizmalarını kapsamaktadır (Arık, 1996).

Davranış bilimlerinde motivasyon, içten gelen itici kuvvetlerle belli bir hedefe doğru yönelen amaçlı davranışlar için kullanılır. Motivasyon, insanları belirli durumlarda belirli davranışa yönelten etkenlerin tümüdür (Güney, 2001). Motivasyon insanların başarılı olmalarına, kişisel tatmine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır (Coleman ve Barries, 2000).

Motivasyon (güdüleme); örgütün ve bireylerin ihtiyaçlarının tatminle sonuçlanacağı bir iş ortamı yaratarak bireyin harekete geçmesi için etkilenmesi ve isteklendirilmesi sürecidir. Motivasyon; davranışı başlatan veya geliştiren, devam etmekte olan bir faaliyeti belli bir yöne analize eden bir süreçtir. Çünkü, belirli bir amaca doğru yönlendirilmiş olan insan davranışı bir ihtiyacın tatmini ile ilgilidir. Bunun yanında, insanların ihtiyaçlarının fazlalığı da göz önünde bulundurulacak olursa, insanın davranışını seçmesi motivasyon ile doğrudan ilgilidir. Bu nedenle motivasyon, birtakım etkilere maruz bırakılan bireyin, bu etkiler karşısında göstereceği davranışlar bakımından daha iyimser bir şekilde hareket etmesini sağlayacak unsurların tamamı olarak değerlendirilebilir (Can, 2001).

Motivasyonda, öne çıkan en belirgin özellik fiziksel ya da zihinsel etkinlik gerektirmesidir. Fiziksel etkinlik kapsamında, çaba, ısrarcılık ve gözlenebilen diğer eylemler, zihinsel etkinlik kapsamında ise planlama, deneme, düzenleme, gözetleme, karar verme, sorun çözme ve gelişmeleri değerlendirme gibi bilişsel eylemler yer alır (Öğülmüş, 2002). Güdüleme ulaşılmış bir sonuçtan ziyade, bir süreç olarak ifade edilmektedir. insanlarda gerçekleşen güdüleme olgusu, doğrudan doğruya gözlenemez, ancak süreç içerisinde bireyin gösterdiği davranışların gözlenmesi yoluyla anlaşılabilir (Öğülmüş, 2002).

1.2. Motivasyonun Önemi ve Amacı

Örgütsel çevrenin seri biçimde değişip geliştiği günümüzde, değişime uyum sağlayabilmek ve zorlu rekabet koşullarında başarılı olabilmek için ana dayanak, insan kaynağıdır. Bu çerçevede, nitelikli insan kaynağı, örgüt hedefleri doğrultusunda güdülenmelidir. Bir diğer deyişle, sporcuların potansiyellerini, ekibin amaçları yönünde kullanmaları adına onların maddi ve manevi güdüleme araçlarıyla teşvik edilmeleri gerekmektedir. Başarı, büyük oranda güdüleme araçlarının doğru kullanımına bağlıdır. Eğer sporcular bireysel olarak etkin ve verimli kullanılmazsa, grubun başarı elde etmesi sağlanamaz. Güdülemenin amacı, sporcuların performanslarını arttırarak grubun amaçlarının başarıyla yerine getirilmesini sağlamaktır. Bu sebeple, eksik güdülenmiş sporcuların, örgütün hedeflerine hizmet edebilmesi beklenemez. Zira düşük motivasyonlu sporcular, kapasitelerini tamamen

verimli şekilde kullanamazlar. Bilgi, yetenek ve kabiliyetlerin çoğu, güdüler düşük olduğunda işe yaramamaktadır. Kapasitenin gerektiği gibi kullanılması, performans değerlendirme yöntemlerine bağlıdır. Fakat değerlendirme sayesinde ulaşılan bilgilerin, ekip içerisinde adil şekilde kullanılması gerekmektedir (Alipour, 2015).

1.3. Motivasyon ile İlgili Kavramlar

1.3.1. İçgüdü

Belirli uyaranlara karşı organizmanın gösterdiği öğrenme sonucuna bağlı olmayan davranışa denir (Özerkan, 2004). Öğrenime az, buna karşılık sinir sistemindeki kalıtımla gelen bağlantılara büyük ölçüde bağımlı olan özgün eğilimlere (Original tendencies) içgüdüler adı verilir (Pinter, 1987).

1.3.2. Dürtü

Fizyolojik bir ihtiyacın neden olduğu genel rahatsızlık ve gerginlik durumuna dürtü (Drive) adı verilir. Dürtü, fizyolojik bir ihtiyacın psikolojik sonucudur (Özkalp, 1997). Organizmada homeostatik denge bozukluğunu giderecek davranışlara yönelten bir iç uyarılma, gerginlik, itmedir (Doğan, 2005). Canlı varlıkların yaşamlarını sürdürebilmeleri bakımından eksikliği duyulan maddelerin giderilmesi için organizmadaki enerji yoğunlaşmasıdır (Koç, 1994). Kısaca fizyolojik ihtiyaçların organizmayı harekete geçirmesidir (Güney, 2000).

1.3.4. Güdü

Latince "Motivus" ya da "Moreve" sözlükleri ile karşılanan motif "hareket ettiren, hareketi yönlendiren" anlamına gelmektedir. Kurumsal olarak motif, bireyin neden bazı davranışları ve eylemleri seçtiği, neden uzun süreli ve yorucu bir görevi üstlendiği, neden herhangi bir etkinliği değişik sıklıkla yaptığı gibi nedenleri içermektedir. Güdüler, organizmayı davranışa yönelten iç ve dış etkenlerdir. Bir başka tanımla güdü organizmanın ihtiyacını karşılamak için belirli bir yönde etkinlik göstermesi eğilimidir. Güdü, kimseyi bir seçimde bulunmayan, hareket yapmaya ya

da hareket yolunu diğetine tercih etmeye teşvik eden itici kuvvetlerden herhangi birisine işaret vermek için kullanılan genel bir kavramdır (Kuru, 2000).

1.3.5. Gereksinim

Fizyolojik ve psikolojik dengenin bozulmasından doğan eksikliklerdir (Güney, 2000). Organizmada homeostatik denge bozukluğunu ya da bir eksikliği gösterir. Bir gereksinim ortaya çıktığında, birey gerginlik ve huzursuzluk duygusu duyar. Gereksinimler kişinin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan eksiklikler olarak da görülebilmektedir bunların giderilmesi kişiyi daha fazla yönden olumlu hareketle gerçekleştirmesi için yönlendirecektir (Doğan, 2005).

1.4. Motivasyon Türleri

Güdüler, insanların yaşamışlıklarına göre biçimlenirler. Güdüler kişinin davranışlarını, bu davranışların ortaya çıkışını, yönünü ve şiddetini hayat boyunca farklı biçimlerde etkilemektedirler. Güdülerin her biri, insan eylemlerinin kaynağı, sürdürücüsü ve yönlendiricisidirler. Güdü, amaca yönelik davranış için ihtiyaç duyulan süreci başlatır, ilerletir ve sürdürür. Motivasyon dört ana türde incelenmektedir. Bunlar içsel, fizyolojik, sosyal ve psikolojik motivlerdir (Başar, 2014).

Güdüler, kişilerin doğan özellikler taşıyan ihtiyaçlarından kaynaklanan, bilinç dışı davranışlardır. Bu tip güdüler, kişilerin davranışlarını eğitip öğretmekle değiştirmek imkansız olduğundan dolayı, bu çalışmada ele alınmayacaktır. Zira insanın bilinçli davranışlarına etki etmezler (Başar, 2014).

1.4.1. Fizyolojik Motivasyon

Kişinin temel motivasyonlarıdır. Kişinin hayatını devam ettirebilmesi için gereken ana ihtiyaçlardan kaynaklanırlar. Bu tip motivler, Maslow'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinden ilk sırada bulunurlar. Maslow fizyolojik motivlere örnek olarak, beslenme, barınma, giyinme, ısınma gibi ihtiyaçları sıralamaktadır. Bunlar kişinin hayatta kalabilmesi için zorunlu ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar, hayatın temeli olduğundan dolayı

her insanda bulunmakla birlikte, ihtiyacın oranı kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bunun sebebi, insanların farklı kişiliklerde olmalarıdır (Korkmaz, 2008).

Organik güdüler olarak da bilinen fizyolojik motivasyon, kişinin hayatını sürdürebilmesi için gereken temel ihtiyaçlara dayanan güdülerdir. Kişinin varlığını ve soyunu sürdürme ihtiyacından doğan bu güdüler, doğuştan itibaren etkilidir. Açlık, susuzluk gibi durumlar, fizyolojik güdülerini oluştururlar. Temel güdüler olan fizyolojik güdüler mutlaka tatmin edilmelidirler ve ertelenemezler ve ölene kadar devam ederler. Yarı bilinçli ve bilinçsiz olan bu güdüler, her canlıda mevcuttur. Maslow, fizyolojik güdülerin ilk doyurulması gereken güdüler olduğunu belirtmektedir. Zira bu güdüler tatmin edilmediğinde insanlar hayatlarını sürdürebilseler dahi bu hayat son derece düşük kalitede olacaktır (Başar, 2014).

1.4.2. Sosyal İçerikli Motivasyon

Toplumların değer verdiği ve insanların bu nedenle ulaşmaya çalıştığı motivlerdir. Bu motivler bir ekibe dahil olmak, ün kazanmak, beğenilmek ihtiyacı şeklinde sıralanabilirler. Fakat sosyal motivler, kişiliğe bağlı olarak farklı zamanlarda ve farklı biçimlerde oluşurlar. Bu motivlerin oluşması direkt olarak toplumsal koşullara da bağlı olabilmektedir. Toplumsal sınıflarına göre kişiler farklı sosyal motivlere sahip olabilmektedirler. Bir grubun hoş gördüğü bir durumu diğer grup reddediyor olabilir Toplumsal özellikler, kişinin sosyal motivlerini etkileyebilmektedir (Korkmaz, 2008)

İnsanlar karşılıklı ilişkilerden oluşan topluluk yaşamları ile diğer canlılardan ayrılırlar. Sosyal güdüler, diğer insanları da kapsayarak biçimlenmektedir. Birey toplumun bir parçası olarak toplumdan soyutlanamaz. Her toplum kendi kurallarına, adetlerine ve geleneklerine sahiptir. İnsanlar sosyal hayat içerisinde bu değerlere saygı gösterebildiği ölçüde var olabilmektedir. Var olabilmenin yanı sıra, insanlar toplum tarafından iyi, güzel ve ideal görülme isteği taşırlar. Sosyal içerikli güdüler arasında iyi bir işe sahip olmak, bir ekibin parçası olmak, ünlenmek, sevilme gibi örnekler sayılabilir. Sosyal güdüler insanların ileriki yaşlarında daha baskın hale gelmektedir (Ertürk, 2000).

1.4.3. Psikolojik Motivasyon

Psikolojik motivlerin yapısı, bireylerin kişilik ve davranış modellerini oluşturan doğuştan ya da sonradan eğitim, öğretim ve toplumsal değerlerle oluşurlar. Psikolojik motivler kişilerin iç yapılarıyla alakalı olduğundan dolayı sadece ortaya çıktıktan sonra öğrenilebilirler. Fakat bu motivlerin anlaşılması oldukça zordur. Motivasyon tipleri arasında en karmaşık grup, psikolojik motivlerdir. Zira insanlar her olayı aynı şekilde karşılamadıkları gibi, algılar kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir (Korkmaz, 2008).

Psikolojik motivler, eğitim, öğretim ve toplumsal değerler sonucunda ortaya çıkmaktadırlar. Zaman içerisinde gelişen kişilik, psikolojik güduları etkilemektedir. Psikolojik güdü bazen kendini kanıtlama arzusuyken, bazen de bağımsız olma arzusudur. Tüm bunlar iktidar arzusu ile birleşmektedirler. Psikolojik güdüler, fizyolojik güdülerden farklı olarak, sonradan öğrenilerek kazanılmaktadırlar (Başar, 2014).

1.5. Motivasyon ile İlgili Kuramlar

Güdülenme, çok boyutlu bir kavramdır ve insan davranışının karmaşık bir yönüdür. Bu nedenle bu kavram, farklı kuramsal yaklaşımlarla birlikte çalışılmalıdır. Güdülenme ile ilgili kuramlar temelde insanı bir harekete başlatan; hedefe doğru ilerlemesini sağlayan ve hedefe ulaşmak için ısrarla uğraşmasına neden olan etkenlerin neler olduğu sorusuna cevap ararlar. Cevap aranan sorular temelde ortak olmakla birlikte, bu sorulara verilen cevapların farklılığı, bu alanda çeşitli kuramları doğurmuştur (Kelecioğlu, 1992).

1.5.1. Mcgregor'un X ve Y Kuramları

McGregor, motivasyon ve insan doğası ilişkisini açıklamak amacıyla X ve Y kuramlarını ortaya çıkarmıştır. McGregor'a göre, liderler insan doğasına dair görüşlerini çeşitli varsayımlar üzerinden yapılandırmaktadırlar (Robbins, 2004). Liderlerin bu varsayımlar üzerinden geliştirdikleri inanç ve düşünceleri, onların davranışlarını direkt olarak etkilemektedir (Ergenekon, 2005). Liderler, X ya da Y

kuramı üzerinden hareketle benimsedikleri kuramın bilgileri ile motivasyona çalışmaktadırlar (Can ve ark., 1998). Her yönetsel eylem veya kararın arkasında, insan özellikleri ve insan davranışı hakkında varsayımlar yer almaktadır (Başar, 2014). McGregor'a X kuramı da Y kuramı da geçerlidir ancak evrensel nitelik taşımamaktadırlar (Quick ve Quick, 2004). X ve Y kuramlarının dolayı yoldan da olsa liderlik kuramı sayılabileceği yönünde çeşitli düşünceler mevcuttur (Başaran, 2004).

McGregor'un X ve Y kuramlarına göre birey değerlendirmesi, aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır (Başar, 2014):

X kuramına göre insan iş sevmez ve olabildiğince işten kaçır. Y kuramına göre ise insan işe doğuştan düşman değildir. Çeşitli koşullara bağılı olarak bir işi sevebilir ya da sevmeyebilir.

X kuramına göre insanlar iş sevmediğinden dolayı insanların çoğı örgütsel hedefler için yeterince çabalamamaktadır ve bu sebeple zorlanmalı, denetlenmeli, yönetilmeli ve ceza ile tehdit edilmelidir. Y kuramına göre ise denetim ve ceza, örgütün hedefleri için bireyi çabalamaya yönlendirmenin tek yöntemi değildir. İnsanlar kendi yönetme ve denetleme yollarını kullanabilirler.

X kuramına göre insan yönetilmeyi sever, hırssızdır, sorumluluktan kaçırır ve güvenlik peşindedir. Y kuramına göre ise insanlar uygun şartlar altında sorumluluk kabul etmeyi ve hatta sorumluluk aramayı da öğrenirler.

X kuramında örgüt çalışanlar örgütle bütünlük sağlamazlar. Y kuramında ise çalışanlar örgütle bütünlüşirler (Durmaz, 2002).

X kuramında liderler işğörenleri motive etmek için planlama, örgütleme, korkutma, denetleme gibi tekniklere başvurur ve ekonomik araçlara ağırlık verirler (Şimşek, 1995). Y kuramında ise liderler çalışanlarına yeteneklerine uygun iş alanları yaratmaya ağırlık verirler (Can ve ark., 1998).

1.5.2. Reddin'in Z Kuramı

Örgüt yönetiminde sadece X ya da Y kuramlarına odaklanmak, tüm durumlar için başarı getirmeyebilir. X kuramının işaret ettiği klasik örgüt yaklaşımı bazı durumlarda başarılı sonuç verirken bazı durumlara etkili olmayabilmektedir. Yine Y kuramına uygun yönetim yaklaşımı da zaman zaman olumlu sonuçlar verebilmekle birlikte, bazı durumlarda olumlu sonuç vermeyebilmektedir (Morse ve Lorsch, 1975). Bu nedenle gerekli durumlarda iki kuramın birleştirilmesi, başarılı bir sonuç almayı sağlayabilecektir. Bu bakış açısı neticesinde, Reddin Z kuramı ortaya çıkmıştır.

X ve Y kuramlarında incelenen ana konu, insanların nasıl davrandıklarıdır. Z teorisinde ise ana konu, insan davranışlarının arka planındaki nedenlerdir. Z kuramında insan statik, hükmedilebilir varlıklar olarak değil, rasyonel, arzu ve istek gösteren değişik varlıklar şeklinde ele alınmaktadır (Karakoç, 1998). Z kuramında insan davranışlarının ihtiyaçlar ve arzular tarafından şekillendirildiği fikri hakimdir. Z kuramı insanı daha iyi ya da kötü şekilde değerlendirmemekte, X ve Y kuramlarının belirli durumlarda başarı getireceğini belirtmektedir (Can ve ark., 1998).

1.5.3. Argyris'in Olgunlaşmışlık Kuramı

Argyris, insan doğası üzerine olan görüşünü, insanların olgunlaşmaları üzerinden ele almıştır. İnsanoğlu zaman içerisinde olgunlaşmaktadır (Gürüz ve ark., 2004).

Olgunlaşmamış insan pasif, bağımlı, kısıtlı düşünce kabiliyetine sahip, sıkılgan, diğerlerinden daha alt seviyede ve benliğini tanımayan insandır. Olgun insan ise bunların zıttı olarak aktif, bağımsız, öngörülü, derin ilgileri olan, üst seviyede ve benlik sahibi insandır (Can ve ark., 1998).

Argyris'e göre çok az insan tamamen olgunlaşabilmektedir. Olgunlaşmamanın ana sebebi, örgütlerdeki emir komuta mantığı, iş bölümü, denetim ve liderlik stillerinin olgun insana uyumlu olmamasıdır (Başar, 2014). Örgütlere hakim olan katılımcı olmayan yönetim tarzı ve sıkı kurallar, iş görenleri pasif ve bağımlı kişiler olmaya mahkum eder ve gelişmelerine fırsat tanımaz. Bu şekilde bir ortamda çalışan olgun bir iş gören ise bu ortam nedeniyle işten ayrılma, işe yabancılaşma, örgüte karşı güven ve bağlılığı kaybetme gibi tepkiler gösterecektir.

1.6. Sporda Motivasyon

Spor yapan insanların herhangi bir amaçla spor ve fiziksel egzersizlere katılımlarını psikolojik açıdan incelemek, spor psikolojisinin görevidir. İnsanların gerçekleştirmeye çalıştıkları amaçları, daha sonraki amaçlarına araç olabilir ve bu bakımdan güven, mevki, servet gibi insan tutum ve davranışlarının sebebi olarak kabul edilen çoğu amaçlar, aslında herhangi bir ferdin nihai amacını, yani; “kendisi olabilmesini” gerçekleştirilmesinde bir amaçtan başka bir şey değildir (Terzioğlu, 1990).

Deneysel psikolojinin başlamasından bu yana, motivasyonun ölçülmesi için çalışmalar yapılmaktadır. Bu amaçla projektif testlerden, sorular içeren karmaşık ve basit yapıları anketlere kadar birçok yöntem kullanılmıştır. Geçmişten bugüne kadar, Avrupalı spor psikologları sporunun motivasyonel yapısı, motivasyonun zaman içerisindeki değişimi, üst düzeydeki sporcu ile spora yeni başlayanların motivasyonel farklılıkları ve güdü sisteminde spor branşları arası farklılıkların ölçülmesi ve değerlendirilmesi için değişik yaklaşımlar kullanmışlardır. Bu incelemeler çok uzun bir geçmişe dayanmamaktadır ve bu alan henüz gelişme dönemindedir (Aktop, 2002).

1.6.1. Sporda Motivasyon Kavramı

Spor, biyolojik (fizyolojik), psikolojik ve toplumsal boyutu, kendine özgü içeriği bulunan bir gerçektir. Güdülenme kavramı, spor eylemleri içinde yer alan tüm kesimlerin istek ve beklentilerini yansıtmaktadır (Koç, 1994). Motivasyon gücü ve başarı arasındaki ilişki özellikle sporda çok önemlidir. Motive edici etkisi düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sportif etkinlikler içerisinde yer alan insanların davranışlarının açıklanması, güdülenme kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Her şeyden önce, spor yapan kişi, hareket etme gereksinimini karşılamaktadır (Koç, 1994). Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, hareketleri yapabilmek için yüksek koordinasyon, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilme ve başarısızlık halinde de uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özellikleri ve antrenman için yeterli motivasyona gereksinim vardır. Belirli kurallar çerçevesinde düzenli biçimde ve uzun

süre yapılan spor etkinlikleri organizmada olumlu değişme ve gelişmeler sağlar. İskelet, kas, solunum, dolaşım sistemleri daha verimli çalışır (Alipour, 2015).

1.6.1.1. Biyolojik Özellikleri

Hareket uyarısı organizma üzerinde etkisi olan uyarıların en önemlilerindedir. Hareket, bireyin en önemli gereksinimlerindedir. Bu gereksinimin spor yoluyla karşılanması halinde organizmada gözle görülebilen, değişiklik ve gelişmeler sağlar. Bireyin kemikleri kalınlaşır, kasları gelişir, kas gücü ve dolaşım sistemi verim ve dayanıklılığı artar bedensel performans yükselir (Başer, 1998).

1.6.1.2. Sosyal Özellikler

Son 25-30 yılda görülen performans patlaması, basın, radyo, televizyon gibi kitle iletişim araçlarındaki gelişmeler, geniş halk yığınlarının spora olan ilgisini artmıştır. Bu da politikacı ve iş adamlarının spora el atmasına neden olmuştur. Bu gelişmeler, spora ilgi duyan ve duymayan binlerce genci de değişik şekillerde etkiledi. Onlara, kendi küçük çevrelerinde beğenilmekten başlayıp toplumsal bir kahraman olmayı, uluslararası ün kazanmaya uzanan manevi hazlardan, daha iyi parasal koşullara ve toplumsal sınıf değiştirmeye kadar geniş olanaklar sağladı. Daha çok genç daha erken yaşta spora başıladı. Daha çok sayıda bilim ve spor adamı, spor alanı ve araçlarını daha yüksek performans sağlayacak şekilde geliştirme çabası için girdiler (Başer, 1998).

1.6.1.3. Psikolojik Özellikler

Bireydeki bütün psikolojik özellikler kalıtım ile çevre arasındaki karşılıklı etkileşime bağlıdır. Olumlu ve olumsuz çevre şartlarının kalıtımsal olarak Aktarılan potansiyeli ne ölçüde değiştirebileceği sporda da duyulan ihtiyaçlarla ilişkilidir (Kuru, 2000).

Maslow'un görüşü açısından gereksinimlerin hiyerarşisi, kendini gerçekleştirme gereksinimi, saygınlık gereksinimi, sosyal gereksinimi, fizyolojik gereksinimlerdir. Büyük ölçüde gereksinimleri yetenekleri karşılanan birey, sonuçta kendini gerçekleştirmek, tüm yaratıcı yeteneklerini ortaya koyarak bunları en üst düzeyde

geliştirmek ister. Kendini gerçekleştirme, bireyin ulaşmak istediği yere gelmesi, elde etmek istediğine kavuşması demektir. Bu kuram çevresinde bir sporcu da uğraştığı spor dalında ulusal ve uluslar arası düzeyde başarı sağlamış, hemen her kesimin tanıdığı, elde ettiği başarıları ülkesinin gurur duyduğu bir insan olmayı isteyebilir (Kuru, 2000).

1.6.2. İçsel Motivasyon

Güdüler genel olarak içsel veya dışsal olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Dışsal Motivasyon, bireyin dışından gelen etkileri içerir. Dışsal Motivasyon diğer insanlar aracılığıyla gelen olumsuz ve olumlu etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlama olasılığını artırıp azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyabilen güçlendirme veya pekiştirmelerdir. Dışsal ödüller (para, madalya, kupa vb.) maddi materyaller olduğu gibi, maddi olmayan (takdir edilme, övülme vb) kaynaklardan da gelebilir (Türkmen, 2005). İçsel Motivasyon ise, bireyin içinde var olan ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. Merak, bilme, ihtiyacı, yeterli olma isteği, gelişme arzusu içsel güdülere örnek gösterilebilir (Selçuk, 1996).

Açlık dürtüsü ve susuzluk dürtüsü sıklıkla bireyi hedefe yönelik davranışlarda bulunmaya zorlar. Açlık ve susuzluk dürtülerinin yol açtığı güdüsel davranışların yanı sıra, beden fizyolojik dengesini korumak amacıyla, zaman zaman yapılan birçok davranış vardır. Daha çok bu tür fizyolojik ihtiyaçların yol açtığı dürtülerin kaynaklarına içsel motivasyon denir (Özkalp, 1997).

Kişinin kendi kendisini güdülemesidir. İçsel olarak güdülenmiş bireyler, başarılı olmak için içsel motivasyona sahip bulunmaktadırlar. Bu bireyler başarılı olmak için kendilerini yönetebilme özelliğini taşımaktadırlar (Nicholls ve Robert, 1992). Sporda İçsel motivasyon, sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez (Doğan, 2005). Çünkü içsel olarak güdülenmiş insanlar oyuna ve onurlarına düşkünlüdürler. Bu içsel motivasyon, onları en iyisini ortaya koymaya güdüler. Etrafında birçok insanın olması onlar için önemli değildir (Konter, 1995). İçten güdülenen kişi, hedefini belirler ve ona ulaşmak için

harekete geçer. Bu hedefleri gerçekleştirmek için kişinin geçmesi gereken aşamalardan bazıları şunlardır; kendine inanmak, gizli yeteneklerini keşfetmek, yaşamı coşku ile kucaklamak, başarılı ilişkiler kurmanın yollarını aramak, gerginliği denetlemek, başarısızlığı yenebilmek, zamanı akıllıca kullanmak (George, 1997).

1.6.3. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon ise, sporcunun kendisi ile direkt olan bir durum değildir. Dış ortamda oluşan çeşitli durumların sporcu üzerinde oluşturduğu olumlu veya olumsuz etkilerdir. Bu güdülenme türü sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Bu amaçlarına ulaşmak için istekle, zevkle, hırsla çalışırlar, alanlarında uzmanlaşmak, yetkinleşmek isterler. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri, ya da zorlanmaları gerekmez. Başkalarının kendileri hakkında ne düşündükleri önemli değildir. Performansın kontrolü kendilerindedir (Doğan, 2005).

Güdüsel bir davranışın başlamasına neden olan çevresel uyarıcılara özendirici (incentive) adı verilir. Çevresel uyarıcıların özendirici nitelikleri ise öğrenme yoluyla kazanılır. Bu güdülenme türü sporcunun dışındaki etkenlerden köken alır (Özkalp, 1997). Bu etkenler antrenör, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu olarak da, olumsuz olarak da etkileyebilir. Dışsal ve içsel güdülenme kişiyi her yönden etkileyen bir itici güçler topluluğudur. Kişi yaşamını idame ettirmek ve daha fazla yönden kendisini geliştirmek için bu güdülere ihtiyaç duyar bizi başkaları tarafında etkileyen ve bizde olumlu olumsuz izler bırakan hareketler topluluğuna dışsal güdü, bizim kendi içimizden kaynaklanan ve bizim davranışlarımızı şekillendirecek olan psikolojik faktörlerden oluşan durumlara da içsel güdüler denebilir (Doğan, 2005).

1.6.4. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

1.6.4.1. Genel Spor Motivasyonu

Genel spor motivasyonunun temelinde yatan takdir edilme gereksinimi, arkadaş arama çevre edinme gibi sosyal gereksinimlerdir. Kısaca genci spora yönelten sosyal ve psikolojik gereksinimler etkin olma arzusu, kendini bulma, kendini anlatma, kanıtlama, tanıma, prestiji, üstünlük sağlama, egemen olma arzusu. Macera hevesi, karar verme halinde egemen olma gibi gereksinimlerdir (Başer-1998).

1.6.4.2. Özel Spor Motivasyonu

Özel spor motivasyonu ise, tamamen biyolojik içerikli olup, hareket, oyun, hareket ederek rahatlama, yüksek koordinasyona sahip olma, güçlü olma ve sağlıklı olma dürtülerinden kaynaklanmaktadır. Oyun sporu, sağlık raporu ve performans sporu gibi gereksinimler, özel spor motivasyonun amaçlarındandır (Başer, 1998).

1.6.5. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

1.6.5.1. Yetersiz Motivasyon

Sporcunun, içsel ve dışsal olarak yeterli düzeyde güdülenmemiş olması demektir. Takımın başarıya doymuş olması, yarışanın önemsiz bulunması, rakibinin çok güçlü olması nedeniyle daha başlangıçta yenilginin kabul edilmesi ya da rakibin çok zayıf olması, sporcuların güdülenmesini engelleyebilir (Başer, 1998). Bu kavramda sporcunun motivasyon düzeyi düşüktür. Bu yetersiz güdülenmenin belirtileri aşağıda sıralanmıştır:

Fizyolojik belirtiler

- Yavaşlık
- Uykusuzluk
- Halsizlik
- İsteksizlik
- Uyuşukluk

Psikolojik belirtiler

- Tembellik
- Belirsizlik
- Keyifsizlik (Kuru, 2000).

Bu etkenler, sporcu ya da takım motivasyon düzeyini düşürürler. Bunun sonucu ise başlama (start) tembelliği denilen durumdur. Yetersiz motivasyonda sporcunun motivasyon düzeyi düşüktür. Bu durum kendini hem antrenmanlarda, hem de yarışmada gösterir. Sporcunun spor ile olan ilişkilerinde bir gevşeklik, isteksizlik, vurdumduymazlık hâkim olur (Başer, 1998).

1.6.5.2. Aşırı Motivasyon

Aşırı motivasyon durumu, sportif başarısızlıkların nedeni olarak, yetersiz motivasyon durumundan daha sık görülmektedir. Özellikle performans sporunda ve profesyonel sporda her yarışma, toplumsal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Bu yarışmalar sporcuya genelde tek bir duygu egemen olmaktadır. “Ya kazanamazsam” korkusu. Bu korku artmış bir kaygı ve güvensizlik şekline dönüşmektedir. Bu nedenle de, sporcunun motivasyon düzeyi çok yüksek olup, yarışma öncesi “ başlama telaşı (Start anxiety)” durumuyla kendini belli etmektedir. Bu durum aynı zamanda genel spor motivasyonu düzeyinin çok yüksek olduğunu gösterir (Alipour, 2015).

1.6.5.3. Yeterli Motivasyon

Yeterli motivasyon, bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır olması durumudur. Mücadele için gerekli enerjisi vardır ve stresini yönetebilir (Alipour, 2015).

1.6.6. Spora ve Fiziksel Aktivitelere Katılım Güdüsü

Her yıl daha fazla insanın spora ve fiziksel aktivitelere katılım gösterdiği bilinmektedir. Bu yüzden özellikle, bu alanlara katılım güdülenmesi kavramı, araştırılması, incelenmesi gereken bir kavram olarak belirlenmiş ve temel olarak spora ve fiziksel aktivitelere katılan bireyleri etkinliklere katılmaya yönlendiren nedenleri

tanımlamak ve bu nedenleri kategorize etmek amacı ile birçok çalışma (Gill, Gross ve Huddleston, 1983; Gould, Feltz ve Weiss, 1985; Hausenblas, Brewer ve Van Raalte, 2004; Hayashi ve Weiss, 1994; Kolt ve diğ., 1999; Sit ve Lindner, 2006) yapılmıştır. Spora ve fiziksel aktivitelere katılım güdülenmesi ile ilgili yapılan ilk deneme amaçlı çalışma 1970'lerde Aldermen ve Wood ve yine aynı yıllarda Orlick tarafından yapılmıştır. Bu araştırmacıların amacı spora katılımda göz önünde bulundurulmuş nedenleri ortaya koymaktır. Spora katılım güdülenmesi ile ilgili yapılan bu ilk çalışmalar, beceri gelişimi ve öğrenimi, eğlence, fiziksel zindelik, arkadaş edinme ve başarmanın spora katılımı etkileyen en önemli nedenler olduğunu ortaya koymuştur (Gill, Groos ve Huddleston, 1983). Katılım güdülenmesi ile ilgili olarak yapılan araştırmaları ve gelecekte yapılması gerekenleri ortaya koymaya yönelik olarak geriye dönük bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada spora ve fiziksel aktivitelere katılım güdülenmesi ile ilgili olarak yapılan çalışmaların ve toplanan verilerin antrenörlere, idarecilere ve liderlere program hazırlamada faydalı olacağını ve bu sayede antrenörlerin etkinliklere katılan bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabileceğini; ihtiyaçları belirlenen ve bu doğrultuda etkinliklere yönlendirilen bireylerin psikolojik ve motorsal gelişimine olumlu etkide bulunacağını belirtilmiştir (Weinberg ve Gould, 1995). Benzer amaçları göz önünde bulunduran Sit ve Lindner (2006) Hong Kong'ta, 10 - 13 yaşları arasındaki öğrencilerle yaptıkları çalışma sonucu eğlence, fiziksel uygunluk, arkadaşlık ve beceri gelişimini spora ve fiziksel aktiviteye katılımında göz önünde bulundurulmuş en önemli nedenler olarak bulmuşlardır. Hausenblas, Brewer ve Van Raalte (2004)'ye göre insanlar fiziksel aktivitelere katılırken birçok nedene bağlı kalabilirler. Genellikle göz önünde bulundurulmuş nedenler sağlık, eğlence, başkalarıyla birlikte olmak ve psikolojik faydalar elde etmektir. Birçok birey de kilo vermek ya da kilosunu kontrol altında tutmak, kas gelişimi, fiziksel görünüşünü iyileştirmek ve sosyal imajını atletik görünerek geliştirmek gibi dış görünüme yönelik nedenlerle aktivitelere katılmaktadırlar (Yılmaz, 2002).

İnsanların spora ve fiziksel aktivitelere neden katılım gösterdiklerinin cevabı şu üç maddeden oluşmaktadır. (1) Aktivitelere katılım insanlara içsel değerler (eğlence, zevk) sunmakta ve insanlar bu yüzden devam etmeyi tercih etmektedirler. (2) Aktivitelerin insan sağlığına olumlu etkilerinin olduğu iddia edilmektedir. (3) Aktivitelerde, insanlara yarışma hissini verecek fırsatlar sunulmaktadır Michigan'da,

sporculardan, sporcu olmayanlardan ve sporu bırakanlardan oluşturdukları bin kişinin üstündeki homojen gruplarda katılım güdülenmesini inceleyen ilk araştırmacılarıdır. Bu araştırmanın sonucunda, spora katılımda etken olan güdülerin eğlence, becerilerini geliştirmek, fiziksel uygunluk, arkadaşlarla birlikte olma ve yeni arkadaşlar edinme olduğu görülmüştür (Emekçi ve ark., 2010).

1.6.7. Katılım Motivasyonu Araştırmaları

Katılım motivasyonu araştırmaları kendi içerisinde iki alan olarak sınıflandırılmıştır. Bunlardan birincisi egzersize katılım motivasyonunu ele alan çalışmalar diğeri ise spor motivasyonudur. Katılım motivasyonu çalışmaları ise kendi içerisinde takım ve bireysel sporlar olarak ayrılmıştır (Yılmaz, 2002).

Araştırmalardan elde edilenler bize 'genç bireylerin' spora ve fiziksel aktivitelere katılım için en önemli motivlerinin fitness, eğlence, heyecan, meydan okuma, kazanmak ve becerilerinin gelişmesi olduğunu ortaya koymuştur (Bozkurt, 2014). Aktiviteden alınan zevk ve beceri gelişimi ise en önemli motivler olarak ortaya çıkmıştır (Gill, Gross ve Huddleston, 1983). Tüm yaşlardaki katılım nedenleri gerçekleştirilen bir çalışmada özetlenmiş ve birbirini takip eden şu kategoriler ortaya çıkmıştır; rekabet (beceri gelişimi ve başarı hedefleri), fitness, bağlılık (arkadaşlar), takım görüntüsü, yarışma (kazanma ve başarılı olma) ve eğlence spora katılımdaki başlıca motivler olarak ortaya konulmuştur (Bozkurt, 2014).

Michigan' da çok geniş bir çalışma yapmışlardır. Okul dışı sporlara katılan yaş dağılımları 11 ve 18 yaş arasında olan 1000 erkek ve kızın yer aldığı spora katılıma ilişkin nedenler üzerinde durmuşlardır. Sonuçlara bakıldığında ana motivlerin eğlence, becerilerini geliştirmek, fiziksel olarak uygunluk, arkadaşlarıyla birlikte olma ve yeni arkadaşlar edinme olduğu görülmüştür (Yılmaz, 2002).

Harter (1978), Yeterlilik Motivasyonu Teorisi (Competence Motivation Theory, CMT) ile katılımı etkileyen en önemli nedenleri bulmak amacıyla bir çalışma yapmıştır (Hayashi ve Weiss, 1994). Yeterlilik motivasyonu teorisine göre çocuklar yarışmada kendilerini kanıtlamak ve ilgi çekmek için denemelerde bulunmak (öğrenme ve spor becerilerini gösterme) gibi motivlerle katılım gösterirler. Eğer

başarılı olurlarsa, egemen olan bu tecrübeler çocuklarda yarışmayı algılamalarını, içsel kontrollerini sağlamayı ve onları olumlu etkileyerek spora katılımlarının devamlılığını sağlar (Yılmaz, 2002).

Willemse ve ark., (2011), yaptığı çalışmasında akran ilişkisini algılama, fiziksel benlik değeri, fiziksel etkinliğe karşı sorumluluk alma ve fiziksel aktivite motivasyonu arasındaki ilişkileri tanımlayan bir model üzerinde durmuştur. Bu modeli oluştururken Harter'ın (1987) oluşturduğu kuramsal perspektif modelinden yapılandırarak oluşturmuştur. Fiziksel benlik değeri ve fiziksel aktivite motivasyonu yolu ile akran ilişkisi algısını (arkadaşlık ve akranları tarafından kabul edilme) nasıl etkilediği tahmini olarak oluşturulmaya çalışılmıştır. Adolesanlara (N:418, 12-15 yaş) çeşitli değişkenleri içeren bir envanter uygulanmıştır. Bu alternatif model için elde edilen sonuçlar bize, arkadaşlık ve akranları tarafından onaylanma arasındaki ilişkinin oldukça yüksek bir korelasyon gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Çalışmanın sonunda, akran ilişkilerinin fiziksel aktivite moti-vasyonu üzerinde önemli derecede etkili olduğu ortaya konulmuştur (Yılmaz, 2002).

1.7. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Kavramı

Fiziksel aktivite “her günlük işlevler sırasında iskelet kasları yoluyla meydana gelen istemli hareketlerin toplamı” olarak değerlendirilebilir (Pitta ve ark., 2006). Fiziksel aktivitenin bir başka tanımı ise; iskelet kasları yardımı ile yapılan ve enerji harcanması ile sonuçlanan tüm vücut hareketleridir (Robison ve Miller, 2004). Genellikle toplumda fiziksel aktivite, “spor” ve “egzersiz” kelimesi ile aynı anlamda algılanmaktadır. Hâlbuki fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla spor etkinlikleri ve egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli etkinlikler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Bayrakçı, 2008). Yürümek, bisiklete binmek, oyun oynamak, paten kaymak, dans etmek ya da merdiven çıkmak gibi fiziksel aktiviteler de spor kapsamında ele alınabilir (Arslan ve ark., 2003). Fiziksel aktivite gün boyunca ev işleri, bir ulaşım aracı olarak yürüyüş ve bisiklet sürmek, alış-veriş ve aktif hobiler gibi rutin aktivitelerle önemli vücut hareketlerinin hepsini içerir (Fox ve Page, 2001).

Bir bireyin ya da bir grubun fiziksel aktivitesi ortaya konuluşlarına göre sınıflandırılırlar. Yaygın sınıflandırmalar; mesleki aktiviteler, ev işleri, boş zaman aktiviteleri ve ulaşım olarak özetlenebilir. Boş zaman aktivitesinde yarışma sporları, rekreasyonel aktiviteler ve egzersiz (yapılandırılmış veya planlanmış fizik aktivite) antrenmanı olarak alt sınıflamalar yapılabilir (Yan, 2007).

Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları farklı anlamlar ifade etmelerine karşın çoğu kez birbirinin yerine kullanılmaktadır (Caspersen ve ark., 2000). Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek amacıyla tekrar edilmesi gereken bir etkinliktir ve fiziksel aktivitenin alt kümesidir (Haskell ve Kiernan, 2000). Fiziksel aktivitenin düzeyi hafif, orta, ağır şeklinde MET (Metabolik Eşdeğerlilik) değerine göre sınıflandırılabilir. MET birim zamanda kilogram başına harcanan ya da tüketilen oksijene ilişkin bir ölçüttür. Bir MET istirahat sırasında tüketilen oksijen miktarına (yaklaşık 3.5 ml/kg/dakika) karşılık gelir (Saygın, 2003; ,Tümer, 2007).

1.8. Egzersiz ve Güdülenme

Güdülenme kavramı, egzersiz ve spor psikolojisinde en çok araştırılan konulardan biridir (Roberts, 2001). Güdülenme, davranışı başlatan, yönlendiren ve sürdüren güçlerin toplamı olmakla beraber sabretmeyi, öğrenmeyi ve performansı etkileyen bir kavram olduğu için psikoloji ve spor psikolojisi alanında bu kavram öncelikli olarak irdelenmiştir (Beaudoin, 2006).

Egzersiz psikolojisi alanında ise gittikçe azalan fiziksel aktivite alışkanlığı ve buna eşlik eden sağlık problemleri egzersizde güdülenme konusunun anlaşılması ihtiyacını beraberinde getirmiştir (Buckworth ve Dishman, 2007; Robinson ve Rogers, 1994). Egzersiz ortamında sıkça kullanılan ve önemli bir yere sahip olan bu kavram üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin herhangi bir sportif aktiviteye katılma, katılmış olduğu aktiviteyi sürdürme ve bırakma nedenlerine ilişkin önemli bilgiler sağlamaktadır (Toros, 2001).

İnsanlar çeşitli nedenlerle egzersiz yapmaktadırlar. Egzersiz ortamlarında güdülenme kavramı incelendiğinde, bazı bireylerin iş dışında kalan zamanlarda eğlenmek gibi

içsel; bazılarının ise güzel görünmek, fit olmak, başkaları tarafından tanınmak gibi dışsal sebeplerden dolayı egzersiz yaptıkları gözlenmiştir (Markland ve Ingledew, 1997). Önceki çalışmalar içsel güdülenerek egzersiz yapmanın egzersizde devamlılık konusunda daha etkili olduğunu ortaya koymuştur (Wankel, 1993). Ryan ve ark. (1997) egzersizde güdülenmeyi egzersizden zevk alma ve yeterlilik gibi içsel güdülerle ilişkilendirmiş, buna karşın fiziksel görünüş gibi dışsal güdülerin bu durumun tam karşısında yer aldığını belirtmişlerdir. Spor ortamlarında ise; sporcular ve egzersiz yapanların güdüsel yönelimleri karşılaştırıldığında sporcularda ilgi-eğlence ve yeterlik gibi güdüler ön plana çıkarken, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm ile ilgili güdülerinin daha baskın olduğu gözlenmektedir (Ingledew ve Markland, 2008). Bu çalışmalar, egzersize katılımı etkili olan güdülerini belirlemek için egzersizde güdülenmenin çok boyutlu teorik çerçevede ele alınmasının gerektiğini göstermektedir (Ntoumani ve Ntoumanis, 2006).

1.9. Egzersizde Güdülenmenin Ölçülmesi

Egzersizde güdülenmeyi ölçmek için çeşitli ölçüm araçları geliştirilmiştir. Bu ölçekler farklı derecede geçerlilik ve güvenilirlik puanlarına sahiptir. Psikometrik oranlar ölçekte geçerlilik ve güvenilirlik olarak uygun olmalıdır. Güvenilirlik, belli bir özelliği ölçmek için yapılan ölçmelerin aynı bireyler üzerinde benzer şartlarda tekrar edilebilirliği olarak tanımlanmaktadır. Geçerlilik ise, testin bireyin ölçülmek istenen özelliğini diğer özelliklerle karıştırmadan ne derece ölçtüğü ile ilgilidir (Büyüköztürk ve ark., 2009).

Egzersizde güdülenmeyi içeren bazı envanterlerle ilgili açıklamalar aşağıda verilmiştir.

1.9.1. Öz Motivasyon Envanteri

Öz-Motivasyon kavramı egzersize bağlılık konusundaki bulgular ışığında ve alan yazına dayanarak alanyazına dahil edilmiştir (Dishrnan ve ark., 1980). Öz-Motivasyon dışsal ödül ve diğer dışsal etkenlerin olmadığı durumlarda bile davranışa bağlanma ve devam etme eğilimini tanımlayan kişisel bir özelliktir (Dishrnan ve ark., 1980 Gatch

ve Kendzierski, 1990). Bu kavram Dishman ve ark. tarafından hedef yönelimi ile eşanlamlı olarak kullanılmaktadır (Tappe ve Duda, 1988).

Öz-Motivasyon Envanteri; 40 maddelik, 1 (Bana çok uygun değil) ile 5 (bana çok uygun) puan aralığında 5’li likert türü bir ankettir. 19 pozitif, 21 negatif ifadeyi içinde barındırmaktadır. Ölçekten yüksek skor elde etmek yüksek düzeyde içsel güdülenme ve görevde sabırlı olma yeteneğine sahip olduğunu belirtmektedir (Annesi, 2004).

Dishman ve ark. (1980), öz-motivasyon kavramının egzersiz programına bağlılık konusuna etki eden tek psikolojik faktör olduğunu ileri sürerek 40 maddelik Öz-Motivasyon Envanterini geliştirmişlerdir. Onların hipotezine göre ÖME ölçeğinden yüksek puan elde edenler egzersiz programına daha düzenli katılırken, düşük puan elde edenler tam tersi davranış sergilemişlerdir.

ÖME’ nin psikometrik değerlendirilmesi kapsamlı olarak çalışılmıştır ve yeterli güvenilirlik katsayısına sahip olsa da bulgular geçerliliğinin yeterli olmadığını göstermektedir. Dishman ÖME skorlarını bir çalışmada ölçeğin egzersize bağlılığı ölçebileceğine dair sonuçlar bulmasına rağmen diğer araştırmacılar ölçeğin geçerliliği konusunda aynı sonuçlara ulaşamamışlardır (Heiby ve ark., 1987).

ÖME’nin kriter geçerliliği ve güvenilirliğine ait bulgular farklılık göstermektedir. Ölçeğin egzersiz programına hem başlama hem de devam etme ihtimalini tahmin ettiği ileri sürülmüş fakat bu sav doğrulanmamıştır. Çok az çalışma öz-motivasyon ile egzersize bağlılık arasında ilişki bulurken (Dishman ve ark., 1980; Steinhardt ve Young, 1992) pek çoğu aksi sonuçlar elde etmiştir (Bouchard ve ark., 2007; McAuley ve Jacobson, 1991).

Egzersiz davranışıyla ilgili olarak yapılan bir çalışmada önceden sedanter yaşam süren ve şu an aerobik programına katılan orta yaşlı bayanların ne aerobik sınıfı içinde ne de dışarıda yaptıkları aktiviteler ile öz-motivasyon arasında ilişki bulamamışlardır (McAuley ve Jacobson, 1991). Bir başka çalışmada da 10 hafta süren ve kamu kurumu tarafından yapılan aerobik programlarına bağlılığın öz-motivasyon düzeyi (düşük-orta- yüksek) ile etkileşim içinde olmadığı bulunmuştur. Garcia and King tarafından yapılan bir araştırmada hem 6 hem de 12 hafta egzersize devam eden katılımcıların

öz-motivation puanları ile egzersize bağlılıkları arasında pozitif ilişki bulunamamıştır (Wankel ve ark., 1985).

ÖME kavramsal olarak kapsamlı çalışılmıştır ve sonuçları açıktır. GÜdülenme üzerine yapılan bu kavramsal çalışmalar, güdülenmenin çok boyutlu ele alınması görüşü ile çelişmektedir. ÖME kullanılarak yapılan çalışmalar bu ölçeğin egzersizde güdülenmeyi açıklamada yetersiz olduğunu göstermektedir (Duda ve Tappe, 1988; McAuley ve Courneya, 1993; Dishrnan ve ark., 1980).

1.9.2. Egzersizde Bireysel GÜdüler Envanteri

Egzersizde bireysel güdüler envanteri Kişisel Birikim Teorisi kapsamında (Maehr ve Braskamp, 1986), Duda ve Tappe (1989) tarafından geliştirilmiştir.

Bu kuram davranışların, durum ve şartlara bireysel olarak yüklenilen anlam tarafından etkilendiğini savunmaktadır (Finkenbergr ve ark., 1994) ve egzersiz davranışında güdülenmeye odaklanmıştır (Finkenbergr ve ark., 1994; Steinhardt ve Young, 1992). Bu ölçeğin ilk versiyonu 48 madde, 10 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: görünüm, fitness, rekabet, zihinsel yararlar, ilişkili olma, üstünlük, esneklik/çeviklik, sosyal tanınma, sağlık ve kilo kontrolü şeklindedir.

EBGE'nin içsel tutarlılık ve geçerliliği düşük düzeyde bulunmuştur. Ancak, ölçekte sadece bazı faktörlerin kriter geçerliliği orta yaşlı ve daha yaşlı yetişkinlerdeki egzersiz davranışını öngörmedeki yeterliliği açısından uygun bulunmuştur (Finkenbergr ve ark., 1994). Bu ölçek kullanılarak orta yaşlı ve daha yaşlı yetişkinlerde üzerine yapılan bir araştırmada egzersiz programlarına katılanların yaklaşık olarak %15'i sosyal tanınma amacıyla, geri kalan oranın büyük bir kısmında ise fit olmak, psikolojik yararlar ve diğer insanlarla ilişki kurmak gibi amaçlarla egzersiz davranışında bulunmuşlardır (Duda ve Tappe, 1988). Bu ölçek kullanılarak yapılan diğer bir çalışmada ise, üniversite öğrencilerinde egzersize katılım nedenleri fiziksel görünüm, fit olmak, psikolojik faydalar, kilo kontrolü ve sosyal tanınma şeklinde farklılık göstermektedir (K-006, Finkenbergr ve ark., 1994).

EBGE, kriter geçerliliği açısından uygun olduğunu gösteren çalışmalar bulunmasına rağmen söz konusu ölçeğin geçerliliği konusunda eksiklikler mevcuttur.

Bazı maddeler egzersiz davranışında güdüsel yaklaşımın tanımlanmasından ziyade egzersiz veya bireyin kendisi hakkındaki genel inançlarını yansıtmamaktadırlar (Markland ve Hardly, 1993). Ayrıca ölçekte bireyin ilgi alanlarını belirlemek açısından yer alan maddeler sayıca yetersizdir.

Ölçeğin bir diğer sınırlaması egzersizde güdülenmeyi ortaya koyan faktörlerin tam anlamıyla ele alınmamasıdır. Örneğin egzersiz davranışında önemli bir güdü olan duygusal faktörlerden eğlenmek, iyi vakit geçirme hiçbir alt ölçekte ele alınmamıştır (Wankel, 1993; Wankel, 1988).

Ayrıca egzersize katılım olasılığını azaltan egzersiz engellerini de dahil etmemiştir. Ayrıca bu ölçekte ortaya koyulan güdüsel faktörler yaygın sonuç ile beklenen yapıya ait olarak yorumlanabilmektedir. Ancak ölçekteki temel eksiklik ölçeğin egzersizde güdülenmeyi ölçmede başarısız olmasıdır.

1.9.3. Egzersiz Nedenleri Envanteri

Egzersiz Nedenleri Envanteri (ENE), Silberstein ve ark. tarafından egzersiz güdülerini incelemek üzere geliştirilmiştir (Silberstein ve ark., 1988). ENE; 24 madde ve kilo kontrolü, fitness, duygu durumu, çekici görünme, sağlık, eğlence ve ruh halini içeren 7 alt ölçekten oluşmaktadır (Cash ve ark., 1994; Silberstein ve ark., 1988).

ENE çok az çalışmada kullanılmıştır (Davis ve Cowles, 1991; Silberstein ve ark., 1988). Alt ölçekleri arasında iç tutarlılık göstermesine rağmen, araştırmacılar faktör yüklerinde farklı bulgular elde etmişlerdir (Cash ve ark., 1994; Davis ve ark., 1995). Bir çalışmada ölçeğe dair 6 alt ölçek (seksüel çekicilik, genel görünüm, kilo kontrolü, fitness ve sağlık, duygu durumu ve eğlence) saptanırken (Davis ve ark., 1995), bir diğerinde dört alt ölçek (fitness/sağlık kontrolü, görünüm ve kilo kontrolü, stres/duygu durumu kontrolü ve sosyalleşme) belirlenmiştir (Cash ve ark., 1994; Davis ve ark., 1995).

Egzersiz davranışı bileşenleri arasında da ayrıca belirsizlik bulunmaktadır. Dört faktörlü egzersiz davranışı ölçeğinin uygulandığı çalışmalara görünüm/kilo kontrolünün egzersize katılım ile önemli bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur (Cash

ve ark., 1994). Bu bulguların aksine altı faktörlü ölçeğin kullanıldığı çalışmalar egzersize katılım ile güdüler arasında ilişki bulamamıştır (Davis ve ark., 1995).

Sonuç olarak bu ölçek, egzersizde güdülenme kavramını dar bir çerçeveden ele aldığı için yeterli değildir. Ölçek egzersiz davranışında etkili olan, öz-yeterlilik kavramı (Maddux ve Rogers, 1983) ve egzersize katılımı başkalarından aldıkları destek gibi güdüsel faktörlerle bağlantı kuramamıştır. Buna karşın bu ölçekte yer alan birçok faktör özellikle bireylerin egzersizden beklentileri şeklinde geniş bir kapsamda ele alınmıştır. Ayrıca ENE, sadece güdülenmeyi artıran faktörleri değil aynı zamanda güdülenmeyi azaltan faktörleri de içermektedir. Ölçekteki maddelere dayanarak ölçeğin bazı eksikliklerinden söz edilebilir. Örneğin, aynı alt ölçekte yer alan bazı maddelerin kavramsal olarak diğer maddelerle ilişkili olmadığı gözlenmiştir (Duncan ve McAuley, 1993; Andrew ve Parker, 1979).

1.9.4. Egzersizde Motivasyon Envanteri

Egzersizde Motivasyon Envanteri (EME), Bireysel Gelişim Kuramı ve Bilişsel Değerlendirme Kuramına dayanmaktadır. Egzersiz yapma nedenlerini ortaya koyan bir ölçektir. Ölçekteki maddeler egzersiz katılımcılarına yönelik yapılmış çalışmalardan ve odak grup görüşmeleri ve mülakatlarla oluşturulmuştur. Egzersiz yapma nedenleri “Egzersizde Bireysel Güdüler Envanteri” ve egzersiz yaparken eğlenilemek kapsamında kategorize edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları: stres yönetimi, kilo kontrolü, düzenli egzersiz alışkanlığı, sosyal tanınma, eğlence, fiziksel görünüm, kişisel gelişim, sosyal ilişki, hasta olmaktan sakınma, rekabet, fiziksel uygunluk ve hastalıktan dolayı katılım şeklindedir (Markland ve Hardly, 1993).

EME'nin psikometrik özelliklerini ortaya koyan çalışmalar ölçeğin alt boyutlarının güvenilir olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca EME'nin hem faktör analizi hem de çapraz doğrulama çalışmaları bu ölçeğin yapısal olarak tutarlı olduğunu desteklemektedir. EME' de yer alan eğlence ve rekreasyon alt ölçeklerinin ikisi de “İçsel Motivasyon Envanteri”nde yer alan ilgi/eğlence alt ölçeği ile önemli bir benzerlik göstermiştir. Ayrıca ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koyan çalışmanın katılımcıları tüm insanların aktif olduğu ve en azından haftada bir gün ve

en az bir saat egzersiz yaptığı için bu sonuçlar dikkatli bir şekilde değerlendirilmelidir (Markland ve Hardly, 1993).

Kriter geçerliliği bakımından EME tam olarak kanıtlanamamıştır. Ayrıca EME, egzersizde bireysel güdüler ölçeği temel alınarak oluşturulduğundan dolayı ölçeğin içeriği egzersize katılımı önleyen engelleri birleştiren eksiklik gibi aynı sınırlamalara sahiptir. Ancak, bazı yazarlar EME'nin geçerliliğini güdülenme kavramı çerçevesinde kıyasladıklarını belirtse bile EME biraz dar çerçevede ve ayrıca egzersiz davranışında güdülenmeyi azaltan faktörleri içermemesi açısından zayıf bir ölçektir.

EME'nin güdüsel faktörlerine ait olan eksiklik, ölçeğin maddeleri birleştirilmesinin sorunlu olmasıdır. Belirli bir biçimde, maddelerin ifade tarzı ve yapısal kuruluşu halen egzersiz yapan bireylere uygun tarzdadır ve egzersiz yapmayan bireylerin neden egzersiz yapmadıklarını araştırma konusunda başarısız olmuştur. Dahası, ölçekteki maddelerin kendi alt ölçeklerinin içinde diğer maddelerle ilişkili olmamasının yanı sıra, aynı zamanda kötü ifade edilmişlerdir. Ölçümde ifade ettikleri güdülenme kavramında iki bakış açısına sahiptirler. Bu sebeple, EME güvenilirlik ve faktör geçerliliği açısından uygun olmasına rağmen, kriter geçerliliği ve egzersiz davranışında güdülenmeyi dar kapsamda ele alması açısından eksiktir. Bu eksiklikler neticesinde EME revize edilmiş ve alt ölçeklerde bazı değişikliklere gidilerek EME-2 oluşturulmuştur. Bu yeni ölçek 14 alt ölçeği içermektedir. Bu alt ölçekler: stres yönetimi, yeniden canlanma, eğlence, meydan okuma, sosyal tanınma, ilişki kurma, rekabet, sağlık baskısı, hasta olmaktan sakınma, sağlık yaraları, kilo kontrolü, fiziksel görünüm, kuvvet ve dayanıklılık, çeviklik seklindedir (Markland ve Ingledew, 1997). EME- 2, EME' ne göre fitness ve sağlık ile ilgili güdüleri ortaya koymak açısından daha kuvvetli bir ölçüm aracıdır. Ayrıca egzersiz yapanlar yapmayanları ayırt etme ve onların içsel ve dışsal güdüleri belirlemede kullanışlı bir ölçektir (203). Bu ölçüm aracı kullanılarak yapılan çalışmalarda ölçek geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Markland ve Ingledew, 1997).

1.9.5. Fiziksel Aktivitede Motivasyon Envanteri

Spor ve fiziksel aktiviteye katılımında sıklıkla etkili olan güdüleri tanımlayan “Fiziksel Aktivitede Motivasyon Ölçeği (FAMÖ)” Frederick and Ryan tarafından

oluşturulmuştur (Frederic ve Ryan, 1993). Bu ölçek dışsal-içsel güdülenme olarak ikiye ayrılan “Bilişsel Değerlendirme Kuramı” kapsamında oluşturulmuştur (Deci ve Ryan, 1985). FAMÖ 23 maddeden oluşmaktadır ve ilgi/eğlence, rekabet ve fiziksel görünüm ile ilişkili olmak üzere üç faktör içerir. Teorik olarak ilgi/eğlence ve rekabet güdüleri içsel güdülenmeyi, fiziksel görünüm ile ilgili güdüler ise dışsal güdülenmeyi yansıtmaktadır (Frederic ve Ryan, 1993).

Bu ölçek ile ilgili yapılan çalışmalar ölçeğin hem istikrarlı olması hem de güvenilir sonuçlar verebilmesi açısından psikometrik özelliklerini ortaya koymaktadır. Faktör analizi çalışmaları sonucu olarak üç alt boyut elde etmişlerdir. Fiziksel aktivitede FAMÖ uygulamaları şu anki ve ilerideki fiziksel aktiviteye katılımın kriter geçerliliği açısından uygun olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, bir çalışmada, katılımcılarda fiziksel aktivite sıklığının sadece üç faktörle ilişkili olmadığını enerji tüketimi ile de ilişkili olduğunu ileri sürülmüştür (Frederic ve Ryan, 1993).

FAMÖ’deki bazı güdüsel öğeler ayrıca gelecekteki egzersiz davranışını da öngörmektedir.

Frederick ve Momson (1996) tarafından bu ölçek kullanılarak yapılan bir çalışmada erkekler için fiziksel görünüm ile ilişkili güdülerin düzenli egzersiz yapanlar ve yapmayanlar arasında farklılık gösterdiği ortaya konulmuş, ayrıca hem erkekler hem de kadınlarda ilgi/eğlence düzeyi egzersize bağlılık kavramı ile ilişkili bulunmuştur.

FAMÖ’ nin güvenilirliği, faktör ve kriter geçerliliği açısından olumlu sonuçlar vermesine rağmen güdülenmeyi sadece tek bir yönden ele almaktadır. Buna ek olarak maddeler açısından ölçekte yer alan maddelerin kötü ifade edilmiş olması, bir alt ölçekte yer alan maddelerin birbiriyle alakasız olması ve ölçekteki güdülenme kavramının iki açıdan ele alınması ölçeği yetersiz kılmaktadır. Bu eksiklikler ışığında egzersizde güdülenme kavramını bu envanterin ortaya koyması oldukça zordur.

1.10. Egzersizde Güdülenme Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Egzersiz psikolojisi alanında çalışan pek çok araştırmacı egzersiz davranışına başlama ve devam etme konuları, diğer bir deyişle egzersizde güdülenme kavramı üzerine

odaklanmışlar ve bu kavram, egzersiz ve spor psikolojisinde en çok araştırılan konulardan biri haline gelmiştir (Roberts). Günden güne azalan fiziksel aktivite alışkanlığı ve buna eşlik eden sağlık problemleri de egzersizde güdülenme konusunun anlaşılması ihtiyacını beraberinde getirmiştir (Buckworth ve Dishman, 2007). Wininger (2007), egzersize katılan bireylerin egzersiz yapma nedenlerinin suçluluk duygusu, sosyal onay, kişisel hedefler ve içsel güdüler gibi çok boyutlu olduğunu ve bu yüzden katılımcıların egzersizde güdüsel düzenlemelerinin belirlenmesi gerektiğini belirtmiştir.

Egzersiz psikolojisi alanında egzersiz davranışını ortaya koyarken önemli olan güdülenme kavramını (Biddle ve Mutrie, 2007) anlayabilmek için, Öz-Belirleme Kuramı dikkat çeken bir yaklaşım haline gelmiştir (Deci ve Ryan, 1985). Öz-Belirleme Kuramı egzersiz ve spor ortamlarında 20 yıldan fazla bir süredir ele alınmaktadır (Biddle ve Mutrie, 2007). Öz-Belirleme Kuramı adolesan bireylerde ve gençlerde egzersiz davranışını öngörmeye kuramsal bir çerçeve olarak kullanılmaktadır (Ingledeu ve ark., 2004). Bu kuram öz-belirlenmiş olarak hareket eden bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal anlamda olumlu davranışlarda bulunacağını varsaymaktadır (Vallerand, 1997). Bu sebeple, öz-belirlenmiş güdülenme ile-içsel ve tanımlanmış düzenleme- egzersize katıldığımızda egzersizde devamlılığı sağlayacağımızı; daha az öz-belirlenmiş güdülenme -içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme- ve güdülenmeme ile egzersize katıldığımızda ise egzersize devam etme konusunda başarılı olamayacağımız görüşünü savunur. Genel olarak bu kuramla ilgili mevcut olan çalışmalar Öz-Belirleme Kuramı'nın varsayımlarını desteklemektedir (Ingledeu ve Markland, 2008).

Mannell ve arkadaşları (1988), içsel güdülenmenin dışsal güdülenmeye göre fiziksel aktiviteye katılımı daha etkili olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan bir çalışmada ise egzersize katılımın öz-belirlenmiş olması ve bu etkinliğe katılımın faydasının birey tarafından bilinmesinin bireyin fiziksel aktiviteye katılımını arttıracak ve bu etkinliğe ilgisinin artacağını ileri sürülmüştür (Cho, 2004).

Ingledeu ve arkadaşları (2009) tarafından genç egzersiz katılımcıları üzerinde yapılan çalışmada, hem içsel hem de tanımlanmış düzenlemenin egzersiz davranışını öngörmeye etkili olduğu; buna karşın ne dışsal ne de içe yansıtılmış düzenlemenin

egzersiz davranışına dair herhangi bir öngörüde bulanamadığı ortaya konulmuştur. Ingledew ve Markland (2008) yetişkin bireyler üzerinde egzersiz güdülenmesini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda tanımlanmış fakat içsel olmayan düzenlemenin egzersize katılımı olumlu etkilediği; dışsal düzenlemenin ise egzersize katılımı olumsuz etkilediği belirtilmiştir.



2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmanın amacını “Türk Silahlı Kuvvetleri Bünyesinde Yer Alan Subay, Astsubay ve Uzman Erbaşların Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi” oluşturmaktadır.

Stresli bir ortamda çalışan TSK personelinin fiziksel aktivitelere katılmalarının; hem stresten bir nebze uzak kalmaları hem de daha sağlıklı ve kaliteli bir hayat sürdürmeleri, iş yaşantılarına ve günlük hayatlarına olumlu katkı yapacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bahsedilen konu ve gelecekte bu konuyla ilgili çalışma yapacak araştırmacılar için bu çalışma önemlidir.

2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Çankırı ili 28. Mekanize Tugay Komutan Yardımcılığı'nda çalışan TSK personeli (Subay, Astsubay, Uzman Erbaş) oluşturmaktadır. Bu kurumda çalışan toplam TSK personeli sayısı 325 olarak tespit edilmiştir. Örneklem grubu ise bu askeri kışlada çalışan, araştırmaya gönüllü olarak katılan ve ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilen Subay, Astsubay ve Uzman Erbaş olmak üzere toplam 169 kişiden oluşmuştur. Çalışmaya katılanların tamamını erkekler oluşturmuştur. Katılımcıların %29'u Subay, %60,9'u Astsubay ve %10,'i ise Uzman Erbaşlar olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların 150 kişisi ile spora katılım güdülerine ilişkin analizler yapılmıştır. Spor yapmadığını belirten 19 askeri personel üzerinde ise niçin spor yapmadıklarına ilişkin nedenler incelenmiştir.

2.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket yöntemi kullanılmıştır. Birinci bölümde kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Spora Katılım Güdüsü Ölçeği üçüncü bölümde ise neden spora katılmadıklarına ilişkin tek soruluk bir form oluşturulmuştur.

a) *Kişisel bilgi formu*: bu bölümde katılımcılara demografik bilgilere ilişkin sorular sorulmuştur. Bu maddelerde kişinin yaşı, medeni durumu, askeri rütbesi

bulunmaktadır. Ayrıca katılımcılara spor yapıp yapmadıklarına ilişkin bir ön soru sorulmuş spor yapanların ikinci bölümü doldurması istenmiştir. Spor yapmayanlar ise üçüncü bölümü cevaplamıştır. Spora katılan bireylere aktivitelere katılım sıklıkları ve nerelerde spor yaptıkları da bu bölümde sorulmuştur.

b) *Spora Katılım Güdüsü Ölçeği (SKGÖ)*: katılımcıların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi için SKGÖ kullanılmıştır. 30 maddeden oluşan bireyin spora katılımındaki sebepleri açıklayan ve Gill ve arkadaşları (1983) , tarafından geliştirilen bir ölçektir. Katılımcıların spor ve egzersize hangi nedenlerle katıldıklarının etkilerini ortaya çıkarmak için 3'lü likert tipi (Çok Önemli, Az Önemli ve Hiç Önemli Değil) bir yanıt ve derecelendirme ölçeğidir. SKGÖ'de yer alan maddeler 1 (Çok Önemli) ile 3 (Hiç Önemli Değil) arasında değerlendirildiği için elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. SKGÖ "beceri geliştirme", "takım üyeliği/ruhu", "eğlence", "arkadaşlık", "başarı/statü", "enerji harcama", "fiziksel uygunluk" ve "yarışma" olmak üzere 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Gill ve arkadaşları (1983), yaptıkları çalışmada ölçeğin Cronbach's alfa katsayısını alt boyutlar için 0,78 (başarı/statü) ile 0,30 (arkadaşlık) arasında bulmuşlardır.

SKGÖ Çelebi (1993), tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmış ve ölçeğin tümünden elde edilen güvenilirlik katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Oyar ve arkadaşları (2001), ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmasını yaz spor okulunda gerçekleştirmiş ve orijinalindeki gibi ölçeğin alt boyut sayısını 8 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçek, Şirin (2008), tarafından "Futbolcu Kızların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi" isimli çalışmasında kullanılmış ve bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiştir. Tüm bu istatistikler baz alındığında, SKGÖ'nin bu çalışmada da kullanılması istatistiksel açıdan uygun görülmüştür.

SKGÖ 30 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek uygulanırken orijinal ölçekten farklı olarak soruların yerleri değiştirilmiş ve araştırmada kullanılan ölçekteki ifadeler alt boyutlara göre şu şekilde sıralanmıştır:

- Beceri gelişimi: 3, 17, 19, 23

- Takım üyeliği/ruhu: 5, 7, 8, 14
- Eğlence: 9, 10, 11, 12
- Başarı/Statü: 4, 13, 15, 16, 30
- Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama: 2, 18, 20, 21, 22
- Yarışma: 24, 25, 28
- Hareket/Aktif olma: 26, 27
- Arkadaşlık: 1, 6, 29

c) Spora katılmama nedenleri: spor yapmayan katılımcılar spora katılım güdüsü ölçeğini doldurmayarak doğrudan bu bölümde verilen “Spor yapmamanızın nedenleri nelerdir?” sorusunu cevaplandırmışlardır. Araştırmacılar tarafından sorunun cevabı için çeşitli ön seğıenekler oluşturulmuştur. Bunlar; iş yoğunluğu, işten yorgun dönme, faydasına inanmama, tembellik, cevreden çekinme seğıenekleridir. Ayrıca diğer seğıeneği de eklenerek katılımcının kendisine uygun başka bir sebep varsa onu da yazması istenmiştir. Elde edilen bilgiler tasnif edilerek ortaya çıkan nedenler başlıklar halinde verilmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılacak olan TSK personellerine araştırmacı tarafından çalışma ile ilgili gerekli bilgiler verilmiş ve SKGÖ doldurulması esnasında araştırmacı da katılımcılarla birlikte olarak gerekli açıklamaları yapmış ve dolayısıyla eksik veya hatalı bir ölçeğin geri dönmesinin önüne geçilmiştir. Toplam 169 anket uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada ölçeğin kullanılabilirliğini sağlama amacıyla ölçeğe iç tutarlılık analizi uygulanmıştır. İç tutarlılık analizleri Kuder-Richardson, Cronbach Alpha, Teta Güvenilirlik Katsayısı gibi testler ile gerçekleştirilebilir (Ercan ve Kan, 2004). Araştırmada iç tutarlılık analizi için Sosyal Bilimler Alanında daha çok kullanılan Cronbach Alpha testi kullanılmıştır. Cronbach (1951) tarafından geliştirilen alfa katsayısı yöntemi, maddeler doğru-yanlış olacak şekilde puanlanmadığında, 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında, kullanılması uygun olan bir iç tutarlılık tahmin yöntemidir. Test sonucunda Cronbach Alpha katsayısı 0,7 ve üzerinde ise ölçeğin güvenilir olduğu

söylenbilir (Ercan ve Kan, 2004). Geçerlik ve güvenilirlik analizleri ölçeğin tümüne ve 8 alt boyuta “beceri gelişimi, takım üyeliği/ruhu, eğlence, başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, yarışma, hareket/aktif olma ve arkadaşlık” uygulanmış ve ölçeğin tümü için Cronbach alpha değeri 0,885, 8 alt boyut için ise sırasıyla beceri gelişimi 0,843, takım üyeliği/ruhu 0,784, eğlence 0,828, başarı/statü 0,796, fiziksel uygunluk 0,836, yarışma 0,815, hareket 0,775 ve arkadaşlık 0,857 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bize ölçeğin bu araştırma için kullanılabilirliğini göstermektedir.

Ölçeğin kullanılabilirliğinin test edilmesi sonrasında bağımsız değişkenler ve SKGÖ alt boyutları için normallik testleri uygulanmıştır. Normallik testi çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) ile Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerinin $\pm 1,5$ olması verilerin normal dağıldığının göstergesidir (Gregory ve Corder, 2014). Normallik testi sonucu Tablo 2.1.’de verilmiştir. Tabloya göre verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılmadıkları Kolmogorow-Smirnov ve Shapiro-Wilk sonuçlarıyla da desteklenmiştir. Tüm alt boyutlarda bu iki testin değerleri $p < 0,05$ olarak bulunmuştur. Ancak “*her iki ana kütle normal dağılmıyorsa n_1 ve $n_2 \geq 30$ ise bu dağılımın normale yaklaştığı kabul edilir (Orhunbilge, 2000: 162)*” görüşünden hareketle örneklem sayısı 30 ‘un üzerindeki gruplar için parametrik testlere başvurulmuştur. Bu sonuçlara göre verilerin analizinde katılımcıların medeni durumları ve fiziksel aktivitelere katılan Subay ve Astsubayların karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi dışında kalan diğer analizler parametrik olmayan testlerle uygulanmıştır. İkili farklı gurupların karşılaştırılmasında parametrik olan bağımsız örneklem t-testinin karşılığı olan parametrik olmayan Mann Whitney-U testi, ikiden fazla gurubun karşılaştırılmasında ise parametrik olan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinin karşılığı olan parametrik olmayan Kruskall Wallis testi uygulanmıştır. Kruskall Wallis sırasında oluşan farkın kaynağının belirlenmesinde ikili karşılaştırma testi uygulanmıştır.

Tablo 2.1. Bağımsız değişkenler ve spora katılım güdüleri alt boyutları için normallik testleri

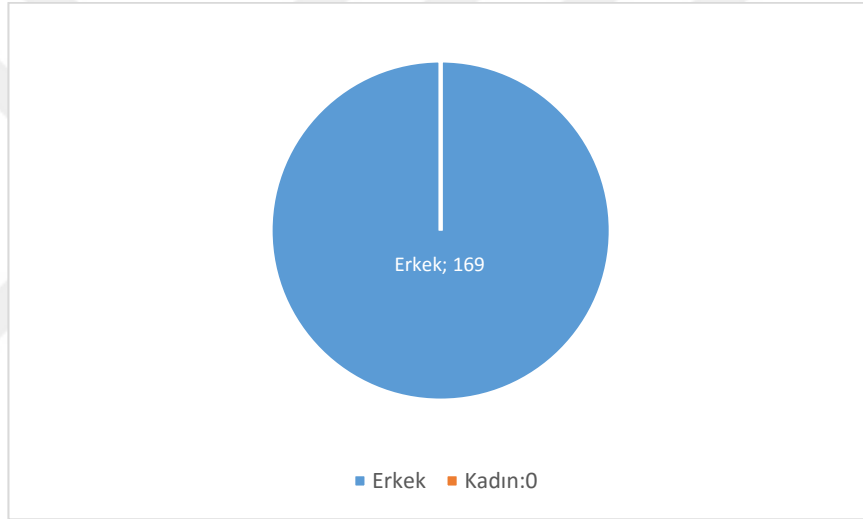
		f		Kolmogorov- Smirnov	Shapiro -Wilk	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	20-25	33	İstatistik	0,31	0,83	0,98	0,36
	26-30	72	sd	150	150		
	31-35	22	p	0,00	0,00		
	36-40	12	S.Hata			0,20	0,39
	41 ve üzeri	11					
Medeni Durum	Evli	81	İstatistik	0,36	0,63	0,16	-2,00
	Bekâr	69	sd	150	150		
			p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39
Rütbe	Subay	48	İstatistik	0,35	0,74	0,08	-0,42
	Astsubay	91	sd	150	150		
	Uzman Erbaş	11	p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39
Spor Yapma Sıklığı	Ayda 1 kezden az	29	İstatistik	0,26	0,85	-0,19	-0,83
	Ayda 1-2 kez	46	sd	150	150		
	Haftada 2 kez ve daha az	65	p	0,00	0,00		
	Haftada 3 kez ve daha fazla	10	S.Hata			0,20	0,39
Beceri Gelişimi		150	İstatistik	0,37	0,67	1,60	1,53
			sd	150	150		
			p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39
Takım Üyeliği/Ruhu		150	İstatistik	0,29	0,68	2,00	3,68
			sd	150	150		
			p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39
Eğlence		150	İstatistik	0,24	0,82	1,04	0,43
			sd	150	150		
			p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39
Başarı/ Statü		150	İstatistik	0,23	0,79	1,41	1,71
			sd	150	150		
			p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39
Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama		150	İstatistik	0,35	0,71	1,48	2,01
			sd	150	150		
			p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39
Yarışma		150	İstatistik	0,28	0,79	1,10	0,21
			sd	150	150		
			p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39
Hareket/Aktif Olma		150	İstatistik	0,49	0,48	2,26	3,98
			sd	150	150		
			p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39
Arkadaşlık		150	İstatistik	0,27	0,82	1,04	0,25
			sd	150	150		
			p S.Hata	0,00 0,00	0,00 0,00	0,20	0,39

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde anket çalışması sonucu elde edilen verilerin bulguları verilecektir. İlk bölümde demografik bilgiler ve fiziksel aktivitelere katılamama nedenlerine ilişkin bulgular, ikinci bölümde ise istatistiksel sonuçlarla ilgili bilgiler yer alacaktır.

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmada yer alan katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları Şekil 3.1’de verilmiştir.



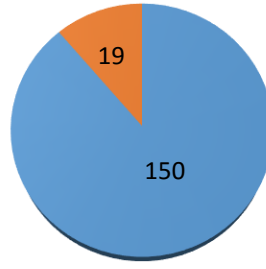
Şekil 3.1. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları

Şekil 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların tamamının (%100) erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Toplam katılımcı sayısı 169 kişi olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.1. ve Şekil 3,2.’de katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım düzeyine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları verilmiştir.

Tablo 3.1. Fiziksel aktivitelere katılım düzeyine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları

		f	%	Toplam
Fiziksel aktivitelere katılma durumu	Evet	150	88,80	169
	Hayır	19	11,20	



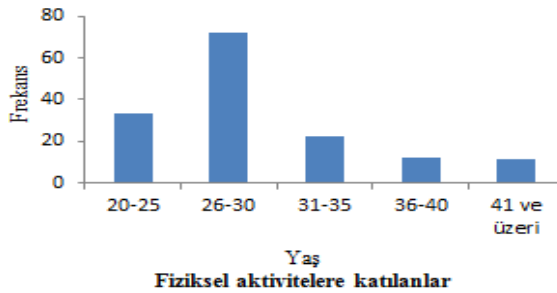
■ F. Aktivitelere Katılanlar (f) ■ F. Aktivitelere Katılmayanlar (f)

Şekil 3.2. Fiziksel aktivitelere katılım 1

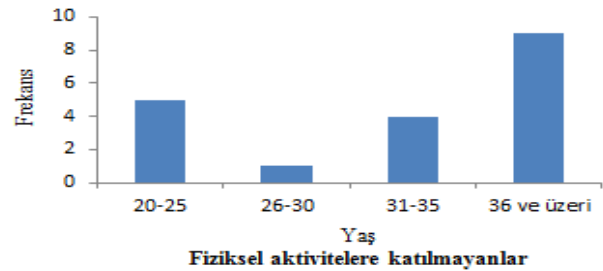
Tablo ve Şekil bulgularına göre araştırmaya katılanların %88,80'sinin (f= 150) fiziksel aktivitelere katıldığı, %11,20'sinin (f= 19) ise fiziksel aktivitelere katılmadığı görülmektedir. Tablo 3.2. ve Şekil 3.3.'de fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan bireylerin yaş değişkenine ilişkin yüzde ve frekans değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

	Yaş	f	%	Toplam
F. aktivitelere katılanlar	20-25	33	22,00	150
	26-30	72	48,00	
	31-35	22	14,70	
	36-40	12	8,00	
	41 ve üzeri	11	7,30	
F. aktivitelere katılmayanlar	20-25	5	26,30	19
	26-30	1	5,30	
	31-35	4	21,10	
	36-40	9	47,40	
	41 ve üzeri	0	0,00	



Yaş
Fiziksel aktivitelere katılanlar



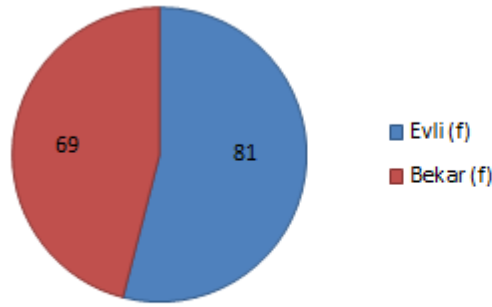
Yaş
Fiziksel aktivitelere katılmayanlar

Şekil 3.3. Katılımcıların yaşlarına ilişkin frekans dağılımları

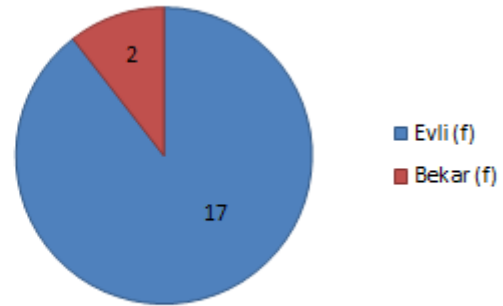
Tablo 3.2. ve Şekil 3.3. incelendiğinde fiziksel aktivitelere katılan bireylerin %48,0'inin (f= 72) 26-30 yaş aralığında, %14,7'sinin de (f= 22) 31-35 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitelere katılmayanlar grubunda ise katılımcıların %47,40'ının (f= 9) 36 yaş ve üzerinde olduğu, %5,30'unun da (f= 1) 26 – 30 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Tablo 3.3. ve Şekil 3.4.'de aktivitelere katılan ve katılmayan bireylerin medeni durumuna ilişkin yüzde ve frekans değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.3. Katılımcıların medeni durum değişkenine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

	Medeni Durum	f	%	Toplam
F. aktivitelere katılanlar	Evli	81	54,00	150
	Bekâr	69	46,00	
F. aktivitelere katılmayanlar	Evli	17	89,50	19
	Bekâr	2	10,50	



Fiziksel aktivitelere katılanlar



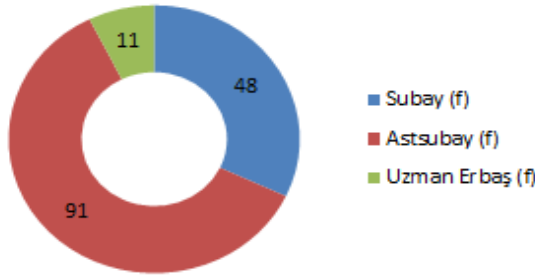
Fiziksel aktivitelere katılmayanlar

Şekil 3.4. Katılımcıların medeni durumlarına ilişkin frekans dağılımları

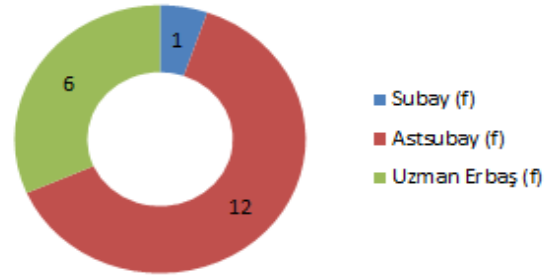
Tablo ve şekil bulguları incelendiğinde aktivitelere katılan bireylerin %54,0'ünün (f= 81) evli, %46,0'sının (n=69) bekâr olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitelere katılmayan bireylerin ise %89,50'si (f= 17) evli, %10,50'si de (f= 2) bekâr olarak tespit edilmiştir. Tablo 3.4.'de ve Şekil 3.5.'de fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan bireylerin rütbelerine ilişkin yüzde ve frekans değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.4. Katılımcıların rütbelerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

	Rütbe	f	%	Toplam
F. aktivitelere katılanlar	Subay	48	32,00	150
	Astsubay	91	60,70	
	Uzman Erbaş	11	7,30	
F. aktivitelere katılmayanlar	Subay	1	5,30	19
	Astsubay	12	63,20	
	Uzman Erbaş	6	31,60	



Fiziksel aktivitelere katılanlar



Fiziksel aktivitelere katılmayanlar

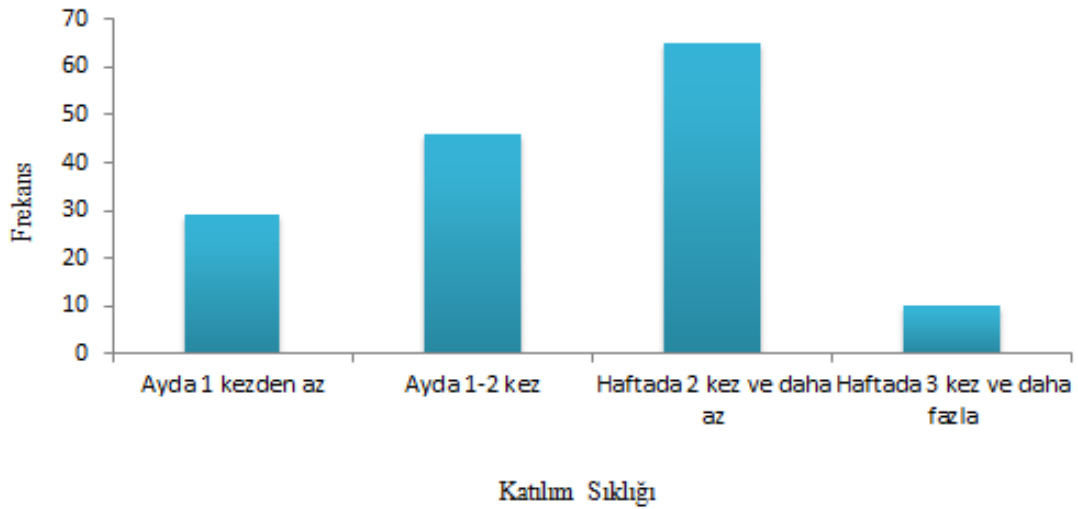
Şekil 3.5. Katılımcıların rütbelerine ilişkin frekans dağılımları

Tablo 3.4. ve Şekil 3.5. incelendiğinde fiziksel aktivitelere katılan bireylerin %60,70'inin (f= 91) astsubay, %32,00'sinin (f= 48) subay ve %7,30'ununda (f= 11) uzman erbaş olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivitelere katılmayan bireylerin ise %63,20'sinin (f= 12) astsubay, %31,60'ının (f= 6) uzman erbaş ve %5,30'ununda (f=

1) subay olduğu gör÷lmektedir. Tablo 3.5. ve Şekil 3.6.'da katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım sıklığına ilişkin yüzde ve frekans değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.5. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım sıklığına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

	Katılım sıklığı	f	%	Toplam
F. aktivitelere katılanlar	Ayda 1 kezden az	29	19,30	150
	Ayda 1-2 kez	46	30,70	
	Haftada 2 kez ve daha az	65	43,30	
	Haftada 3 kez ve daha fazla	10	6,70	



Şekil 3.6. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım sıklığına ilişkin frekans dağılımları

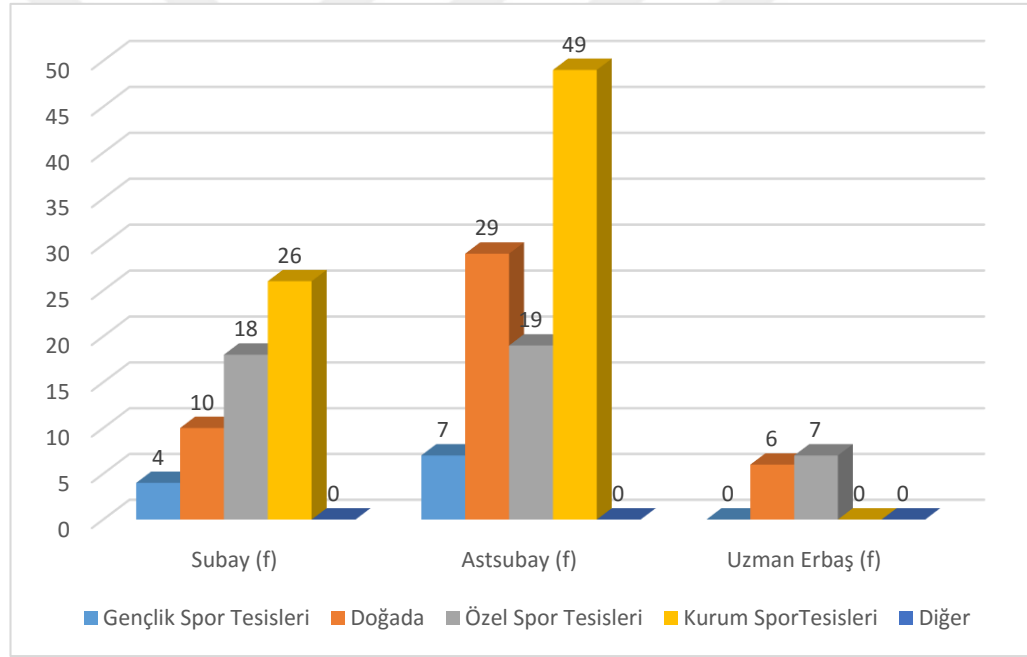
Tablo 3.5. ve Şekil 3.6. incelendiğinde katılımcıların %43,30'unun (f= 65) haftada 2 kez ve daha az, %6,70'inin (f=10) ise haftada 3 kez ve daha fazla spor yaptıkları gör÷lmektedir.

3.2. Fiziksel Aktivitelere Katılanların Bu Aktiviteleri Gerçekleştirdikleri Yerlerle İlgili İstatistikler

Bu bölümde fiziksel aktivitelere katılıyor musunuz sorusuna evet cevabı veren katılımcıların fiziksel aktiviteleri nerelerde yaptıklarıyla ilgili frekans değerler tablo ve grafiksel verileriyle açıklanmaya çalışılmıştır. Katılımcılar bu soru için bir veya daha fazla seçeneği işaretlemiştir. Fiziksel aktivitelere katılan subay, astsubay ve uzman erbaşların bu aktivitelere nerelerde katıldıklarına dair bilgiler Tablo 3.6. ve Şekil 3.7.'de verilmiştir.

Tablo 3.6. Fiziksel aktivitelerin rütbeler bazında nerelerde yapıldığının yüzde ve frekansları

	Rütbe	f	%	Toplam
Subay	Gençlik spor tesisi	4	6,89	58
	Doğada	10	17,24	
	Özel Spor Tesisi	18	31,03	
	Kurum spor tesisi	26	44,83	
	Diğer	0	0,00	
Astsubay	Gençlik spor tesisi	7	7,45	94
	Doğada	29	30,85	
	Özel Spor Tesisi	9	9,57	
	Kurum spor tesisi	49	52,13	
	Diğer	0	0,00	
Uzman Erbaş	Gençlik spor tesisi	0	0,00	13
	Doğada	6	46,15	
	Özel Spor Tesisi	7	53,85	
	Kurum spor tesisi	0	0,00	
	Diğer	0	0,00	



Şekil 3.7. Fiziksel aktivitelerin rütbeler bazında nerelerde yapıldığının frekans dağılımları

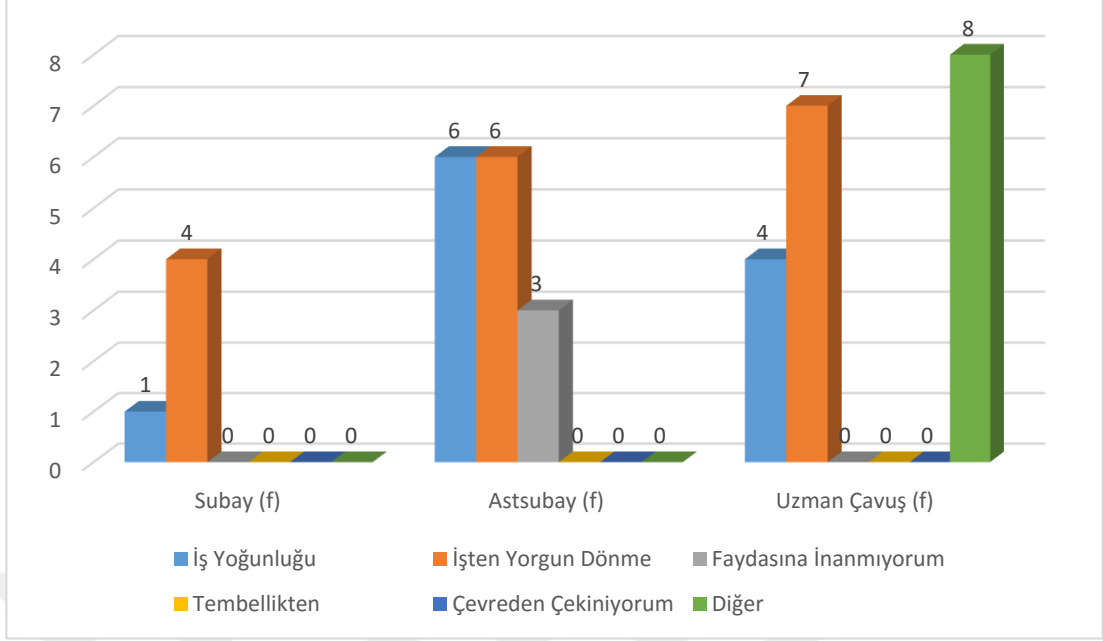
Fiziksel aktivitelere katılan Subay, Astsubay ve Uzman Erbaşların bu aktivitelere nerelerde katıldıkları ile ilgili verdikleri cevaplar neticesinde; Subayların daha çok Kurum Spor Tesisleri (f= 26; %44,83) ve Özel Spor tesislerini (f= 18; %31,03), Astsubayların ise Kurum Spor Tesisleri (f= 49; %52,13) ve Doğayı (29; %30,85), Uzman Erbaşların ise Özel Spor Tesisleri (f= 7; %53,85) ve Doğayı (f= 6; %53,85) tercih ettikleri görülmektedir (Tablo 3.6. ve Şekil 3.7).

3.3. Fiziksel Aktivitelere Katılmayanların Aktivitelere Neden Katılmadıkları ile İlgili İstatistikler

Bu bölümde fiziksel aktivitelere katılıyor musunuz sorusuna hayır cevabı veren katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmama nedenleriyle ilgili frekans değerleri tablo ve grafiksel verilerle açıklanmaya çalışılmıştır. Katılımcılar bu soru için bir veya daha fazla seçeneği işaretlemiştir. Fiziksel aktivitelere katılmayan subay astsubay ve uzman erbaşların bu aktivitelere niçin katılmadıklarına dair nedenleri Tablo 3.7. ve Şekil 3.8. de verilmiştir.

Tablo 3.7. Fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerinin rütbe bazında yüzde frekans tablosu

	Rütbe	f	%	Toplam
Subay	İş yoğunluğu	1	20,00	5
	İşten yorgun dönme	4	80,00	
	Faydasına	0	0,00	
	inanmıyorum	0	0,00	
	Tembellikten	0	0,00	
	Çevreden	0	0,00	
	Çekiniyorum	0	0,00	
	Diğer	0	0,00	
Astsubay	İş yoğunluğu	6	40,00	15
	İşten yorgun dönme	6	40,00	
	Faydasına	3	20,00	
	inanmıyorum	0	0,00	
	Tembellikten	0	0,00	
	Çevreden	0	0,00	
	Çekiniyorum	0	0,00	
	Diğer	0	0,00	
Uzman Erbaş	İş yoğunluğu	4	21,05	19
	İşten yorgun dönme	7	36,84	
	Faydasına	0	0,00	
	inanmıyorum	0	0,00	
	Tembellikten	0	0,00	
	Çevreden	0	0,00	
	Çekiniyorum	0	0,00	
	Diğer	8	42,11	



Şekil 3.8. Rütbelere göre fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerinin frekans dağılımları

Tablo 3.7. ve Şekil 3.7. incelendiğinde fiziksel aktivitelere katılmama nedenlerinden, Subayların işten yorgun dönmeleri (f= 4; %80,00) ve iş yoğunluğu (f= 1; %20,00), Astsubayların işten yorgun dönme (f= 6; %40,00), iş yoğunluğu (f= 6; %40,00) ve faydasına inanmadıkları için (f= 3; %20,00) ve Uzman Erbaşların ise diğer nedenler (f= 8; %42,11), işten yorgun dönme (f= 7; %36,84) ve iş yoğunluğu (f= 4; %21,05) olarak işaretledikleri görülmektedir.

3.3. Parametrik ve Parametrik Olmayan Testlerin Sonuçları

Tablo 3.8. katılımcıların medeni durumlarına göre karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını vermektedir.

Tablo 3.8. Katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi

	Medeni Durum	n	\bar{x}	S	sd	t	p																																							
Beceri Gelişimi	Evli	81	4,98	1,43	148	2,21	0,02																																							
	Bekâr	69	4,53	0,97				Takım Üyeliği/Ruhu	Evli	81	5,39	2,10	148	0,99	0,32	Bekâr	69	5,07	1,81	Eğlence	Evli	81	5,43	1,60	148	0,43	0,66	Bekâr	69	5,31	1,53	Başarı/ Statü	Evli	81	6,77	2,41	147,96	-0,25	0,80	Bekâr	69	6,86	2,02	Evli	81	5,79
Takım Üyeliği/Ruhu	Evli	81	5,39	2,10	148	0,99	0,32																																							
	Bekâr	69	5,07	1,81				Eğlence	Evli	81	5,43	1,60	148	0,43	0,66	Bekâr	69	5,31	1,53	Başarı/ Statü	Evli	81	6,77	2,41	147,96	-0,25	0,80	Bekâr	69	6,86	2,02		Evli	81	5,79	1,04				148	1,59	0,11				
Eğlence	Evli	81	5,43	1,60	148	0,43	0,66																																							
	Bekâr	69	5,31	1,53				Başarı/ Statü	Evli	81	6,77	2,41	147,96	-0,25	0,80	Bekâr	69	6,86	2,02		Evli	81	5,79	1,04				148	1,59	0,11																
Başarı/ Statü	Evli	81	6,77	2,41	147,96	-0,25	0,80																																							
	Bekâr	69	6,86	2,02																																										
	Evli	81	5,79	1,04				148	1,59	0,11																																				

Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama	Bekâr	69	5,53	0,88			
Yarışma	Evli	81	4,56	1,76	148	1,11	0,57
	Bekâr	69	4,24	1,76			
Hareket/Aktif Olma	Evli	81	2,32	0,68	143,28	0,52	0,59
	Bekâr	69	2,26	0,69			
Arkadaşlık	Evli	81	4,23	1,26	148	1,45	0,14
	Bekâr	69	3,95	1,03			

Tablo 3.8. incelendiğinde; takım üyeliği ruhu, eğlence, başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, yarışma, hareket/aktif olma, arkadaşlık alt boyutlarında anlamlı fark bulunmazken beceri gelişimi ($t=2,21$; $p=0,02$) alt boyutunda medeni durumlar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Anlamlı farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için alt boyutlar arasındaki aritmetik ortalamalar gözden geçirilmiştir. Değerler incelendiğinde beceri gelişimi (evli $\bar{x}=4,98$; bekâr $\bar{x}=4,53$) alt boyutunda evli olan katılımcılar lehine aritmetik ortalamaların yüksek olduğu saptanmıştır.

Subay ve Astsubayların karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 3.9.'de verilmiştir.

Tablo 3.9. Subay ve Astsubayların fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t-testi

	Rütbe	n	\bar{x}	S	sd	t	p
Beceri Gelişimi	Subay	48	4,79	1,28	137	0,04	0,96
	Astsubay	91	4,78	1,30			
Takım Üyeliği/Ruhu	Subay	48	5,37	2,55	137	0,99	0,32
	Astsubay	91	5,02	1,61			
Eğlence	Subay	48	5,33	1,77	77,89	0,38	0,70
	Astsubay	91	5,21	1,38			
Başarı/ Statü	Subay	48	6,29	1,68	137	0,04	0,04
	Astsubay	91	7,08	2,47			
Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama	Subay	48	5,41	0,64	137	-2,28	0,02
	Astsubay	91	5,80	1,06			
Yarışma	Subay	48	4,56	2,02	80,55	0,68	0,49
	Astsubay	91	4,32	1,64			
Hareket/Aktif Olma	Subay	48	2,35	0,69	89,99	1,01	0,31
	Astsubay	91	2,23	0,65			
Arkadaşlık	Subay	48	3,89	0,77	137	-1,17	0,24
	Astsubay	91	4,14	1,33			

Tablo 3.9. incelendiğinde; beceri gelişimi, takım üyeliği/ruhu, eğlence, yarışma, hareket/aktif olma, arkadaşlık alt boyutlarında anlamlı fark bulunmazken başarı/statü ($t=0,04$; $p=0,04$), fiziksel uygunluk/enerji harcama ($t=-2,28$; $p=0,02$) alt boyutları ile katılımcıların rütbeleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Anlamlı farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için alt boyutlar arasındaki aritmetik ortalamalar gözden geçirilmiştir. Değerler incelendiğinde başarı/statü (subay $\bar{x}=6,29$; astsubay $\bar{x}=7,08$), fiziksel uygunluk/enerji harcama (subay $\bar{x}=5,41$; astsubay $\bar{x}=5,80$) alt boyutlarında astsubay lehine aritmetik ortalamaların yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.10. Subay ve Uzman Erbaşların karşılaştırıldığı parametrik olmayan Mann-Whitney U testi sonuçlarını vermektedir.

Tablo 3.10. Subay ve Uzman Erbaşların fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı Mann-Whitney-U testi

	Rütbe	n	S.O	S.T	U	z	p
Beceri Gelişimi	Subay	48	29,47	1414,50	238,50	-0,55	0,57
	Uzman Erbaş	11	32,32	355,50			
Takım Üyeliği/Ruhu	Subay	48	26,81	1287,00	111,00	-3,25	0,00
	Uzman Erbaş	11	43,91	483,00			
Eğlence	Subay	48	26,68	1280,50	104,50	-3,24	0,00
	Uzman Erbaş	11	44,50	489,50			
Başarı/Statü	Subay	48	29,11	1397,50	221,50	-0,88	0,37
	Uzman Erbaş	11	33,86	372,50			
Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama	Subay	48	29,88	1434,00	258,00	-0,14	0,88
	Uzman Erbaş	11	30,55	336,00			
Yarışma	Subay	48	29,79	1430,00	254,00	-0,20	0,83
	Uzman Erbaş	11	30,91	340,00			
Hareket/Aktif Olma	Subay	48	29,66	1423,50	247,50	-0,42	0,67
	Uzman Erbaş	11	31,50	346,50			
Arkadaşlık	Subay	48	27,23	1307,00	131,00	-3,00	0,00
	Uzman Erbaş	11	42,09	463,00			

Tablo 3.10. incelendiğinde subay ve uzman erbaşlar ile SKGÖ takım üyeliği/ruhu ($U=111,00$; $p=0,00$); eğlence ($U=104,50$; $p=0,00$); arkadaşlık ($U=131,00$; $p=0,00$) alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilirken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Anlamlı farkın tespiti için sıra ortalamaları gözden geçirildiğinde takım üyeliği/ruhu, eğlence ve arkadaşlık alt boyutlarında uzman erbaşlar lehine ortalamaların yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Astsubay ve Uzman Erbaşların karşılaştırıldığı parametrik olmayan Man-Whitney U testi sonuçları Tablo 3.11.'de verilmiştir.

Tablo 3.11. Astsubay ve Uzman Erbaşların fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırıldığı Mann Whitney-U testi

	Rütbe	n	S.O	S.T	U	z	p
Beceri Gelişimi	Astsubay	91	50,79	4621,50	435,50	-0,82	0,41
	Uzman Erbaş	11	57,41	631,50			
Takım Üyeliği/Ruhu	Astsubay	91	47,98	4366,50	180,50	-3,69	0,00
	Uzman Erbaş	11	80,59	886,50			
Eğlence	Astsubay	91	48,10	4377,50	191,50	-3,48	0,00
	Uzman Erbaş	11	79,59	875,50			
Başarı/Statü	Astsubay	91	51,52	4688,50	498,50	-0,02	0,98
	Uzman Erbaş	11	51,32	564,50			
Fiziksel Uyumluk/Enerji harcama	Astsubay	91	52,05	4737,00	450,00	-0,60	0,54
	Uzman Erbaş	11	46,91	516,00			
Yarışma	Astsubay	91	51,14	4653,50	467,50	-0,38	0,70
	Uzman Erbaş	11	54,50	599,50			
Hareket/Aktif Olma	Astsubay	91	50,65	4609,00	423,00	-1,40	0,16
	Uzman Erbaş	11	58,55	644,00			
Arkadaşlık	Astsubay	91	49,54	4508,00	322,00	-2,01	0,04
	Uzman Erbaş	11	67,73	745,00			

Tablo 3.11. incelendiğinde astsubay ve uzman erbaşlar ile SKGÖ takım üyeliği/ruhu (U=180,50; p=0,00); eğlence (U=191,50; p=0,00); arkadaşlık (U=322,00; p=0,04) alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilirken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Anlamlı farkın tespiti için ortalamalar gözden geçirildiğinde takım üyeliği/ruhu, eğlence ve arkadaşlık alt boyutlarında uzman erbaşlar lehine ortalamaların yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaş aralıklarına göre spora katılım güdülerinin karşılaştırılması Tablo 3.12.'de verilmiştir.

Tablo 3.12. Katılımcıların yaş aralıklarına göre spora katılım güdülerinin karşılaştırıldığı Kruskal Wallis testi

	Yaş	n	S.O	sd	X ²	p
Beceri Gelişimi	20-25	33	73,97	4	7,37	0,11
	26-30	72	70,03			
	31-35	22	79,50			
	36-40	12	100,38			
	41 ve üzeri	11	80,73			
Takım Üyeliği/Ruhu	20-25	33	73,12	4	5,77	0,21
	26-30	72	74,24			

	31-35	22	65,82			
	36-40	12	95,96			
	41 ve üzeri	11	87,95			
Eğlence	20-25	33	73,03			
	26-30	72	70,70			
	31-35	22	67,27	4	11,38	0,02
	36-40	12	100,42			
	41 ve üzeri	11	103,59			
Başarı/Statü	20-25	33	81,80			
	26-30	72	68,22			
	31-35	22	71,16	4	8,15	0,08
	36-40	12	100,00			
	41 ve üzeri	11	86,18			
Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama	20-25	33	64,45			
	26-30	72	74,74			
	31-35	22	85,68	4	5,66	0,22
	36-40	12	87,17			
	41 ve üzeri	11	80,55			
Yarışma	20-25	33	79,65			
	26-30	72	69,25			
	31-35	22	74,30	4	5,08	0,27
	36-40	12	90,46			
	41 ve üzeri	11	90,05			
Hareket/Aktif olma	20-25	33	80,08			
	26-30	72	70,89			
	31-35	22	79,91	4	5,91	0,20
	36-40	12	87,83			
	41 ve üzeri	11	69,68			
Arkadaşlık	20-25	33	70,29			
	26-30	72	72,42			
	31-35	22	81,64	4	5,78	0,21
	36-40	12	100,13			
	41 ve üzeri	11	72,18			

Tablo 3.12. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkeni ile eğlence ($\chi^2=11,38$; $p=0,02$) alt boyutu arasında anlamlı fark tespit edilirken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 3.13'de yaş değişkeni ile eğlence alt boyutu arasındaki oluşan anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3.13. Katılımcıların yaş aralıkları ile eğlence alt boyutu arasındaki Mann Whitney-U Testi sonuçları

	Yaş	n	S.O	S.T	U	z	p
Eğlence	20-25	33	20,77	685,50	124,50	-1,96	0,05
	36-40	12	29,13	349,50			
	20-25	33	20,24	668,00	107,00	-2,09	0,04
	41 ≥	11	29,27	322,00			
	26-30	72	40,17	2892,50	264,50	-2,25	0,02
	36-40	12	56,46	677,50			
	26-30	72	39,41	2837,50	209,50	-2,62	0,00
	41 ≥	11	58,95	648,50			
	31-35	22	14,45	318,00	65,00	-2,23	0,03
	41 ≥	11	22,09	243,00			

Tablo 3.13.'de yer alan Mann Whitney-U bulguları incelendiğinde anlamlı farkın 20-25 yaş aralığında olan katılımcılar ile ayrı ayrı 36-40 ve 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar arasında, 26-30 yaş aralığında olan katılımcılar ile ayrı ayrı 36-40 ve 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar arasında, 31-35 yaş aralığında olan katılımcılar ile 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farkın hangi grubun lehine olduğunu tespit etmek için sıra ortalamaları gözden geçirildiğinde 20-25 yaş aralığında olan katılımcılar ile ayrı ayrı 36-40 ve 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar arasında 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar lehine olduğu, 26-30 yaş aralığında olan katılımcılar ile ayrı ayrı 36-40 ve 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar arasında 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar lehine olduğu, 31-35 yaş aralığında olan katılımcılar ile 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar arasında 41 ve üzeri yaş grubunda olan katılımcılar lehine olduğu saptanmıştır.

Spor yapma sıklığına göre Spora katılım güdüsü alt boyutları arasındaki farkı incelemek üzere Kruskal Wallis testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 3.14.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.14. Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım sıklığına göre spora katılım güdüleri puanlarının karşılaştırıldığı Kruskal Wallis testi

	Spor Yapma Sıklığı	n	S.O	sd	X²	p
Beceri Gelişimi	Ayda 1 kezden az	29	80,12	3	7,06	0,07
	Ayda 1-2 Kez	46	83,13			
	Haftada 2 ve daha az	65	66,38			
	Haftada 3 ve daha fazla	10	86,30			
Takım Üyeliği/Ruhu	Ayda 1 kezden az	29	84,34	3	13,71	0,00
	Ayda 1-2 Kez	46	87,88			
	Haftada 2 ve daha az	65	61,94			
	Haftada 3 ve daha fazla	10	81,05			
Eğlence	Ayda 1 kezden az	29	69,47	3	13,58	0,00
	Ayda 1-2 Kez	46	94,13			
	Haftada 2 ve daha az	65	66,22			
	Haftada 3 ve daha fazla	10	67,65			
Başarı/Statü	Ayda 1 kezden az	29	81,33	3	8,91	0,03
	Ayda 1-2 Kez	46	83,37			
	Haftada 2 ve daha az	65	64,45			
	Haftada 3 ve daha fazla	10	94,25			
Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama	Ayda 1 kezden az	29	79,17	3	7,76	0,05
	Ayda 1-2 Kez	46	84,62			
	Haftada 2 ve daha az	65	65,84			
	Haftada 3 ve daha fazla	10	85,70			
Yarışma	Ayda 1 kezden az	29	78,57	3	15,31	0,00
	Ayda 1-2 Kez	46	90,36			
	Haftada 2 ve daha az	65	61,41			
	Haftada 3 ve daha fazla	10	89,85			
Hareket/Aktif olma	Ayda 1 kezden az	29	77,60	3	8,67	0,03
	Ayda 1-2 Kez	46	82,41			
	Haftada 2 ve daha az	65	68,02			
	Haftada 3 ve daha fazla	10	86,20			
Arkadaşlık	Ayda 1 kezden az	29	73,33	3	0,71	0,86
	Ayda 1-2 Kez	46	79,68			
	Haftada 2 ve daha az	65	74,09			
	Haftada 3 ve daha fazla	10	71,70			

Tablo 3.14. incelendiğinde katılımcıların spor yapma sıklığı ile takım üyeliği/ruhu ($x^2=13,71$; $p=0,00$), eğlence ($x^2=13,58$; $p=0,00$), başarı/statü ($x^2=8,91$; $p=0,03$), fiziksel uygunluk/enerji harcama ($x^2=7,76$; $p=0,05$), yarışma ($x^2=15,31$; $p=0,00$), hareket/aktif olma ($x^2=8,67$; $p=0,03$) alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilirken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 3.15.'de katılım sıklığı değişkeni ile alt boyutlar arasındaki oluşan anlamlı farklarının hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3.15. Katılımcıların spor yapma sıklıkları ile fark çıkan alt boyutlar arasındaki Mann Whitney-U Testi sonuçları

	Spor Yapma Sıklığı	n	S.O	S.T	U	z	p
Takım Üyeliği/Ruhu	Ayda 1 kezden az	29	56,97	1652,00	668,00	-2,60	0,00
	Haftada 2 ve daha az	65	43,28	2813,00			
	Ayda 1-2 Kez	46	67,47	3103,50	967,50	-3,51	0,00
	Haftada 2 ve daha az	65	47,88	3112,50			
Eğlence	Ayda 1 kezden az	29	31,28	907,00	472,00	-2,19	0,02
	Ayda 1-2 Kez	46	42,24	1943,00			
	Ayda 1-2 Kez	46	68,58	3154,50	916,50	-3,60	0,00
	Haftada 2 ve daha az	65	47,10	3061,50			
Başarı/Statü	Ayda 1-2 Kez	46	64,30	2958,00	1113,00	-2,41	0,01
	Haftada 2 ve daha az	65	50,12	3258,00			
	Haftada 2 ve daha az	65	35,76	2324,50	179,50	-2,41	0,01
	Haftada 3 ve daha fazla	10	52,55	525,50			
Fiziksel Uygunluk/Enerji harcama	Ayda 1-2 Kez	46	64,12	2949,50	1121,50	-2,58	0,01
	Haftada 2 ve daha az	65	50,25	3266,50			
Yarışma	Ayda 1-2 Kez	46	68,98	3173,00	898,00	-3,82	0,00
	Haftada 2 ve daha az	65	46,82	3043,00			
	Haftada 2 ve daha az	65	36,05	2343,00	198,00	-2,24	0,02
	Haftada 3 ve daha fazla	10	50,70	507,00			
Hareket/Aktif Olma	Ayda 1-2 Kez	46	62,20	2861,00	1210,00	-2,72	0,00
	Haftada 2 ve daha az	65	51,62	3355,00			

Tablo 3.15'de yer alan Mann Whitney-U bulguları incelendiğinde anlamlı farkın takım üyeliği/ruhu alt boyutunda haftada 2 ve daha az spor yapanlar ile ayrı ayrı ara sıra spor yapanlar ve ayda 1-2 kez spor yapanlar arasında; eğlence alt boyutunda ayda 1-2 kez spor yapanlar ile ayrı ayrı ara sıra spor yapanlar ve haftada 2 ve daha az spor yapanlar arasında, başarı/statü alt boyutunda haftada 2 ve daha az spor yapanlar ile ayrı ayrı ayda 1-2 kez spor yapanlar ve haftada 3 ve daha fazla spor yapanlar arasında, fiziksel uygunluk/enerji harcama alt boyutunda ayda 1-2 kez spor yapanlar ile haftada 2 ve daha az spor yapanlar arasında, yarışma alt boyutunda haftada 2 ve daha az spor yapanlar ile ayrı ayrı ayda 1-2 kez spor yapanlar ve haftada 3 ve daha fazla spor

yapanlar arasında, hareket/aktif olma alt boyutunda ayda 1-2 kez spor yapanlar ile haftada 2 ve daha az spor yapanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farkın tespiti için ortalamalar gözden geçirildiğinde takım üyeliği/ruhu alt boyutunda haftada 2 ve daha az spor yapanlar lehine, eğlence alt boyutunda ayda 1-2 kez spor yapanlar lehine, başarı/statü alt boyutunda ayda 1-2 kez spor yapanlar lehine ve haftada 3 ve daha fazla spor yapanlar lehine, fiziksel uygunluk/enerji harcama alt boyutunda ayda 1-2 kez spor yapanlar lehine, yarışma alt boyutunda ayda 1-2 kez spor yapanlar lehine ve haftada 3 ve daha fazla spor yapanlar lehine hareket/aktif olma alt boyutunda ayda 1-2 kez spor yapanlar lehine ortalamaların yüksek olduğu tespit edilmiştir.



4. TARTIŞMA SONUÇ

Daha önceki bölümlerde araştırma konusu ile ilgili alan yazın bilgisi ve araştırmanın bulgularının istatistiksel sonuçları verilmiştir. Bu bölümde, bulgular bölümünde istatistiksel olarak yorumlanan sonuçlar tartışılacaktır. Tartışma sonuç 4 başlık halinde (katılımcıların demografik özellikleri, parametrik ve parametrik olmayan testlerin sonuçları, fiziksel aktivitelere katılanların bu aktiviteleri nerelerde yaptıkları ve fiziksel aktivitelere katılmayanların bu aktivitelere katılmama nedenleri) incelenecektir.

Fiziksel aktivitelere ve spor faaliyetlerine katılan katılımcıların bu faaliyetlere neden iştirak ettikleri ile ilgili birçok çalışma gerçekleştirilmiş (Şirin, 2008; Gill ve ark., 1983, McCullagh ve ark., 1993), aktivitelere ve faaliyetlere katılım motivasyonları ile ilgili yapılan çalışmaların sonucu olarak, beceri gelişimi, fiziksel uygunluk, takım ruhu, eğlence, arkadaş edinme gibi spora katılımı etkileyen faktörler en önemli olgular olarak ortaya çıkmıştır (Sit ve Lindner, 2006).

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmada yer alan tüm katılımcıların cinsiyetlerine göre incelenmesi sonucunda, hepsinin (169 kişi) erkeklerden oluştuğu tespit edildi. Araştırma TSK personelleri üzerinde (subay, astsubay ve uzman erbaşlar) gerçekleştiği için bu sonuç normal karşılanabilir. Araştırmada yer alan katılımcılar rütbelere göre Astsubaylar 103 kişi, Subaylar 49 kişi ve Uzman Erbaşlar ise 17 kişi olarak sıralandı. Araştırmada yer alan TSK personellerinin yaş dağılımları 73 kişi ile 26-30 yaş, 38 kişi ile 20-25 yaş, 26 kişi ile 31-35 yaş, 21 kişi ile 36-40 yaş ve 11 kişi ile ise 41 ve üzeri yaş gruplarından oluşmuştur. Yaş gruplarının detaylı incelenmesi sonucunda Subayların dağılımları; 20-25 yaş 14, 26-30 yaş 22, 31-35 yaş 2, 36-40 yaş 9 ve 41 yaş ve üzeri 2, Astsubayların dağılımları; 20-25 yaş 24, 26-30 yaş 48, 31-35 yaş 13, 36-40 yaş 12 ve 41 yaş ve üzeri 6, Uzman Erbaşların dağılımları ise; 20-25 yaş 0, 26-30 yaş 3, 31-35 yaş 4, 36-40 yaş 7 ve 41 yaş ve üzeri ise 3 kişi olarak tespit edildi. Subayların en fazla sayıda yer aldığı yaş aralığı sırasıyla 26-30 ve 20-25 yaş aralıklarıdır. Özellikle 30 yaşından sonra subayların rütbe aldıkları göz önünde bulundurulduğunda diğer yaş

aralıklarının katılımcılarının az sayıda tespit edilmesi beklenen bir sonuçtur. Astsubaylar açısından yaş aralıkları incelendiğinde ise; yine en fazla katılımcı yaş aralığının subaylarda olduğu gibi 20-25 ve 26-30 yaş aralıkları olduğu ve bu durumun da beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Katılımcıların medeni durumları 98 kişi evli 71 kişi ise bekâr olarak tespit edildi. Evli ve bekâr katılımcıların araştırmada birbirlerine yakın sayıda oldukları görülebilir.

TSK personellerinin fiziksel aktivitelere katılım oranının %88,80 olduğu gözlemlendi. Fiziksel aktivitelere katılmayanlar ise yalnızca %11,20 kişi olarak belirlendi. Bu sonuca göre araştırmada yer alan katılımcıların büyük çoğunluğunun spor faaliyetlerine katıldığı ve bu kişilerin yaş profilleri ve TSK personelleri olduğu göz önünde bulundurulduğunda, fiziksel aktivitelere katılmaları ve hareketli yaşam tarzını benimsemeleri şaşırtıcı değildir. Özellikle TSK bünyesinde yer alan spor ve sosyal tesislerin çok olması ve bu personellerin fiziksel aktivitelere küçük yaştan başlayarak katılım alışkanlığı elde etmeleri fiziksel aktivitelere katılım oranlarının yüksek olmasına neden olmuş olabilir. TSK'nin fiziksel özelliklere önem veren bir kurum olması ve sağlıklı ve zinde bireyleri bünyesinde barındırmasına özen göstermesi de bu aktivitelere katılımı bir başka faktör olarak söylenebilir. Fiziksel aktivitelere katılan grubun katılım sıklığı incelendiğinde; en fazla katılım sıklığının haftada 2 ve daha az ile 65 kişinin oluşturduğu ve bu grubu sırasıyla ayda 1 veya 2 kez ile 46 kişi, Ayda 1 kezden az 29 kişi ve haftada 3 ve daha fazla 10 kişi olarak takip ettiği görülmektedir. TSK personeli 213 kişi ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %83,57'si spor faaliyetlerine katılıyorum cevabı vererek araştırmamızla paralel bir sonuç elde etmişlerdir (Alparslan ve ark., 2003).

4.2. Fiziksel Aktivitelere Katılanların Bu aktiviteleri Gerçekleştirdikleri Yerler

Fiziksel aktivitelere katılan 150 katılımcının rütbelerine göre dağılımları Astsubaylar 91, Subaylar 48 ve Uzman Erbaşlar ise 11 kişi olarak tespit edilmiştir. Araştırmada yer alan gruplar içerisinde 103 katılımcı ile Astsubaylar ilk sırada yer almaktadır ve dolayısıyla aktivitelere katılan grubun da ilk sırasında yer alması normaldir.

Fiziksel aktivitelere katılan Subay, Astsubay ve Uzman Erbaşlar bu aktivitelere nerelerde katıldıkları ile ilgili verdikleri cevaplar neticesinde; Subayların daha çok

Kurum Spor Tesisleri ve Özel Spor tesislerini, Astsubayların ise Kurum Spor Tesisleri ve Doğayı, Uzman Erbaşların ise Özel Spor Tesisleri ve Doğayı tercih ettikleri görülmektedir (Tablo 3.6. ve Şekil 3.7.).

4.3. Fiziksel Aktivitelere Katılmayanların Aktivitelere Katılmama Nedenleri

Fiziksel aktivitelere katılmayanların %63,20'sinin Astsubaylar, %31,60'ının Uzman Erbaşlar ve %5,30'unun ise Subaylardan oluştuğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitelere katılmayan en kalabalık grubu Astsubayların oluşturduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan Astsubayların 103 ile en fazla grubu oluşturduğu düşünüldüğünde aktivitelere katılmayan grubun da en fazla sayıda Astsubayların oluşturması normaldir. Fiziksel aktivitelere neden katılmadıkları ile ilgili Subaylar iş yoğunluğu ve işten yorgun dönme, Astsubaylar iş yoğunluğu, işten yorgun dönme ve faydasına inanmıyorum, Uzman Erbaşlar ise iş yoğunluğu, işten yorgun dönme ve diğer seçeneklerini işaretleyerek cevap vermişlerdir. Her 3 grupta da ortak cevap olarak en fazla işten yorgun dönmenin verildiği görülmektedir. TSK'nin stresli ve yorucu çalışma ortamı göz önünde bulundurulduğunda 3 grubun da işten yorgun döndüğüm için fiziksel aktivitelere katılamıyorum cevabını daha çok verdikleri düşünülebilir.

Subay ve Astsubaylar fiziksel aktivitelere katılmama nedenleri olarak diğer seçeneğini işaretlemeyen, Uzman Erbaşların 8 adet diğer seçeneğini işaretlemeleri ilgi çekici bir sonuç ortaya koymaktadır. “Diğer” seçeneğine verilen 8 cevabın tamamının aynı olması ise bu durumu daha da ilgi çekici hale getirmektedir. Şöyle ki; Verilen 8 cevap da “Uzman Erbaşlar TSK spor tesislerinden yararlanamıyor ve dolayısıyla aktivitelere katılamıyoruz ve ayrıca bu durum çifte standart oluşturduğu için kendimizi ikinci sınıf hissediyoruz” şeklinde yazılmıştır. Bu sonuca göre Uzman Erbaşlar aktivitelere katılmak istedikleri halde sadece iş yoğunluğu ve yorgunluğu değil aynı zamanda zorunlu olarak da aktivitelere katılamamaktadırlar. Uzman Erbaşların daha az gelire ve daha fazla iş yorgunluğuna sahip oldukları göz önüne alındığında TSK spor tesislerinden yararlanamadıkları için dışarıda herhangi bir aktiviteye de katılamadıkları yorumu da burada yapılabilir.

4.4. Parametrik ve Parametrik Olmayan Testlerin Sonuçları

TSK personellerinin medeni durumuna göre spora katılım güdülerinin karşılaştırılması sonucunda beceri gelişimi dışında diğer alt boyutlarda farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca diğer tüm alt boyutlarda da genel olarak evli katılımcıların ölçekten aldıkları ortalama (\bar{x}) puanlar bekâr katılımcılara oranla daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar ışığında evli katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin bekâr katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Evli bireylerin bekâr bireylere nazaran daha düzenli bir yaşam tarzına sahip olmaları, bu tür organizasyonlara katılmalarının ailelerine ayıracakları zamana çok fazla etki etmeyeceğini düşünmeleri ve belki aileleriyle beraber bu etkinliklere katıldıkları gibi faktörler evli bireylerin fiziksel aktivitelere katılım güdülerini pozitif etkilemiş olabilir. Yapılan bir çalışma evliliğin motive olmayı sağlamasının yanı sıra motive olmayı engellediğini de ortaya çıkarmıştır. Başka bir ifade ile evli bireylerin bekârlara nazaran algıladıkları sosyal destek ve düzenli hayat kapsamında daha motive oldukları ifade edilmiştir (Başar, 2014). Başka bir araştırma ise, bekâr bireylerin ilgilenmek zorunda olacağı bir ailesi (eşi, çocukları) olmadığı için daha motive olacakları tezini Alan yazında, fiziksel aktivitelere aktif katılım olmasa da motivasyonu sağlayan bir etki olarak medeni durum incelendiğinde, anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunun belirtildiği dikkat çekmektedir (Bilyeu ve Wann, 2002). İlgili sonuçlar incelendiğinde araştırmamızla paralel sonuçların daha fazla olduğu görülmektedir.

Astsubayların ve Subayların fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin karşılaştırılması sonucunda başarı/statü ve fiziksel uygunluk alt boyutlarında farklılık olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 3.9). Bu durum bize, Astsubayların fiziksel aktivitelere katılım güdülerinin başarı/statü kazanma ve fiziksel uygunluklarını artırma istekleri açısından Subaylara oranlar daha fazla olduğunu göstermektedir. Subayların Astsubaylara göre bir üst rütbede oldukları göz önüne alınırsa Astsubayların başarı/statü kazanmak için bu tür etkinlikleri daha fazla tercih etmeleri bir etken olarak düşünülebilir.

Subay ve Uzman Erbaşların fiziksel aktivitelere katılım güdüsünden elde ettikleri puanlar değerlendirildiğinde takım ruhu, eğlence ve arkadaşlık alt boyutlarında farklılık görülmektedir. Bu farklılık Uzman Erbaşların lehinedir (Tablo 3.10).

Astsubay ve Uzman Erbaşların fiziksel aktivitelere katılım güduları ise Uzman Erbaşlar lehine anlamlı fark oluşturacak şekilde takım ruhu, eğlence ve arkadaşlık alt boyutlarında farklılık oluşturmuştur (Tablo 3.11). Bu sonuçlar ışığında; rütbesi daha düşük olan TSK personelleri rütbesi yüksek olan personellere oranla fiziksel aktivitelere daha yüksek katılım güdüsüne sahip oldukları söylenebilir.

Araştırmaya katılan TSK personelleri 20-48 yaş aralığında tespit edilmiştir. Yaş gruplaması; 20-25, 26-30, 31-35, 36-40 ve 41 ve üzeri olmak üzere 5 grupta toplanmıştır. Bu durumda eğlence alt boyutunda da spora katılım güdüsü puanlarında yaş gruplarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Tablo 3.12). Bu farkın ise özellikle 20 – 25, 26 – 30 ve 41 ve üzeri yaş aralıklarında yer alan gruplardan kaynaklandığı ve 36-40 yaş arası gruba ait bireylerin fiziksel aktivitelere daha fazla katılım eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir. Bu grubun daha çok evli bireylerden oluştuğu ve evli bireylerin bekâr bireylere oranda daha fazla fiziksel aktivitelere katılım güdüsüne sahip oldukları düşünüldüğünde yaş gruplarında da bu dağılımın olması normaldir. Fiziksel aktivite ve spor ile oldukça ilgili bir sosyo-demografik değişken olduğu kabul edilen yaşın bu etkinliklere katılım güdüsü açısından da oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Gerçekleştirilen birçok çalışma, yaşın ilerlemesine bağlı olarak değişen fiziksel gelişimde bu etkinliklerin oldukça büyük bir etken olduğu vurgulanmaktadır. Gelişime bağlı fiziksel gelişim sporla, spora yönelik bir değişim oluşturduğundan yaşın etkisi kaçınılmaz kabul edilmektedir. Bu açıdan, seçilen spor türünden, yaşamdaki etkilerine kadar birçok alanda spor ile yaşın etkisi bilinmektedir (İkizler, 2000). Bazı araştırmalar ise yaşın fiziksel aktivitelere ve spora katılım güdüsüne etki etmediğini ortaya çıkarmıştır (Salguero ve ark. 2004; Brodskin ve Weis 1990; Barber ve Sukhi, 1999).

Fiziksel aktivitelere katılım sıklığına göre karşılaştırılan 4 grup (Ayda 1 kezden az, ayda 1-2 kez, haftada 2 ve daha az, haftada 3 ve üzeri) arasında takım ruhu, eğlence, başarı statü, fiziksel uygunluk, yarışma ve aktif olma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 3.14). Bu farkın ayda 1-2 kez aktivitelere katılan grubun haftada 2 ve daha az aktivitelere katılan gruba oranla daha fazla katılım güdüsüne sahip olmasından kaynaklandığı Tablo 3.8’de belirlenmiştir. Normal şartlarda haftada 2 ve daha az ve haftada 3 ve daha fazla fiziksel aktivitelere katılan

grupların katılım güdülerinin daha fazla ortalama puana sahip olması beklenirken, ayda 1-2 kez gibi çok az sıklıkta aktivitelere katılan grubun diğer gruplara oranla da (Tablo 3.7.) tüm alt boyutlarda yüksek ortalamaya sahip olması ilgi çekicidir. Bu aktivitelere fırsatları, maddi durumları, zamanları gibi nedenlerden dolayı katılamadıkları ancak bu fırsatları buldukları takdirde bu aktivitelere katılacakları yorumu yapılabilir. Bu konunun TSK personelleri üzerinde yapılacak benzer bir araştırmada daha detaylı ele alınması yararlı olacaktır.

Tüm bu sonuçlar ışığında araştırmada hangi hipotezlerin kabul, hangilerinin ise reddedildiği aşağıda maddeler halinde açıklanmıştır.

Medeni Durum

H0: Katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark yoktur.

H1: Katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark vardır.

Medeni duruma göre TSK personellerinin karşılaştırılması sonucunda yalnızca beceri gelişiminde farklılık tespit edilmiş ve dolayısıyla bu alt boyut için H1 hipotezi kabul edilirken H0 hipotezi reddedilmiştir. Diğer tüm alt boyutlar için ise medeni durum bazında H0 hipotezi kabul edilmiş ve H1 hipotezi reddedilmiştir.

Rütbe

H0: Katılımcıların rütbelerine göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark yoktur.

H1: Katılımcıların rütbelerine göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark vardır.

Rütbelere göre başarı/statü, fiziksel uygunluk takım ruhu, eğlence, arkadaşlık ve başarı/statü alt boyutlarında farklılık tespit edilmiş ve dolayısıyla H1 hipotezi bu alt boyutlar için kabul edilirken H0 hipotezi reddedilmiştir. Diğer tüm alt boyutlar için H0 hipotezi kabul edilmiş ve H1 hipotezi ise rütbeler bazında reddedilmiştir.

Katılım Durumu

H0: Fiziksel aktivitelere katılanlar ile SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark yoktur.

H1: Fiziksel aktivitelere katılanlar ile SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark vardır.

Fiziksel etkinliklere katılım durumuna göre beceri gelişimi, takım ruhu, eğlence, Başarı/statü, fiziksel uygunluk, yarışma ve hareket alt boyutlarında farklılık olduğu tespit edilmiş ve sonuç olarak katılım durumuna göre H1 hipotezi bu boyutta kabul edilirken farklılık tespit edilmeyen diğer alt boyutlar için H0 hipotezi kabul edilmiştir.

Yaş Dağılımı

H0: Katılımcıların yaş dağılımına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark yoktur.

H1: Katılımcıların yaş dağılımına göre fiziksel aktivitelere katılım güdülerinde SKGÖ'nden almış oldukları puanlarda fark vardır.

Yaş dağılımına göre eğlence alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre bu alt boyut için H1 hipotezi kabul edilirken diğer yaş aralıkları ve alt boyutlarda ise H0 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre şu önerilerde bulunulabilir:

- Benzer araştırmayı yapacak olan araştırmacılar araştırmayı daha geniş kapsamlı olarak gerçekleştirilirse (kalabalık ve daha fazla rütbeli personel ile) çalışmaların karşılaştırılması açısından elde daha güçlü veriler olacaktır.
- Özellikle uzman erbaşların tesislerden yararlanamadıkları ile ilgili şikayetleri göz önünde bulundurularak; TSK bünyesinde gerekli düzenlemelerin yapılması ve bu personellerin de ilgili tesislerden yararlanarak kendilerini daha sağlıklı bir şekilde günlük ve iş hayatına hazırlamalarına yardımcı olunabilir.



5. KAYNAKLAR

- Aktop A (2002) Spora Özgü Başarı Motivasyonu İle Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktop A (2002) Spora Özgü Başarı Motivasyonu İle Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alipour HF (2015) Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alparslan T, Kılıçgil E, Başpınar E (2003) Türk Silahlı Kuvvetlerine Bağlı Türk Hava Kuvvetleri Komutanlığı Karargahında Görev Yapan Askeri Personelin Boş Zaman Değerlendirmelerinde Sporun Yeri, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1 (2), 99-106.
- Alparslan T, Kılıçgil E, Başpınar E (2003), Türk Silahlı Kuvvetlerine Bağlı Türk Hava Kuvvetleri Komutanlığı Karargahında Görev Yapan Askeri Personelin Boş Zaman Değerlendirmelerinde Sporun Yeri, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2), 99-106.
- Andrew GM, Parker JO (1979) Factors Related to Dropout of Post Myocardial Infarction Patients From Exercise Programs, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 11, 376-378.
- Annesi JJ (2004) Relationship of Perceived Health and Appearance Improvement, and Self-Motivation, With Adherence to Exercise in Previously Sedentary Women, *European Journal of Sport Science*, 4 (2), 5.
- Arik İA (1996) Motivasyon ve Heyecana Giriş. Çantay Yayınevi, İstanbul.
- Arslan C, Koz M, Gür E, Mende B (2003) Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, *Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17: 249-258.
- Barber H, Sukhi H, (1999) The Influence of Parent-Coaches on Participant Motivation and Competitive Anxiety in Youth Sport Participants, *Journal of Sport Behavior*, 22 (2), 162-180,
- Başar O (2014) Türkiye’de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Başaran İE (2004) Yönetimde İnsan İlişkileri, 3. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s:279.
- Başer E (1998) Uygulamalı Spor Psikolojisi, Kültür Ofset, Ankara.
- Bayrakçı TV (2008) Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. 1.Baskı, Sağlık Bakanlığı Yayını, Şubat, Ankara, s:730.
- Beaudoin CM (2006) Competitive Orientations and Sport Motivativation of Professional Women Football Players: An Internet Survey, *Journal of Sport Behavior*, 29 (3), 202.
- Bek N (2008) Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Sağlık Bakanlığı. Yayın no:730.
- Biçer T (2007) Sporda Duygu ve Akıl Yönetimi. 1. Baskı. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Biddle SJH, Mutrie N (2007) Psychology of Physical Activity Determinants, Well-Being & Interventions, Routledge Taylor Francis Group, London, 2nd Edition: 36.56-57.

- Bilyeu J, Wann D (2002) An Investigation of Racial Differences in Sport Fan Motivation. *International Sports Journal*, 6 (2), 93-106.
- Bouchard C, Blair SN, Haskell WL (2007) *Physical Activity and Health*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bozkurt Ş (2014) Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Brodkin P, Weis MR, (1990) Developmental Differences In Motivation For Participating in Competitive Swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Brodkin, P, Weiss MR. (1990) Development Differences in Motivation for Participation in Competitive Swimming, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Buckworth J, Dishman RK (2007) Exercise Adherence, In g. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 3rd Edition, p:5009-5536.
- Büyüköztürk S, Çakmak EB, Akgün OE, Karadeniz S, Demirel F (2009) Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Pegem Akademi, 3.Baskı, s:106-115.
- Can H (2001) *Kamu Ve Özel Kesimde İnsan Kaynakları Yönetimi*, Ankara, Siyasal Kitapevi.
- Can H, Akgün A, Kavuncubaşı S (1998) *Kamu ve Özel Kesimde Personel Yönetimi*, Siyasal Kitabevi, Ankara.
- Can H, Akgün A, Kavuncubaşı S (1998) *Kamu ve Özel Kesimde Personel Yönetimi*, Siyasal Kitabevi, Ankara, s:302.
- Cash TF, Novy PL, Grant JR (1994) Why do Women Exercise? Factor Anatsysis and Further Validation of The Reasons for Exercise Inventory, *Perceptual and Motor Skills*, 78, 539-544.
- Caspersen JC, Pereira MA, Curran KM (2000) Changes in Physical Activity Patterns in The United States, By Sex And Cros-Sectional Age, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 32(9),1601-1609.
- Cho MH (2004) The Strength of Motivation and Physical Activity Level During Leisure Time Among Youth in South Korea, *Youth & Society*, 35 (4), 480-494.
- Coalter F (2005) *The Social Benefits of Sports: An Overview to Inform the Community Planning Process*, *Sportscotland Research Raport* no.98.
- Coleman R, Barries G (2000) *Yöneticinin kılavuzu*, Çeviren: Harmancı M., İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Çelebi M (1993) Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fiziksel Aktivite Kulüplerinde Bulunan Lider Tipleri, Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Davis C, Cowles MP (1991) Body Image and Exercise: A Study of Relationships and Cornparisons Between Physically Active Men And Women, *Sex Roles*, 25, 33-44.
- Davis C, Fox J, Brewer H, Ratusny D (1995) Motivation to Exercise as A Function of Personality Characteristics, Age and Gender, *Personality and Individual Differences*, 19 (2), 165-174.
- Deci EL, Ryan RM (1985) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, Plenum Press, New York.

- Dishrnan RK, Ickes W, Morgan WP (1980) Self-motivation and Adherence to Habitual Physical Activity, *Journal of Applied Social Psychology*, 10 (2), 115-132.
- Doğan O (2005) Spor Psikolojisi, Nobel Kitabevi, Adana.
- Duda JL, Tappe MK (1988) Predictors of Personal Investment in Physical Activity Among Middle-Aged and Other Adults, *Perceptual and Motor Skills*, 66, 543.
- Duda JL, Tappe MK (1989) The Personal Incentives for Exercise Questionnaire Preliminary Development, *Perceptual and Motor Skills*, 68,1122.
- Duncan TE, McAuley E (1993) Social Support and Efficacy Cognitions in Exercise Adherence: A Latent Growth Curve Analysis, *Journal of Behavioural Medicine*, 16 (2), 199-218.
- Durmaz M (2002) Kişilerarası İletişim ve Motivasyon, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, s:129.
- Ekmekçi R, Arslan Y, Dağlı EA, Ağbuğa B (2010) Üniversite Öğrencilerinin Spora Bakış Açılarının ve Spora Katılım Güdülerinin Belirlenmesi, *E-Journal of New World Sciences Academy*, (5), 2-7.
- Ercan İ, Kan İ (2004), Ölçeklerde Güvenirlilik ve Geçerlik, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (3), 211-216.
- Eren E (2008) Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi, 11. Basım, Beta Basım, İstanbul.
- Ergenekon A (2005) Farklı Liderlik Tarzlarının Çatışmayı Ele Alış Biçimleri, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertürk M (2000) İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon, Beta Yayınları, İstanbul.
- Finkenberg ME, Dinucci JM, McCune SL, McCune ED (1994) Analysis of Course Type, Gender and Personal Incentives to Exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 155-159.
- Fox KR, Page A (2001) The Management of Obesity and Related Disorders, EDT: *Kopelman P.G., Martin Dunitz*, 179-201.
- Frederick CM, Momson C (1996) Motivation to Participate, Exercise, Affect, and Outcome Behaviors Toward Physical Activity. *Perceptual and Motor Skills*. 82, 691-701.
- Frederick CM, Ryan RM (1993) Differences In Motivation For Sport and Exercise and Their Relations With Participation and Mental Health, *Journal of Sport Behaviour*, 16, 124-145.
- Gatch CL, Kendzierski D (1990) Predicting Exercise Intentions: The Theory of Planned Behaviour, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 100-102.
- George S (1997) Motivasyon mucizesi, Çeviren: Kaplan U, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Gill DL, Gross JB, Huddleston S (1983) Participation Motivation in Youth Sports, *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gould DD, Feltz DD, Weiss MM (1985) Motives for Participating in Competitive Youth Swimming, *International Journal Of Sport Psychology*, 16(2), 126-140.
- Gregory WC, Corder DIF (2014) Nonparametric Statistics "A Step-by-Step Approach, Second Edition, Wiley Hoboken, New Jersey.
- Güney S (2001) Stres ve stresle basa çıkma yönetim ve organizasyon, Nobel Kitabevi, Ankara.

- Gürüz D, Yaylacı G, Özdemir (2004) İletişimci Gözüyle İnsan Kaynakları Yönetimi MediaCat Kitapları, İstanbul, s:77.
- Haskell WL, Kiernan M (2000) "Methodological Issues in Measuring Physical Activity and Physical Fitness When Evaluating The Role of Dietary Supplements For Physically Active People. " *Am. J. Clin. Nutr*, 72(suppl), 541S-50S.
- Hausenblas HA, Brewer BW, Van Raalte JL (2004) Self-Presentation and Exercise, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16(1), 3-18.
- Hayashi CT, Weiss MR (1994) A Cross-cultural Analysis of Achievement Motivation in Anglo-American and Japanese Marathon Runners, *International Journal of Sport Psychology*, 187-202.
- Heiby EM, Onorato KA, Sato RA (1987) Cross-Validation of the Self- Motivation Inventory, *Journal of Sport Psychology*, 9, 394-399.
- Ingledeu DK, Markland D (2008) The role of Motives in Exercise Participation, *Psychology and Health*, 23(7), 807-828.
- Ingledeu DK, Markland D, Ferguson E (2009) Three Levels of Exercise Motivationaph, *Applied Psychology, Health And Well-Being*, 1(3), 336-355.
- Ingledeu DK, Markland D, Sheppard KE (2004) Personality and Selfdetermination of Exercise Behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-1932.
- İkizler CH (2000) Sporda Sosyal Bilimler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Bursa.
- İkizler HC, Karagözoğlu C (1997) Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Karakoç A (1998) Yönetici Motivasyonunun İşletme Yönetimi Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kelecioğlu H (1992) Güdülenme, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7) , 175-181.
- Kim HS (2005) Kendinizi ve Başkalarını Motive Etmenin 1001 Yolu. Çeviren: Ali Çimen, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Koç Ş (1994) Spor Psikolojisine Giriş, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- Koç Ş (1994) Spor Psikolojisine Giriş, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- Koçel T (2005) İşletme Yöneticiliği, Beta Yayınları, İstanbul.
- Kolt G, Kirby R, Bar-Eli M (1999) Blumenstein B, Chadha NK, Liu J, Kerr GA Crosscultural Investigation of Reasons for Participation in Gymnastics, *International Journal of Sport Psychology*, 30, 381-398.
- Kondric M, Sindik J, Mandic-Furjan G, Schiefler B (2013) Participation Motivation and Student's Physical Activity among Sport Students in Three Countries, *Journal of Sports Science and Medicine* (12), 10-18.
- Konter E (1995) Sporda Motivasyon. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, s:7- 9, 13-15, 153-156.
- Korkmaz S (2008) Hastanelerde Doktor, Hemşire ve Ebelerin Motivasyonunu Etkileyen Faktörler: Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kozanoğlu ME (2004) Adolesan ve Egzersiz http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229_28egzersiz.pdf (14.04.2016).
- Kuru E (2000) Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.
- Laker, A. (Eds.) (2002) The Sociology Of Sport And Physical Education, London: Routledge.
- Larkin B (2015) An Examination of Fantasy Sport Participation Motives and Substitution versus Attendance Intention, *Sport Marketing Quarterly* (24), 120-133.
- MacPhail A, Lyons D, Quinn S, Hughes AM, Keane SA (2010). Frame work for Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: the Irish Perspective, *Leisure Studies*; 29 (1), 85-100.
- Maddux JE, Rogers RW (1983) Protection Motivation and Self-Efficacy: A Revised Theory of Fear Appeals and Attitude Change, *Journal of Experimental Social*, 19 (5), 469-479.
- Maehr ML, Braskamp LA (1986) The Motivation Factor: A Theory of Personal Investment, Lexington, MA: Lexington Pres.
- Mannell RC, Zuzanek J, Larson R (1988) Leisure States and “Flow” Experiences: Testing Perceived Freedom and Intrinsic Motivation Hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20, 289–304.
- Markland D, Hardy L (1993) The Exercise Motivations Inventory: Preliminary Development and Validity of A Measure of Individuals Reasons For Participation in Regular Physical Exercise, *Personality and individual Differences*, 15(3), 289-296.
- Markland D, Ingledew DK (1997) The Measurement of Exercise Motives: Factorial Validity and Invariance Across Gender of A Revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, (2), 361–376.
- McAuley E, Courneya KS (1993) Adherence to A Exercise and Physical Activity as Health Promoting Behaviors: Attitudinal and Self-Elfficacy Influences, *Applied & Preventive Psychology*, 2, 65-77.
- McAuley E, Jacobson L (1991) Self-Efficacy and Exercise Participation in Sedentary Adult Females, *American Journal of Health Promotion*, 5, 185-207.
- McCullagh P, Matzkanin KT, Shaw SD, Maldonado M (1993) Motivation for Participation in Physical Activity; A Comparison of Parent-child Perceived Competencies and Participation Motives; *Pediatric Exercise Science*; 5 (3), 224-233.
- Morse JJ, Lorsch JW (1975) Beyond Theory Yl, Harward Business Review On Management, Harper / Row Publishers, New York, s:378.
- Nicholls JG, Robert GC (1992) The General and The Specific in The Development and Expression of Achievement Motivation, Motivation in Sport Exercise, Human Kinetics Books.
- Ntoumani CT, Ntoumanis N (2006) The Role of Self-Determined motivation in the Understanding of Exercise-Related Behaviours, Cognitions and physical Self-Evaluations, *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393- 404.
- Orhunbilge N. (2000). Örneklemeye Yöntemleri ve Hipotez Testleri. İstanbul: Avcıol Basım yayın.
- Oyar ZB, Aşçı HF, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö (2001) “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği’nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (2), 21-23.

- Öğülmüş S (2002) GÜdüleme (Motivasyon) Kuramları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları, Ankara, s: 92, 93, 95.
- Özerkan K (2004) Spor psikolojisine giriş temel kavramlar, Nobel Kitabevi, Ankara.
- Özkalp E (1997) Davranış Bilimlerine Giriş, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No:1027, Eskişehir, s:198, 199.
- Özkalp E (1997) Davranış Bilimlerine Giriş. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 1027, 198-199.
- Park SS, Rhim YT, Kim MJ, Kim SK, Yoo IJ (2014) The Influence of Perceived Risk on Participation Motivation and Re-participation Intention in Marine Sports, *Journal of Coastal Research, Special Issue No. 7*, 96-100.
- Pinter R (1987) Eğitim psikolojisi, Çeviren: Akdeniz S, İstanbul, Marmara Üniversitesi ilahiyat Vakfı Yayınları Dizerkonca Matbaası.
- Pitta F, Troosters T, Probst VS, Spruit MA, Decramer M, Gosselink R (2006) Quantifying Physical Activity in Daily Life With Questionnaires and Motion Sensors in Copd, *Eur Respir Journal*, 27, 1040-1055.
- Quick JC, Quick JD (2004) Healthy, Happy, Productive Work: A Leadership Challenge, *Organizational Dynamics*, 33(4), 331.
- Robbins SP, DeCenzo, David A (2004) Fundamentals of Management, Essential Concepts and Applications, Prentice Hall, New Jersey, s:281.
- Roberts GC (2001) Advances in Motivation in Sport And Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts GC (2001) Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robison J, Miller WC (2004) Exercise, Physical Activity, Weight and Health, Health at Every Size, 18(4): 49-50.
- Robison JI, Rogers MA (1994) Adherence to Wexercise Programmes: Recommendations. *Sports Medicine*, 17(1), 39-52.
- Ryan RM, Frederick CM, Lipes D, Rubio N, Sheldon KM (1997) Intrinsic Motivation and Exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, (28), 335-354.
- Salguero A, Gonzalez-Boto R, Tuero C, Marquez S, (2004) Relationship Between Perceived Physical Ageability and Sport Participation Motives in Young Competitive Swimmers, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44 (3).
- Saygın Ö (2003) 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Selçuk Z (1996) Eğitim psikolojisi, Pegem, Ankara.
- Silberstein LR, Su-iegel-Moore RH, Timko C, Rodin J (1988) Behavioral and Psychological Implications of Body Dissatisfaction: Do Men and Women Differ? *Sex Roles*, 19, 219-232.
- Sit CP, Lindner KJ (2006) Situational State Balances and Participation Motivation in Youth Sport, A Reversal Theory Perspective, *British Journal of Educational Psychology*; 76 (2), 369-384.

- Stampfer MJ, Hu FB, Manson JE, Rimm EB, Willett WC (2000) Primary Prevention of Coronary Heart Disease in Women through Diet and Lifestyle, *New England Journal of Medicine*; 343 (1), 16-22.
- Steinhardt MA, Young DR (1992) Psychological Attributes of Participants and Nonparticipants in a Worksite Health and Fitness Centre, *Behavioural Medicine*, 18, 40-46.
- Şimşek MS (1995) Yönetim ve Organizasyon, Damla Matbaacılık, Konya.
- Şirin FE (2008) Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 1-7.
- Tappe MK, Duda JL (1988) Personal Investment Predictors of Life Satisfaction Among Physically Active Middle-Aged and Older Adults, *Journal of Psychology*, 122 (6), 557-566.
- Tatar C, (1995) Hava Kuvvetleri Dergisi, Şubat Sayı 320, Hava Kuvvetleri Basımevi, s.88-92, Ankara,
- Tepedelenlioğlu NN (2003) "Ordu ve Politika", Kutup Yıldızı Yayınları, İstanbul, s. 12
- Terzioğlu AE (1990) Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı, *Spor Bilimleri Dergisi*. (2), 23-29.
- Toros FZ (2001) Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tümer A (2007) Fiziksel Aktiviteyi Artırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkililiği, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Türkmen M (2005) Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Vaizoğlu SA, Akça O, Akdağ A, Aykut A, Omar AH, Coşkun O, Güler Ç (2004) Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi, *TSK Koruyucu ekimlik Bülteni*; 3 (4).
- Vallerand RJ (1997) Toward A Hierarchical Model of İntrinsic and Extrinsic Motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Academic Press. Vol. 29, 271-360.
- Wankel LM (1988) Exercise Adherence and Leisure Activity: Patterns of Involvement and Interventions to Facilitate Regular Activity, In Dishman, R.K. (Ed.), *Exercise Adherence: Its Impact on Public Health*, Champaign, IL: Human Kinetics, p: 369-396.
- Wankel LM (1993) The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits From Physical Activity, *International Journal of Sports Psychology*, (24), 151-169.
- Wankel LM (1993) The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits From Physical Activity, *International Journal of Sports Psychology*, 24, 151-169.
- Wankel LM, Yardley JK, Graham J (1985) the Effects of Motivational Interventions Upon The Exercise Adherence of High and Low Self-Motivated Adults, *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10 (3), 147-156.
- Wee EH, Shah A (2007) Motives and Contraints to Physical Actities Participation Among Undergraduates.
- Weinberg RS, Gould D (1995) Foundation of Sport and Exercise Psychology, *Champaign IL. Human Kinetics*, 74-75.

Willemsse MM, Smith MR, Van WSB (2011) The Relationship Between Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester, South Africa, Implications for Sport Participation, *African Journal For Physical, Health Education, Recreation & Dance*; 90-102.

Wininger SR (2007) Self-Determination Theory and Exercise Behavior: An Examination of The Psychometric Properties of The Exercise Motivation Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 471-486.

Yan Y (2007) 10–13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz V (2002) Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu Çocuklar Spora Neden Katılırlar?, *Atletizm ve Bilim*, 46 (2) 26-39.



EKLER

EK-1

Çankırı garnizonunda görev yapan Silahlı Kuvvetler personelinin spora katılım güdülerinin incelenmesine ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla plânlanmıştır.

Anket sorularına cevap verip vermemek isteğinize bağlıdır. Ankete vereceğiniz cevaplar, bu araştırmanın dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır. Ankete kimliğinizi belirtecek herhangi bir bilgi yazmayınız. Araştırmanın amacına ulaşması, anket sorularını içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanıza bağlıdır.

Göstereceğiniz ilgi ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Eyüp SARIKOL
Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans

BÖLÜM I

Kişisel Bilgiler

1- Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek

2- Yaşınız: ()

3- Medeni durumunuz: Evli () Bekâr ()

4- Mesleğinizde kaçınıcı yılınız? ()

5- Rütbeniz (statü): () Subay () Astsubay () Uzman Erbaş

6- Spor yapıyor musunuz? () Evet () Hayır

7-Cevabınız evet ise; Ne sıklıkla yapıyorsunuz? () Haftada üç ve daha fazla ()
Haftada iki ve daha az () Ayda 1-2 defa () Ayda 1 kezden az

8- Nerelerde spor yapıyorsunuz? () gençlik spor tesislerinde () doğada () özel spor komplekslerinde

9- Cevabınız hayır ise nedenleri? () iş yoğunluğu () yorgunluk () aile ve zaman

BÖLÜM II

Spora Katılım Güdüsü Ölçeği

Aşağıdaki ölçekte bulunan her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve spor yapma güdünüzü en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz dereceyi/rakamı işaretleyiniz.

	Çok Önemli	Az Önemli	Hiç Önemli Değil
Arkadaşlarımla olmak istiyorum			
Formumu korumak istiyorum			
Branşımda yükselmeyi isterim			
Statü ve saygınlık kazanmak isterim			
Takım çalışmasını severim			
Yeni arkadaşlarla tanışmak istiyorum			
Takımda olmayı severim			
Lideri, antrenörleri veya eğiticileri severim			
Seyahati severim			
Heyecanı severim			
Evden çıkmayı severim			
Eğlenceyi severim			
İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak isterim			
Takım ruhunu severim			
Ödül kazanmayı severim			
Popüler olmak isterim			
Malzeme ve tesislerden faydalanmak isterim			
Enerjimi tüketmek istiyorum			
Yeni beceriler öğrenmek istiyorum			
Stresimi atmak istiyorum			
Egzersiz yapmayı severim			
Fiziksel olarak sağlıklı olmak istiyorum			
Becerilerimi geliştirmek istiyorum			
Rekabeti severim			
Meydan okumayı severim			
Bir şeylerle uğraşmak hoşuma gider			
Hareketi severim			
Kazanmayı severim			
Ailem veya yakın arkadaşlarım oynamamı istiyor			
Ödül kazanmayı severim			

ÖZGEÇMİŞ

Eyüp SARIKOL

Tel: 0 (507) 5102368

Mail: eyupcan-87@hotmail.com

Adres: Çankırı Tugay Lojmanları

H-2/2 ÇANKIRI

Doğum Tarihi : 02.08.1987

Doğum Yeri : İskenderun

Eğitim Durumu :

2014

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Başkanlığı Yüksek Lisans

2009

Muğla Üniversitesi

Beden Eğitimi ve spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor
Öğretmenliği Mezunu

2004

İskenderun Ticaret ve Sanayi Odası Lisesi

Yabancı Diller :

İngilizce

Deneyimler :

2011 -

Genel Kurmay Başkanlığı Türk Silahlı Kuvvetleri

- 2014-2016 Çankırı Havan Takım Komutanı
- 2012-2014 Kıbrıs Barış Kuvvetleri Mekanize Piyade Takım Komutanı
- 2011-2012 yılları Piyade Okulu Piyade Sınıfı İhtisas Eğitimi

- Şubat 2011 yılında İzmir Menteş Askeri kampında Subaylık Eğitimi
- 2007-2011 Profesyonel Futbol Hakemliği
- 1998-2007 Amatör liglerde Lisanslı Futbol oyuncusu

Katıldığı Kurslar ve Alınan Eğitimler ve Sertifikalar :

2016	Terör ile Mücadele Kursu
2013	Özel Kuvvetler Komutanlığı Spor Eğitimi
2010	Bolu Komando Tugayı İç Güvenlik Eğitimi
2011	Atletizm Antrenörlüğü Sertifikası
2010	Yüzme Antrenörlüğü Sertifikası
2009	UNDP Genel Proje Koordinatörlüğü
2007	Futbol Hakemliği Lisansı
1998	Amatör Liglerde Futbol Oyunculuğu Lisansı

Bilgisayar Bilgisi : * Microsoft Windows 95/98/2000

* Word – Excel

İlgilenilen Alanlar: - Kültürel Geziler Düzenlemek, kitap okumak, spor yapmak