

KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**GRUP EGZERSİZİ YAPANLARLA BİREYSEL
EGZERSİZ YAPANLARIN MOTİVASYON
KAYNAKLARININ KARŞILAŞTIRILMALI
OLARAK DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yaşar Berk MORALI

Lefkoşa

Eylül, 2020

KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**GRUP EGZERSİZİ YAPANLARLA BİREYSEL
EGZERSİZ YAPANLARIN MOTİVASYON
KAYNAKLARININ KARŞILAŞTIRILMALI
OLARAK DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yaşar Berk MORALI

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Osman EMİROĞLU

Lefkoşa

Eylül, 2020

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Yaşar Berk Moralı'nın "Grup Egzersizi Yapanlarla Bireysel Egzersiz Yapanların Motivasyon Kaynaklarının Karşılaştırılmalı Olarak Değerlendirilmesi" isimli çalışması, Eylül 2020 tarihinde jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı ve Soyadı

İmza

Başkan : Prof. Dr. Şahin AHMEDOV

Üye : Doç. Dr. Nazım BURGUL

Üye (Danışman) : Yrd. Doç. Dr. Osman EMİROĞLU

Yukardaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Bu tezde sunduđum bulguları, bilgileri ve belgeleri dođruluk, dűrűstlűk, objektiflik, dikkatlilik, açıklık, fikri műlkiyet hakları gűzetilerek, ayrımcılık yapmadan, insani deđerler korunarak, akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiđimi; tűm bilgi, belge, deđerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduđumu; çalıřmada bana ait olmayan tűm veri, dűřűnce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kuralların geređi olarak eksiksiz řekilde uygun atıf yaptıđımı ve kaynak gűstererek belirttiđimi beyan ederim.

29 / 09 / 2020

Yaşar Berk MORALI

ÖNSÖZ

Bu çalışma süresince tüm desteği ve ilgisi ile bana yardımcı olan, tüm deneyim ve bilgilerini benimle paylaşan, hiçbir yardımı benden esirgemeyen saygı değer tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Osman EMİROĞLU' na sonsuz teşekkür ederim.

Tüm öğretim hayatımda olduğu gibi Yüksek Lisans süresi boyunca da benden hem maddi hem manevi desteğini esirgemeyen aileme çok teşekkür ederim.

Yaşar Berk MORALI

ÖZET

Günümüzde spor ve egzersiz son derece önemli bir sosyal etkinlik haline gelmiştir. Spor, bilimsel esaslara uyarak yapılan planlamalarla önemli bir sektör olarak gelişimini sürdürmektedir. Ayrıca fiziksel etkinlikler sağlık açısından önemli olan düzenli egzersiz yapma alışkanlığını kazanma şeklinde değerlendirilebilir. Bu araştırmanın amacı bireysel veya grup egzersizi yapan bireyler arasındaki motivasyon farklılıklarını incelemek ve bu bireylerin cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum, yaşadıkları ilçe, maddi durumu, haftada kaç kez egzersiz yaptıkları, ne kadar süredir aktif şekilde egzersiz yaptıkları, hangi mevsimde daha yoğun egzersiz yaptıkları, grup egzersizi yapanların hangi egzersiz türünü uyguladığı gibi demografik özellikleri açısından farklılıkları incelemektir. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada grup egzersiz yapanlarla bireysel egzersiz yapan kişilerin motivasyon kaynaklarının belirlenmesi amacıyla tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni KKTC spor merkezlerine 3 ay boyunca üyeliği bulunan kadın ve erkek bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise 6 ilçede grup egzersizi ve bireysel egzersiz imkanı bulunan fitness merkezlerinde en az 3 ay üyeliği bulunan toplam 360 gönüllü katılımcı yer almaktadır (Lefkoşa 145, Girne 58, Mağusa 60, Güzelyurt 17, Lefke 37, İskele 43). Araştırma verilerinin toplanmasında iki bölümden oluşan Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ölçek formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre motivasyon seviyeleri incelendiğinde, bireylerin eğitim düzeyleri ve medeni durumlarına göre farklılıklar gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi üniversite mezunu olan kişilerin, olmayanlara göre daha düşük motivasyonda olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında bekar olan katılımcıların evli olanlara göre daha yüksek bir motivasyon ile egzersiz yaptığı görülmektedir. Bireylerin egzersiz yapma nedenleri arasında ise en yüksek değerlerin sağlıklı bir vücuda sahip olmak (4.53), egzersizden sonra kendimi daha iyi hissetmek (4.48) ve Beni canlandırdığı için (4.47) olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmanın diğer bir sonucunda ise en düşük değerlerin arkadaşlarımı yenmek için (1.96), karşılığında para aldığım için (1.99) ve insanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için (2.14) olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Fiziksel Aktivite, Sağlık, Bireysel Egzersizler, Grup Egzersizleri

ABSTRACT

Today, sports and exercise have become an extremely important social activity. Sports continues its development as an important sector with the planning made in accordance with scientific principles. In addition, physical activities can be evaluated as gaining the habit of regular exercise, which is important for health. The purpose of this study is to examine the differences in motivation between individuals who exercise individually or in groups, and to examine these individuals' gender, age group, education level, marital status, the district they live in, their financial status, how many times they exercise in the week, how long they are actively exercising and in which season. Also, it examines the differences in terms of demographic characteristics such as intense exercise, which type of exercise the group exercises do. In the study in which the quantitative research method was used, the scanning model was used to determine the motivation sources of group exercises and individuals who exercise individually. The basis of the research is composed of men and women who have been members of TRNC sports centers for 3 months. In the sample, there are 360 volunteer participants with at least 3 months membership in fitness centers with group and individual exercise opportunities in 6 districts. (Nicosia 145, Kyrenia 58, Famagusta 60, Morphou 17, Lefka 37, Iskele 43). Recreational Exercise Motivation Scale, consisting of two parts, was used as a scale form in collecting research data. When the motivation levels were examined according to the results of the research, differences were observed according to the education levels and marital status of the individuals. It has been found that people with a university degree are less motivated than those who do not. In addition, it is seen that single participants exercise with a higher motivation than married ones. In addition to this, it has been observed that the highest value among the reasons for individuals to exercise is to have a healthy body (4.53), to feel better after exercise (4.48) and to stimulate the individual (4.47). Another result of the study was that the lowest values were for beating my friends (1.96), because I earned money in return (1.99), and because people told me that I should do exercise (2.14).

Key Words: Fitness, Physical Activity, Health, Individual Exercises, Group Exercises

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	ivv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
BÖLÜM I	
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Sayıtlılar	5
1.6. Sınırlılıklar	5
1.7. Hipotezler.....	5
1.8. Tanımlar.....	6
1.9. Kısaltmalar	6
BÖLÜM II	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Rekreasyon.....	7
2.1.1.Rekreasyonun Özellikleri.....	8
2.1.2. Rekreasyonun Çeşitleri	9
2.2. Spor	10
2.2.1. Sporun Faydaları	11
2.2.2. Spor Yapmak İçin Fiziksel Uygunluk.....	11
2.3. Fiziksel Aktivite	12
2.3.1. Fiziksel Aktivite Yapmayı Engelleleyen Faktörler	12
2.4. Egzersiz	13
2.4.1. Yoga	14
2.4.2. Pilates	14
2.4.3. Spinning	15

2.4.4. TRX	16
2.4.5. Kangoo Jumps	17
2.4.6. Egzersizin Psikolojik Etkileri	18
2.4.7. Eğitim Seviyesinin Egzersiz Üzerindeki Etkileri	19
2.5. Motivasyon	20
2.5.1. Hedef Belirleme	20
2.5.2. Sosyal Destek	21
2.5.3. Kişisel Takip	22
2.5.4. Pekiştireçler ve Destekler	22
2.5.5. Geri Bildirim	23
2.5.6. İçsel Motivasyon	23
2.5.7. Dışsal Motivasyon	24
BÖLÜM III	
YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Evren ve Örneklem	25
3.3. Veri Toplama Araçları	25
3.3.1. Kişisel bilgiler	26
3.4. Verilerin Toplanması	26
BÖLÜM IV	
BULGULAR	30
BÖLÜM V	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	41
KAYNAKÇA	47
EKLER	54

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo1: Güvenirlilik Analizi.....	30
Tablo2: Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Dağılımları.....	30
Tablo3: Katılımcıların İlçelere Göre Dağılımları.....	31
Tablo4: Katılımcıların Mesleklerine Göre Dağılımları.....	31
Tablo5: Katılımcıların Hangi Mevsimde Yoğun Egzersiz Yaptıklarına Göre Dağılımları.....	32
Tablo6: Katılımcıların Egzersiz Modeline Göre Dağılımları.....	32
Tablo7: Katılımcıların Grup Egzersizlerine Göre Dağılımları.....	33
Tablo8: Katılımcıların Yaş, Eğitim, haftalık çalışma tekrarı (Düzen), Süre ve her soruya Göre Ortalama Dağılımları.....	33
Tablo 9 : Eğitim Seviyesi Farklı Olan Kişilerin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	36
Tablo 10: Kişilerin medeni durumlarına göre motivasyon ölçeğinden aldıkları puanların Mann- Whitney Testi Sonuçları.....	37
Tablo 11 : Mesleği Farklı Olan Kişilerin Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	37
Tablo 12: Haftada Yapılan Egzersiz Sayısına Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	37
Tablo 13: Fitness/Spor Merkezlerini Kullanma Süresine göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	38
Tablo 14: Üyelerin Bireysel-Grup veya Her ikisine göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları.....	38
Hipotez: Bireysel egzersiz yapan kişilerle grup egzersizi yapan kişiler arasında motivasyon kaynakları yönünden farklılık.....	38
Alt Hipotez 1: İçsel motivasyon kaynakları bakımından bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan bireyler arasındaki farklılık.....	39
Alt Hipotez 2: İçsel motivasyon kaynakları bakımından bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan bireyler arasında istatistiksel farklılık.....	39

Alt Hipotez 3- Katılımcıların eğitim düzeyleri ile motivasyon kaynakları arasında istatistiksel farklılık.....	39
--	----

Fotoğraflar

Fotoğraf 1.....	16
Fotoğraf 2.....	17
Fotoğraf 3.....	18

Şekiller

Şekil 1.1: Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	8
---	---

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, problem cümlesine, alt problemlere, araştırmanın amacı ve önemine, tanımlara, sınırlılıklara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Spor yapmak kişiler için fiziksel boyutu olduğu kadar sağlık açısından da çok önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda kişilerin fiziksel özelliklerine veya ilgi alanlarına uygun çeşitli spor branşları mevcuttur. Bu spor branşlarından biri yaygın bir şekilde fitness merkezlerinde yapılan sportif aktivitelerdir. Bireysel yapılan (vücut geliştirme, fitness, vb) yada grup seansları şeklinde yapılan (Pilates, Yoga, Trx, Kangoojumps, Spinning, vb) egzersizler olarak da tanımlanabilen bu egzersiz türleri gün geçtikçe daha popüler bir hale gelmeye başlamıştır.

Bireylerin zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal taraflarını geliştiren spor aynı zamanda beceri, bilgi, liderlik gibi yeteneklerinin gelişmesini sağlamaktadır. Spor yapmak disiplin isteyen bir aktivitedir ve insanların günlük hayatlarında karşılarına çıkan fiziksel veya zihinsel sorunlara karşı daha dayanıklı durarak, bu sorunları daha rahat çözmelerine yardım eden bir araçtır. Bunun yanında uluslararası boyutta barış ve dostluğa katkısı bulunan sporun, ülkelerin ekonomik durumlarına da olumlu katkıları bulunmaktadır. İnsanların spor yapma nedenleri arasında bulunan stresten kurtulma isteği, formda bir vücuda sahip olma düşüncesinin yanında uluslararası organizasyonlarda kazanılan başarılar ve basın yayın organlarının spora olan yaklaşımı sayesinde spor toplum için daha önemli bir boyuta gelmiştir (Sunay ve Saraçaloğlu, 1997).

Spor sadece yarışma üzerine yapılan bir aktivite değildir ve insanlar da artık bu düşünce ile sporu, sağlıklarını korumak için uygulamaya davet edilmektedirler. Gelişmiş ülkelerde daha yaygın olan bu düşünce tarzı sayesinde geniş insan kitleleri farklı spor etkinliklerine katıldıkları görülmektedir. Sağlıklı yaşam için spor, yaşam için spor gibi sloganların yanı sıra fiziksel uygunluk (fitness), rekreatif egzersizler, aerobik vb gibi çeşitli spor merkezlerinde bulunan faaliyetler sayesinde daha fazla insanın spora teşvik edilmesi üzerine çalışılmaktadır (Kumartaşlı ve Atabaş, 2014).

Filiz (2002), sporun bir yaşam tarzı olduğunu belirtmiştir. Sporun varlığı, temel olarak insan yaşamına hizmet etmek içindir ve kişilerin hakimiyetine bağlı olarak gelişmeye devam ederek varlığını sürdürmektedir.

Fiziksel Aktivite, en basit şekilde, enerjinin hareket ederek harcanması olarak tanımlanabilir. Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin insan vücudu için çok önemli bir yeri vardır. Vücudun esnekliğini ve kas gücünü geliştirir, kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı ve çevikliği artırır, günlük yaşanan gerilimlerden uzaklaştırır, akıl ve ruh sağlığını düzenler ve vücut için daha iyi motor koordinasyon sağlar (Tunay, 2008).

Günlük yaşantıda eklem ve kasların kullanılması sonucu ortaya çıkan enerji harcanmasının yanında solunum ve kalp hızlarını arttırarak farklı şiddetlerde yorgunluklarla oluşan aktiviteler de fiziksel aktiviteler olarak belirtilmektedir (Vural, Eler, Güzel, 2010).

Motivasyon, spor yapan bireylerin başarısını artıran faktörler arasında çok önemli bir yer almaktadır ve yüksek performans için çok önemli bir öğedir. Bir sporcunun başarılı olup olmadığını anlarken onun motivasyon durumu gözlemlenir. Eğer sporcu başarılı ise yüksek motivasyonlu, başarısız ise düşük motivasyonlu olduğu söylenmektedir. Bunun sonucunda motivasyonun elde edilecek başarılar için yeri çok önemlidir (Körük, Biçer, Donuk, 2003).

Yıldırım'a göre (2017), motivasyon, bireylerin belirli bir amacı hayata geçirmek için kendi iradeleri ve arzuları ile davranışları olarak tanımlanmaktadır. Spor yapan kişilerin motivasyon seviyelerini anlayabilmek için birkaç kavramsal kuram ortaya çıkarılmıştır. İçsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk bu kuramların orta noktasıdır.

İçsel motivasyon, bireylerin kendi hür iradeleriyle yaptıkları deneyimler sonucunda ortaya çıkan memnuniyet ile uyguladıkları aktiviteye devamlılıklarını ifade eder. Dışsal motivasyon, kendi kendine belirlenen ve kendinden kararsız olarak iki farklı şekilde incelenebilir. Kendi kendine belirlenen dışsal motivasyon, bireylerin bir aktiviteye kendi istekleri ile katılması ile oluşur. Bireyler bir aktiviteyi gerçekleştirmek için kendi kendilerine baskı uyguladığında ise kendinden kararsız dışsal motivasyon ortaya çıkar (Eroğlu, Eroğlu, Ekinci, 2019).

Yukarıda verilen bilgiler neticesinde, spor yapan bireylerin motivasyon seviyelerinin yüksek olmasının önemi açık şekilde belirtilmektedir. Günümüzde çeşitli sporlarla uğraşan kişiler olmasının yanında doğru motivasyon ile doğru spora yönelme, ülkeler için sportif başarının artması açısından çok ciddi bir yer almaktadır. Literatür incelendiğinde, egzersiz

yapan bireylerin motivasyonları adı altında çeşitli araştırmalar yapıldığı görülmekle birlikte bireysel egzersiz yapan bireylerle grup egzersizi yapan bireyler arasındaki motivasyon kaynaklarının karşılaştırılmasına yönelik bir çalışmanın oldukça az olduğu görülmektedir. Bu sebeple araştırmadan elde edilen sonuçların, kişilerin doğru motivasyon ile doğru egzersiz türünü seçme konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı bireysel veya grup egzersizi yapan bireyler arasındaki motivasyon farklılıklarını incelemek ve bu bireylerin cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, medeni durum, yaşadıkları ilçe, maddi durumu, haftada kaç kez egzersiz yaptıkları, ne kadar süredir aktif şekilde egzersiz yaptıkları, hangi mevsimde daha yoğun egzersiz yaptıkları, grup egzersizi yapanların hangi egzersiz türünü uyguladığı gibi demografik özellikleri açısından farklılıkları incelemektir.

1.3. Problem Cümlesi

Buna amaçla araştırmanın problem cümlesi;

Bireysel egzersiz yapan kişilerle grup egzersizi yapan kişiler arasında motivasyon kaynakları yönünden fark var mıdır?

Alt problemler

1.3.1.1. Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin cinsiyeti yönünden fark var mıdır?

1.3.1.2. Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin yaşı yönünden fark var mıdır?

1.3.1.3. Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin eğitim durumu yönünden fark var mıdır?

1.3.1.4. Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin medeni durumu yönünden fark var mıdır?

- 1.3.1.5. Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin gelir düzeyi yönünden fark var mıdır?
- 1.3.1.6. Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin yaşadığı ilçe yönünden fark var mıdır?
- 1.3.1.7. Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin haftada yaptığı egzersiz tekrarı yönünden fark var mıdır?
- 1.3.1.8. Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede mevsimsel yönden fark var mıdır ?
- 1.3.1.9. Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin ne kadar süredir fitness veya spor merkezlerine aktif olarak üyelikleri bulunması yönünden fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Spor, son zamanların insanlar arasındaki en önemli sosyalleşme olgularından biri olup aynı zamanda ekonomik ve kültürel olarak da toplumların gelişmesi konusunda önemli bir yere sahiptir. Sağlıklı yaşam denildiğinde sporun yeri herkes için önemini arttırmaktadır. Sağlıklı beslenme ve spor bir araya geldiğinde herkes için daha sağlıklı bir yaşam algısı oluşturmakta ve bu sayede toplumların yaşam kalitesi artmaktadır. Bununla birlikte gelişen spor merkezleri sayesinde farklı spor dallarını bir merkez çatısı altında yapmak da mümkün oldu. Bireysel yapılan fitness egzersizleri yanında yapılan grup egzersizleri sayesinde her kesime uygun, kişilerin isteklerine ve tercihlerine göre spor yapma şansı artmıştır.

Bundan dolayı kişilerin spor yapma motivasyonunu arttıran nedenlerin önemi, spor merkezine kayıt olurken hangi faktörlere dikkat ettikleri, bireysel egzersiz yada grup egzersizini seçerken nelere önem verdikleri gibi soruların cevabını almak, hem kişileri doğru yönlendirme açısından hem de onların motivasyonunu arttırmak açısından çok büyük bir önem taşımaktadır. Bu doğrultuda grup egzersizi yapan kişilerle bireysel egzersiz yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarının karşılaştırması önemli görülmektedir.

Dünya literatüründe motivasyon üzerine birçok çalışma yapıldığı bilinmektedir. Fakat ülkemizde bu tarz bireysel ve grup egzersizleri üzerine bir motivasyon karşılaştırması ile ilgili bir çalışma olmadığı gözlemlendiğinden bu çalışmanın literatüre yeni bilgiler sunacağı ve insanlar için yol gösterici bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir

1.5. Sayıtlar

Araştırmaya katılan egzersiz yapan bireylerin ölçekte yer alan maddelere içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma 2020 yılı Mayıs ve Haziran ayları ile sınırlıdır.

Yöntem açısından Genel Tarama Modeli uygulanmıştır.

KKTC'deki spor merkezlerine en az 3 ay süre ile üyeliği bulunan bireylerle sınırlıdır.

KKTC'de bulunan 360 kişi ile sınırlıdır.

1.7. Hipotez

Bireysel egzersiz yapan kişilerle grup egzersizi yapan kişiler arasında motivasyon kaynakları yönünden fark vardır.

Alt Hipotezler

1. İçsel motivasyon kaynakları bakımından bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.
2. Dışsal motivasyon kaynakları bakımından bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.
3. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile motivasyon kaynakları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

1.8. Tanımlar

Rekreasyon: Rekreasyonun tanımı, yeniden yaratılma veya yenilenme anlamlarınada gelen Latince ‘recreatio’ kelimesinden ortaya çıktığı açıklanmaktadır. Türkçede ise anlamı boş vakitlerde gönüllü şekilde uygulanan hem dinlendirici hem de eğitici fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmıştır.

Egzersiz: Düzenli bir şekilde uygulanan fiziksel aktivitelere genel olarak ‘egzersiz’ adı verilmektedir. Egzersizler aynı zamanda ‘Tekrarlı vücut hareketleri’ olarakta bilinmektedir.

Spor: Aslen Latince kökenli olan spor, sözlük anlamı ile zihin ve beden gelişimi için uygulanan, bireysel veya grup halinde gerçekleştirilen ve belli kurallar dahilinde yapılan hareketlerin tamamına denmektedir.

Fiziksel Aktivite: Uluslararası bir terim olan fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerinin anlatılmasıdır. Bir diğer tanımı ise enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir.

1.9. Kısaltmalar

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

REMM: Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği

SMART: Specific (Belirgin), Measurable (Ölçülebilir), Achievable (Ulaşılabilir), Relevant (İlişkili), Time Bound (Zaman Sınırı Olan).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Rekreasyon

Bireylerin sportif aktivitelere katılma nedenleri, daha sağlıklı olmak, boş vakitlerini değerlendirmek, daha güzel bir görünüme sahip olmak, fazla kilolardan kurtulmak, daha güçlü olabilmek vb. gibi sebeplerden dolayı olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber kişilerin toplum içerisinde sosyalleşerek yaşam kalitelerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Rekreasyon ise daha kaliteli ve dolu bir yaşam için bir araçtır. Sportif rekreasyon temelinde fiziksel egzersizlerden oluşan veya bir spor branşının rekreatif amaç için uygulanmasına dayanan türüdür. Boş vakitlerin fiziksel aktivite veya sportif egzersizlerle değerlendirilmesi bireylerin günlük yaşantılarında çeşitli sebeplerden yaşadıkları stresi de azaltma açısından büyük önem taşımaktadır (Ramazanoğlu, Altungül, Özer, 2004).

Rekreasyonun tanımı, yeniden yaratılma veya yenilenme anlamlarına da gelen Latince 'recreatio' kelimesinden ortaya çıktığı açıklanmaktadır. Türkçede ise anlamı boş vakitlerde gönüllü şekilde uygulanan hem dinlendirici hem de eğitici fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Rekreasyon aynı zamanda bireylerin çalışmadığı, iş hayatından uzak, tüm yaşam zorluklarını ve görevlerini bir kenara bırakarak vakitlerini kendi istedikleri şekilde çeşitli aktiviteleri özgür bir biçimde uygulayabildikleri yaşam aracı olarak tanımlanır (Uzuner, Karagün, 2014).

Üstün ve Kalkavan'a göre (2013) boş vakitlerin değerlendirilmesi iki motivasyonel nedenin etkisi altında kalmaktadır. Birincisi, günlük yaşantı içerisinde yaşanan monotonluktan ve sürekli birlikte olduğun çevreden kaçma isteğidir. Diğeri ise, boş zamanlarını fiziksel aktivite ile değerlendirerek sosyal iletişim kurma, kendini bulma ve belirleme, üstünlük, psikolojik ve mücadele beklentisidir.

Abraham Maslow 1954 yılında ihtiyaçlar hiyerarşisi adlı bir teori geliştirerek boş zamanlarda yapılan çeşitli egzersizlerin zihinsel ve fiziksel olarak insanların ihtiyaçları üzerinde çok önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Şekil 1.1 Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi



Maslow bu teori ile insanların yaşam kalitelerini arttırabilmek için nelere ihtiyaçları olduğunu ve bu ihtiyaçlara ulaşırken nasıl bir yol izlemeleri gerektiğini göstererek yaşam tarzlarını arttırmalarına yardımcı olmuştur. İnsanların yaşamak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi tekrardan yenilemeye güdülenmesinin sağlanması, koşullar ve durum olarak meydana getiren en önemli çalışma olmuştur (Ayar, 2017).

2.1.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon amacı ile sportif egzersizlere katılan bireylerin sayısının diğer egzersizlere katılan bireylerin sayısından daha fazla olduğu yapılan araştırmalar sonucunda gösterilmiştir. Bununla birlikte 1950’li yıllardan beridir bazı Avrupa ülkelerinde insanların sporu boş zaman faaliyetleri arasına koymasında bir artış gözlemlenmiştir.

1960 ve 1970li yıllarda ise hükümet halkı boş zaman faaliyetlerini sportif egzersizlerle değerlendirmeleri konusunda teşvik ederek bu dönemi sportif dallarda yükselme yılları olarak adlandırılmasına yol açmıştır (Biol, Karaküçük, 2014).

Gunter (1987) Rekreasyonun sekiz özelliğinden söz etmiştir.

1-Günlük yaşamdan bir anlamda ayrılma ya da kopma,

2- Etkinlikleri kişinin özgürce seçiyor olması,

3- Zevk alma ya da olayın zevk alınır oluşu,

- 4- Kendiliğinden oluşu,
- 5- Zamanın varlığı
- 6- Yaratıcı hayal kurma,
- 7- Macera ve keşfetme,
- 8- Kendini gerçekleştirir.

Kişinin kendini gerçekleştirme ve olumlu bir benlik geliştirmede katıldığı rekreatif aktivitelerin türü, katılma şekli, ayırdığı zamanın önemli olduğu vurgulanmıştır (Uzuner,Karagün,2014)

2.1.2. Rekreasyonun Çeşitleri

Rekreatif spor çeşitli faktörlere göre sınıflandırılabilir. Bunlar; rekreatif sporun yapılacağı yere göre kapalı ve açık spor merkezleri, özelliklerine göre; suda, karada, havada, kar veya buz üzerinde yapılan ve birden fazla ortamda yapılabilen aktiviteler şeklinde sınıflandırılmıştır. Ancak bu sınıflandırmalar çok genel olup bir rekreatif egzersiz veya sporu sınıflandırmak için yeterli değildir. Rekreatif sporların hiç birinde diğer amatör veya profesyonel sporlarda olduğu gibi ‘ müsabık olma, profesyonel beklentilerle yarışma’ gibi rekabet söz konusu değildir. Bu rekreatif aktiviteler daha çok eğlenme amaçlı ve motiveye dayalı bir yapıdadır (Ardahan, 2013).

Rekreasyon ve rekreasyon olmayan sporlar birbirinden farklıdır. Eğer spor sadece bir boş zamanda vakit geçirmek için yani amatör bir şekilde yapılıyorsa o spor şekli rekreatif egzersiz özelliği taşır (Ramazanoğlu, Altungül, Özer, 2004).

Rekreatif sporlar (Ardahan, 2013);

- 1- Takım sporları.
- 2- Doğa sporları.
- 3- Ferdi spor türleri.
- 4- Hava ve su sporları.
- 5- Motor ve araba sporları.
- 6-Mücadele sporları.

7-Parklarda yapılan çeşitli rekreatif egzersizler.

8- Dans ve Halk oyunları.

9- Fitness merkezlerinde yapılan bireysel veya grup egzersizleridir.

Rekreasyonel aktiviteler aynı zamanda bireylerde; yeni arkadaş bulma, yeni macera yaşama, yeni deneyimler kazanma, başarı duygusunu tatma, bir şeyleri yaratma zevkine ulaşma, fiziksel dayanıklılık kazanma, hizmet duygusunu öğrenme, zihinsel güçleri kullanma, duygusal deneyim tatma ve dinlenme gibi doyumlar oluşturmaktır (Üstün, Kalkavan, 2013).

2.2. Spor

Aslen Latince kökenli olan spor, sözlük anlamı ile zihin ve beden gelişimi için uygulanan, bireysel veya grup halinde gerçekleştirilen ve belli kurallar dahilinde yapılan hareketlerin tamamına denmektedir. Latince de dağıtmak ve birbirinden ayırmak anlamlarına da gelen “disportare” veya “deportare” kelimelerinden ortaya çıkmıştır. Yıllar içerisinde değişen kelime günümüzde “sport” şeklini almıştır (Bilgiseven, 2019).

İnsanlık tarihindeki gelişim süreci için spor, ilk zamanlarda savunma ve saldırı üzerine yapılan sporlar iken daha sonra yerini bireysel sporlara bırakmıştır. Zaman içerisinde spor; takım sporları ve bireysel sporlar şeklinde yapılmaya başlanmış olup, rekabet içeren yarışma ve müsabakalar halinde uygulanarak insanların üstün gelme ve kazanma arzularını gösterebildikleri bir şekilde disiplinli olarak yapılmaya başlanmıştır. Spor yapmak, günümüzde bir boş zaman aktivitesi, sağlıklı ve zinde kalabilme yardımcısı, büyük bir ticari ve ekonomik sektör, reklam ve propaganda aracı halini almıştır (Özdenk, 2015).

Spor bir yönüyle sosyal, ekonomik ve kültürel gelişimin öncüsü olup insanların beden ve ruh sağlığını geliştirirken, diğer yönüyle evrensel biçimde çok önemli bir sosyalleşme ve eğitim aracı olarak kabul edilmektedir. İnsanların gençlik döneminde spora başlaması ve sevmesi ile toplumda genç ve yaşlı herkesin sporu bir yaşam biçimi haline getirmesini sağlamıştır. Spor kavramı her birey için aynı değildir, önemli olan kişinin kendisini sporun neresinde gördüğüdür. Bir antrenman bilimciye göre sporun ön plana çıkan boyutu performans iken, bir spor hekimine göre bu boyut sağlık olabilir (Şimşek, 2018).

2.2.1. Sporun Faydaları

Spor yapmak günümüzde, kişilerin sosyal ilişkiler kurabilmesi için çok önemli bir yerde olmaktadır. Bu nedenle spor tercih edilen meslekler içerisinde yer almaya başlamıştır. Kişilerin toplumsal ilişkiler kurmayı öğrenmesi sosyalleşme olarak adlandırılmaktadır. Sosyalleşme süreci ilk olarak çocukluk döneminde aile ortamında yaşanmaktadır. Psikolojik gelişim için ailenin yardımı ve yönlendirmesi çok önemlidir. Spor geçmişi olan veya spora ilgisi olan aile bireylerinin çocuklarını da spor yapmaya yönlendirdiği belirtilmektedir. Spor aynı zamanda teknolojinin geliştiği bu dönemde bireylerde oluşan monotonluk hissini ortadan kaldırmaya yarayan çok önemli bir faaliyettir. Bireylerin toplumsal kültürle bütünleşerek içinde yaşadığı ortama ayak uydurması ve uyum sağlamasına yardımcı olan spor çok önemli bir mekanizmadır (Özdiñ, 2005).

Spor yapmanın temel nedeni; hareketsiz yaşayan bireylerde ortaya çıkan fiziksel, psikolojik ve organik bozuklukları önleyerek beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmektir. Bununla beraber fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun seneler korumaktır (Akça, Sunay, 2019).

Düzenli bir şekilde yapılan sporun, dayanıklılık, güç ve esneklik artışında büyük önem taşımanın yanında kronik rahatsızlıklara yakalanma riskini de azalttığı belirtilmektedir. Bunun yanı sıra sağlıklı kilonun da sürdürülebilmesi açısından da büyük önem taşımaktadır. Şişmanlık, hatta obezite giderek artmaya başlayan ciddi bir problem haline gelmiştir ve bunun sebebi azalan fiziksel aktiviteye yada spora katılım olarak gösterilmektedir. İnsan vücudu eğer harcadığından az enerji alırsa, negatif enerji dengesi oluştuğundan dolayı kişi zayıflamakta, harcadığından çok enerji alırsa ise, pozitif enerji dengesi oluştuğu için kişi şişmanlamaktadır (Köse, 2010). Bu nedenle spor yapmak ve dengeli beslenmek doğru orantılı olup insan vücudu için olduğu kadar sağlığı içinde çok önem taşımaktadır.

2.2.2. Spor Yapmak için Fiziksel Uygunluk

Fiziksel Uygunluk iki alt başlık altında incelenmektedir;

1- Performansa dayalı fiziksel uygunluklar.

2- Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluklar.

Performansa dayalı fiziksel uygunluklar, farklı spor branşlarındaki performans ile ilgili bileşenleri içermektedir. Bu bileşenleri hız, güç, denge, çeviklik, koordinasyon ve reaksiyon zamanı oluşturmaktadır.

Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluklar ise, insan vücudunun fonksiyonel kapasitesini arttıran bileşenlerden oluşmaktadır. Bunlar; esneklik, dayanıklılık, kas kuvveti, vücut kompozisyonu ve kardiyovasküler dayanıklılık (Düzgün, 2002).

2.3. Fiziksel Aktivite

Uluslararası bir terim olan fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerinin anlatılmasıdır. Bir diğer tanımı ise enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler fiziksel aktivite olarak ifade edilebilir (Genç, Şener, Karabacak, Üçok, 2011).

Ayrıca koşma, yürüme, yüzme, sıçrama, bisiklete binme, çömelme, kalkma, baş ve gövde hareketleri ve kol ve bacak hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü yada bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, egzersiz, oyun, dans ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilir. Sağlıklı beslenme ile yapılan düzenli fiziksel aktiviteler sayesinde kronik hastalıkların önlenmesi gözlemlenmektedir. Bireysel olarak kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olan fiziksel aktivite, toplumsal olarak ise halk sağlığının iyileştirilmesi konusunda oldukça etkilidir. Cinsiyet veya yaş farketmeden herkes için sosyal, fiziksel, ruhsal ve zihinsel yararlar da sağlamaktadır. Bunun yanında fiziksel aktivite yapan bireylerin kötü alışkanlıklarını (sigara, alkol, uyuşturucu) azalttığı, beslenme alışkanlıklarının düzenlendiği, sosyal ilişkilerinin güçlendiği ve iş kapasitelerinin arttığı görülmektedir (Akyol, Bilgiç, Ersoy, 2008).

2.3.1. Fiziksel Aktivite Yapmayı Engelleyen Faktörler

Sarol'a göre (2017) "Engel" kavramı, kişilerin boş zamanlarında yapabilecekleri tercihlerini etkileyen, onlara daha az keyif ve memnuniyet verecek ve katılımın sınırlandığı faktörler olarak açıklanmaktadır. Buna göre boş zaman engelleri; kişisel, kişilerarası ve yapısal engeller olarak üç farklı grupta incelenmektedir.

1- Kişisel engeller; depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik etkenler ve yetersiz düşünülen beceri, sağlık sorunları, tembellik ve boy ve kilo gibi fiziksel özelliklerdir.

2- Kişilerarası engeller; aile, arkadaş ortamı, başka kişiler ile olan ilişkilerden ötürü oluşan engellerdir.

3- Yapısal engeller; boş zaman katılımlarına etki eden, maaş, zaman, iş saatleri, hava koşulları gibi kişiyi kısıtlayabilen engellerdir.

Köse ve Lapa'ya göre ise (2018) egzersize engel veya kısıtlayan etkenler, boş zaman aktivitelerine katılmak isteyen kişilerin katılma arzularının kırılması, boş zamanda yapılan egzersizlerden yeterli memnuniyeti ve verimi alamama durumu, zaman kaybı gibi düşünülen aktivitelerin yapılması olarak açıklanmaktadır. “Engel” kavramı sadece dış faktörler ve fiziksel durumlarla ilgili olmakla beraber “kısıtlayıcı” kavramı hem dış faktörler hemde kişilerin iç dünyasında yaşadıkları ve sosyal engelleri ile ilişkilidir. Bunun yanında, sedanter yaşayan bireylerde, teknolojinin gelişmesi avantajdan çok dezavantaj olmaktadır. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte bireyler daha hareketsiz hale gelmekte ve bu durum onların biyo- psiko-sosyal durumlarına olumsuz etki etmektedir.

2.4. Egzersiz

Düzenli bir şekilde uygulanan fiziksel aktivitelere genel olarak ‘egzersiz’ adı verilmektedir. Egzersizler aynı zamanda ‘Tekrarlı vücut hareketleri’ olarak ta bilinmektedir. Egzersizler herkes için aynı amaç ile yapılmak zorunda değildir. Bazı insanlar nefes egzersizi yaparken bazıları ise kaslarını sıkılaştırmak ve daha güzel bir görünüme sahip olabilmek için egzersiz yapmaktadırlar. Egzersiz, insan vücudundaki iskelet kas sisteminin kasılması ile birlikte normalin üzerinde enerji harcamayı gerektiren fiziksel hareketler bütünü olarak adlandırılmaktadır. Bir diğer tanıma göre, iskelet kaslarının çalışması sureti ile meydana gelen hareketlilik neticesinde belirli oranda enerji tüketimi olarak ifade edilmektedir (Eroğlu, 2006).

Egzersizin vücudumuza sağladığı etkiler arasında kas dayanıklılığı ve kuvveti, kas esnekliği, kilo verme ve koruma, kan yağ ve glikoz düzeyinin düşürülmesi, kaliteli uyku, sağlıklı psikoloji ve kronik ağrıları azaltma vardır. Ayrıca egzersiz; kişinin kendisine özsaygısını yükselterek stres yönetimi üzerine de etkili olur ve anksiyete, depresyon, zihinsel gerilimi azaltır (Tekkurşun, Hazar, Cicioğlu, 2018).

Egzersiz sürekliliğini etkileyen etkenler arasında beslenme alışkanlıkları, yoğun iş temposu, sağlık problemleri veya stres etkenlerini sayabilirken araç park yeri bulamamak bile egzersizi yapmayı bırakma oranını yükseltiyor. Egzersize başlayan bireylerin %50’si ilk altı ay içerisinde egzersizi bırakmaktadır (Wankel, 1985).

Egzersiz, insan vücudundaki kalp ve damar, kas iskeleti sisteminin ve eklem ve kemiklerin olması gereken seviyelerde çalışmasını sağlayan ve bir plan doğrultusunda uygulanan fiziksel aktivitelerdir (Demir, Hazar, Cicioğlu, 2018).

Vücutta biriken yağ oranının sağlığa zararlı olan kısmından koruyarak vücutta oksijen kullanımını sağlamaktadır. Aynı zamanda kas ve iskelet sisteminin normal seviyelerde çalışmasına destek olur. Bu aktiviteler kişinin sağlığını koruyarak ve geliştirerek vücuda fayda sağlar. Planlı bir program dahilinde uygulanan bu egzersizler, yaş ve cinsiyet farketmeden herkesin haftada 3 kez yirmişer dakikadan uygulayabileceği, sağlıklı yaşama doğrudan etki eden aktivitelerdir. (Ata, 2019).

2.4.1. Yoga

Felsefi fiziksel, mental, duygusal ve vücut dengesi açılarından sağlıklı olmaya dayanan Yoga, Hindistan temelli çok eski bir yöntemdir. Bu yöntem belirli bir süre içerisinde uygulanan (asana) adı verilen bir takım duruşları içermektedir. Bunun yanında istemli yapılan nefes kontrolü (pranayama), istemli bir şekilde düşüncelere konsantre olma (meditasyon) ve tekrarlı uygulanan sözlü ifadelerden oluşmaktadır (Atılğan, Tarakçı, Polat, Alğun, 2015).

İnsanı bir bütün olarak ele alan Yoga, kasların kuvvetlenmesine, vücudun esnek olmasına ve gevşeme ile vücudun daha rahat nefes almasına yardımcı olur. Bu nedenle bireyler, kendilerini daha sağlıklı ve canlı hissetmeye başlarlar. Batı ülkelerde birçok hastalığın tedavisi için bir alternatif olarak kullanmakla beraber sağlıklı bireyler için ise koruyucu amaçla uygulanabilmektedir (Ülger, Atay, Arslan, Başoğlu, Yağlı, Aslan, 2007).

2.4.2. Pilates

Pilates, yoganın özel nefes kontrolü ve düşüncelere konsantre olma özelliği ile jimnastik ve diğer fiziksel egzersizlerin özelliklerini birleştiren bir egzersiz metodudur. Bu metodu Joseph Humbertus Pilates ortaya çıkarmıştır ve egzersize kendi ismini vermiştir. Daha sonrasında çeşitli spor merkezlerinde kendine yer edinen pilates, üç ana egzersiz türü ile sınıflandırılmaktadır. Birincisi yerde mat üzerinde uygulanan, swissball ve mini ball gibi araçlarla yapılan Klasik/ Geleneksel Pilates egzersizleridir. İkincisi daha çok fitness ağırlıklı uygulanan ve Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Arm Chair, Magic Circle, Barrel, Ped-a-Pull gibi geliştirilmiş jimnastik aletleri üzerinde yapılan egzersizlerden oluşan Geliştirilmiş Pilates egzersizleridir. Son olarak korunma ve rehabilitasyon amacı ile uygulanan egzersizlerden

oluşan, pilates egzersizleri ile spinalstabiliteyi birleştiren, Craig Philips tarafından ortaya çıkarılan Klinik Pilates egzersizleridir (Karadenizli, Kambur, 2016).

Son yıllarda pilates Klinik Pilates ve Geliştirilmiş Pilates egzersizleri daha sık şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Klinik Pilates ve Geleneksel Pilates metotlarının temel prensipleri vardır. Bu prensipler Klasik Pilates için sekiz iken Geleneksel Pilates için altıdır. Bunlar solunum, merkeze odaklanma, kararlılık, kontrol, konsantrasyon, izolasyon, rutin ve hareketlerde alışkanlıktır. Bu prensipleri doğru kullanan bireylerde core stabilizasyon kontrolü sağlanmakla birlikte, statik ve dinamik denge, postür ve vücut farkındalığının da geliştiği gözlemlenmektedir (Atılğan, Tarakçı, Yıldız, Mutluay, Alğun, 2015).

Pilates egzersizlerinin uygulanmasındaki esas sebep, karın ve sırt bölgesindeki kasları güçlendirerek daha güçlü bir iskelet yapısı oluşturmaktır. Bu sayede bireylerin postür bozukluklarının düzelmesine neden olduğu düşünülmektedir. Pilates'in en önemli özelliğinin omurları açarak tüm vücudun esnemesine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Özbudak, 2019).

2.4.3. Spinning

Spinning, bir eğitmen tarafından yönetilen ve kullanan kişiler tarafından sabit bir spinning bisikleti üzerinde uygulanan yoğun bir egzersiz çeşididir. Farklı çeşitlerde ve tempolarda egzersiz yapma olanağı sağlamaktadır. Bunlar arasında;

- 1- Tırmanma- Ayakta durarak bisikleti sürme
- 2- Zıplama- Hem ayakta hem de oturarak bisikleti sürme, belli bir tempo dahilinde pedal çevirme
- 3- Serbest sürüş- Çok hızlı bir şekilde bisikleti sürme

Spinning bisikletleri fiziksel yapısı nedeni ile spor salonlarındaki standart sabit bisikletlerden farklıdır. Bu farklılığın spinning bisikletinde bulunan 45 kiloluk “çark” olduğu ve bu neden ile manuel direnç kontrolü ve sabit direnç uygulanabildiği belirtilmiştir. Bunun sonucunda kullanan bireyler için sabit bir pedal ve döngüde oturma veya ayakta sürme seçenekleri mevcut olmuştur (Hernandez, 2001). Fotoğraf 1’de Spinning bisikleti gösterilmektedir.

Fotoğraf 1



2.4.4. TRX (Total Body Resistance Exercise)

TRX, ellerin ve ayakların, yukardan aşağıya doğru sabit bir şekilde asılmış olan iki adet tutamaca konularak farklı egzersizler yapmaya olanak sağlayan bir egzersiz türüdür. Vücudun alt ve üst bölgeleri için uygun olan TRX, sabit olmayan zeminlerde uygulanmaya da olanak sağlamaktadır. Yukardan asılmış olan kayışların açıları değiştirilerek hareketlerin daha farklı yüklerde uygulanmasına olanak verdiği gözlemlenmektedir. TRX kullanılarak uygulanan egzersizlerdeki şiddet veya zorluğu arttırmak mümkündür. Bunun için üç ana prensip kullanılmaktadır.

1- Vektörel Direnç Prensibi- Vücudun yer ile olan açısında değişiklik yaparak dirençte azalma veya artış sağlama.

2- Sabitlik-Denge (Stability) Prensibi- El ve ayakların destek noktalarında değişiklik yaparak harekette sabitlik ve denge sağlama.

3- Sarkaç (Pendulum) Prensibi- Harekete başlarken TRX'in asılmış olduğu yerin altından veya oradan uzaklaşarak başlayarak direncin ayarlanması (Şenol, Gülmez, 2017).

Son yıllarda TRX süspansiyon egzersiz sistemi, spor kulüplerinin antrenman sistemlerinde, askeri birliklerde, sağlık merkezlerinde, kişisel egzersiz eğitim programlarında kullanılmakla birlikte, kayropraktik merkezleri, sporcu sağlığı klinikleri ve fizyoterapist merkezlerinde hastalar için alternatif bir rehabilitasyon sistemi olarak da kullanılmaktadır (Çavlan, 2017).

TRX egzersizinde kullanılan gerekli ekipmanlar Fotoğraf 2'de görüntülenmektedir.

Fotoğraf 2



2.4.5. Kangoo Jumps

KangooJump egzersizleri seçme ve sıçrama üzerine geliştirilmiş bir rebound egzersiz türüdür. Rebound egzersiz; yerçekimine karşı olmakla beraber aynı zamanda da merkez etrafında bulunan yavaşlama ve hızlanma gibi iki dinamik kuvveti de kullanmaktadır. İlk olarak İsviçre'de geliştirilen bu egzersiz türü kemik, kas ve bağların daha güçlü hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Kangoo Jump egzersizlerinin aynı zamanda koordinasyon, vizyon,

mekansal farkındalık, konsantrasyon ve ritim duygusunu da geliştirdiği belirtilmektedir (Sınar, 2017).

KangooJump egzersizi yapan bireylerin kas gelişiminde artış olmakla beraber kilo kaybı yaşadıkları da gözlemlenmiştir. Aynı zamanda farklı kas gruplarına göre; kangooaerobic , kangoopower , kangookick ,kangoodance, kangoottr , kangooruningclinic , kangoobootcamp , kangoodiscovery gibi birçok çeşit antrenman programları geliştirilip uluslararası alanlarda sertifikalandırılmıştır.

KangooJumps ayakkabıları özel olarak üretilmektedir. Ayakkabı 10 adet yedek parçadan oluşmakta ve bu parçaların hepsi takılıp çıkarılabilen cinstendir. Bu sayede farklı antrenman metodlarına olanak sağlamaktadır. KangooJumps ayakkabısı Fotoğraf 3’te gösterilmektedir (Durmuş, 2014).



2.4.6. Egzersizin Psikolojik Etkileri

Düzenli egzersiz yapmak, bireylerin ruh hali bozukluğu, stres yönetememe ve aynı zamanda kendini değersiz görme gibi yaşadıkları bazı sıkıntılara bir tedavi yöntemi olarak görülmektedir. Egzersiz psikolojisi uyarıcıları ayrıca egzersizi benimsemeyi ve bireyler,

gruplar ve topluluklar için uyumu etkileyen egzersiz programı özelliklerine ilişkin faktörlere de odaklanmaktadır (Pauline, Pauline, Johnson, Gamble, 2006)

İnsan psikolojisinin rastgele bir performans faktörü olması temel bir yanılgıdır. Spor için psikolojik hazırlık sadece fiziksel kondisyon ve beceri geliştirme ile kolay bir şekilde elde edilebilir. Bunu sadece uygun bir rehberlik ve yeterli özveri ile başarılabilir. Psikolojik becerileri öğrenmenin ana nedeni, sporcu potansiyeli ile sporcu performansı arasındaki boşluğa bir köprü oluşturmaktır. Güvene, kaygıya, konsantrasyona ve motivasyona sahip olan sporcular performansı kontrol edebilir. Kişinin potansiyeli, performansa karşılık verip veremeyeceği yıkıcı güçlere karşı göstereceği direnç bağlıdır. Bu direnç en iyi hitap eden terim ise zihinsel tokluk olarak belirtilmektedir. Zihinsel tokluk baskı altında bulunurken hedef belirlemede, odaklanmada, kendine güvende ve baskı altında kontrolde rakiplerden daha tutarlı olmayı kapsamaktadır (Demir, 2017).

Egzersiz, sağlık üzerine etkilerini görmek için yapılan çalışmalar genel olarak kalp-damar sağlığı, dayanıklılık, esneklik, kas kuvveti ve vücut kompozisyonu gibi sağlık bileşenleri üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte egzersizin stresle başa çıkma konusunda yardımcı olduğu, depresyonu azalttığı ve durumsal kaygıyı azalttığı belirtilmektedir (Altıntaş, Bayar, 2014)

Fiziksel hareketlilik, stresin etkisini azaltan en önemli tekniktir. Stres yaşayan bireylerin damarlarında daralma meydana gelir ve hücrelere giden kan miktarındaki azalma oluşur. Bunun sonucunda hücrelerin yeterli besini alamaması sonucu ortaya çıkar. Bireylerde stres etkisinin uzun süre devam etmesi durumunda hücreler daha kolay hastalanır hem de yaşam süreleri kısalmır. Fiziksel egzersizler tam da bu durumda çok etkili bir tekniktir. Hücrelerin yaşam süresini uzatmak ve onların daha sağlıklı olmasını sağlamak için fiziksel egzersiz çok önemli bir yer tutmaktadır (Türkay, Sökmen, 2014).

2.4.7. Eğitim Seviyesinin Egzersiz Üzerindeki Etkileri

Eğitim seviyesi ile egzersiz birbiri ile çok ilişkilidir. Düşük eğitim seviyesine sahip kişiler boş zamanlarında yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerden daha az fiziksel aktiviteye katılım göstermektedirler. Ayrıca fiziksel aktivitede egzersizi azaltmak veya hareketsiz kalmak gibi olumsuz değişiklikler düşük eğitim seviyesine sahip gruplarda daha sık görülmektedir (Droomers, Schrijvers, Mackenbach, 2001).

Çeşitli çalışmalardan elde edilen bulgular, orta yaş ve yaşlı kişilerin fiziksel aktivitede eğitime dayalı eşitsizliklerin kanıtını göstermektedir. Aynı zamanda, yorucu işle ilgili faaliyet gibi bazı fiziksel aktivite biçimlerinin eğitim düzeyi ile ters orantılı olduğu bilinmektedir (Shaw, Spokane, 2008).

2.5. Motivasyon

Erdoğan ve Bahadır'a göre (2019) belirli bir hedefe yönelik yapılan enerjik bir davranış, birden fazla kişinin belli bir hedefi harekete geçirmek için uygulanan çabaların tamamı ve bireylerin belirli bir hedefi gerçeğe dönüştürmek üzere kendi istekleri ile hareket etmeleri de motivasyonu tanımlamaktadır. Motivasyon kişiye özgüdür ve merkezinde kişi vardır. Kabiliyetleriyle ayrılan kişiler ayrıca motivasyon seviyelerine göre de ayrılmaktadırlar. Motivasyon kişiden kişiye farklılık gösteren bireysel bir olgudur. Motivasyonun seviyeleri arasındaki farkı belirleyen ise bireylerin ihtiyaçları arasındaki farklılıklardır.

Weinberg ve Gould'a göre (2015) motivasyonun tanımı en kolay haliyle, bireyin çabalarının yönü ve yoğunluğu olarak açıklanabilir. Çabanın yönü, bir kişinin bazı durumları araması, bu durumlara yaklaşması ve bu durumlardan etkilenmesi olarak ifade edilebilir. Bu bir iş kadınının, bir grup egzersizi seansına katılmaya motive olması şeklinde örnek gösterilebilir.. Çabanın yoğunluğu ise, bireyin belirli bir durum için gösterdiği çabanın boyutunu gösterir. Örneğin, bir sporcu, tüm antrenmanlara katılabilir fakat antrenman boyunca yeterli çabayı göstermeyebilir. Çabanın yönü ve yoğunluğu birbirinden ayrı gibi gözükse de aslında yakın ilişki içindedirler.

Aydın ve Yaşartürk'e göre ise (2017) motivasyon, bireylerde oluşan istek ve dileklerin seçiminde, öncelik sırasına konulmasında, planlanıp başarılı veya başarısız bir şekilde gösterilmesinde kullanılan bilişsel ve motor becerileri harekete geçiren, yönlendirip koordine eden, dinamik olarak değişkenlik gösteren kümülâtif bir hareketlenmedir.

Motivasyon Teorileri

2.5.1. Hedef Belirleme

Hedef Belirleme konusundaki en önemli bulgu, belirli, zor ancak ulaşılabilir hedefleri olan bireylerin kolay, spesifik olmayan veya hiç hedefi olmayan bireylerden daha iyi performans göstermesidir. Bununla birlikte, bireyler yeterli performansa sahip olmalı, hedefleri kabul etmeli ve performansları ile ilgili geri bildirim almalıdır (Lunenburg, 2011).

Hedef Belirleme aynı zamanda SMART modeli adı verilen bir yaklaşımla da açıklanabilir.

S ->Specific (Belirgin): Hedeflerin anlaşılabilir, basit ve sürdürülebilir olması

M ->Measurable (Ölçülebilir): Hedeflerin yönetilebilir, anlamlı ve motive edici özelliklerinin ölçülebilir olması

A ->Achievable (Ulaşılabilir): Bireylerin ulaşabileceklerine inandıkları, faaliyete dökülebilir hedefleri olması

R ->Relevant (İlişkili): Gerçekçi, mantıklı ve sonuç odaklı hedeflerin olması

T -> Time Bound (Zaman sınırı olan): Zaman birimleri ile ifade edilen ve bireylerin bu zaman dilimi içinde kendi durumlarını kontrol edebilecek düzeyde olması

Bu modelde anlatılmak istenen en önemli nokta ise, bireylerin hedeflerini ve motivasyonlarını, sonuca uzanabilecek bir şekilde ele almasıdır (Şeker, 2015).

Hedefler, performanstan kişisel memnuniyet için birincil standardı belirleyen hedefler ile ilişkilidir. Yüksek ya da zor hedefler daha motive edicidir, çünkü düşük ya da kolay hedeflerden ziyade, tatmin olmak için daha fazlasına ulaşmayı gerektirmektedirler (Locke, Latham, 2006).

2.5.2. Sosyal Destek

Hedef belirlemeden sonra sosyal destek, egzersiz motivasyonu söz konusu olduğunda bir sonraki kilit faktör olarak kabul edilmektedir. İnsanların aldığı destek miktarı ve türü motivasyonlarının anahtarıdır. Beş tür sosyal destek vardır. Bunlar; Araçsal destek, Duygusal destek, Bilgi desteği, Arkadaşlık desteği ve Onaylama olarak belirtilmektedir.

1- Araçsal Destek: İnsanların hedeflerine ulaşabilmeleri için pratik yardım sunan bir destektir. Spor salonuna giden birinin diğerlerine antrenman yaparken yardım etmesi diye örneklendirilebilir.

2- Duygusal Destek: Bir kişinin özgüvenini artırmaya veya egzersiz yapmaya yeni başlayan bir kişinin hissedebileceği endişeleri azaltmaya yardımcı olur. En basit şekliyle, duygusal destek, egzersiz yapan bireye sözlü destek sunan arkadaşlar, aile ve egzersiz profesyonellerinin, son egzersiz setini bitirmek için cesaret olup olmadığını sorması veya kişinin kendini kötü hissederse ona destek olan birinin olup olmadığını görmesini içermektedir.

3- Bilgi Desteği: Egzersiz deneyimine yardımcı olmak için birine bilgi sağlamaktır. Bu destek, internet forumlarından ve web sitelerinden, spor salonunda çalışan personele kadar her türlü kaynaktan gelebilir.

4- Arkadaşlık Desteği: Egzersiz yapan kişilerin beraber çalışması ve birbirine destek olması ile ilgilidir. Bir spor salonu arkadaşı veya çalışan bir eşe sahip olmanın, egzersizin can sıkıntısından bırakılmasını önlediği ve sakatlık veya ağrı gibi oluşabilecek riskleri düşürdüğü gözlemlenmektedir.

5- Onaylama: Sporcunun kendisini ve diğerlerine karşı endişelerini karşılaştırdığı yansıtıcı bir süreçtir. Bu, insanların ilerlemelerini görmesine ve diğerlerinden daha önde olup olmadığını test etmelerine yardımcı olur (Middelkamp, 2015)

2.5.3. Kişisel Takip

Kişisel takip, bireylerin mevcut davranışlarının farkında olmalarını sağlamaktadır. Özellikle davranış değişikliğinde kişisel takip, çok güçlü bir teorik temele sahiptir (Burke, 2011).

Kişisel takip teorisi hakkında iki farklı görüş gözlemlenmektedir. Bunlardan biri, kişide doğuştan olan ve diğer kişilik özelliklerine benzeyen bir özelliktir. Eğer kişi, bir beceri ile doğmuşsa hayatı boyunca da bu beceriden faydalanabilmektedir. Bu nedenle bireyleri çevreye uygun yetiştirmeye gerek yoktur. İkinci görüşte ise, kişi yaşarken becerilerini geliştirebilmektedir veya kişisel takip ile hangi beceriye yatkın olduğunu görüp o yönde hareket edebilmektedir. Mesela kişisel takip yeteneği düşük olan kişilerdeki tahmin yeteneğinin, kişisel takip yeteneğinin yüksek olanlarda ise uyum yeteneğinin üst düzeyde olmasıdır (Arslantaş, 2015).

2.5.4. Pekiştireçler ve Destekler

Pekiştireçler ve Destekler, bir bireyin egzersiz faaliyetleri uygulamak ve onlar için çalışmaya ne kadar istekli olduğunun bir ölçüsüdür. Bireyler takviye edici davranışlar bulduklarında, takviye edici davranış bulmayan bireylere göre daha fazla çalışırlar (Flack, Pankey, Ufholz, Johnson, Roemmich, 2019).

Bu konuda iki temel teori olduğu düşünülmektedir. Bunlardan birincisi, yapılan davranış eğer iyi bir sonuç verirse bireyler ödüllendirilir ve bunun sonucunda bireyler daha iyi sonuçlar almak için davranışını tekrarlamaya çalışırlar. İkincisi ise, yapılan davranış eğer hoş olmayan bir sonuçla

sonuçlanırsa bu davranış cezalandırılır ve bireyler daha fazla olumsuz sonuçlardan kaçınmak için davranışı tekrarlamamaya çalışırlar (Weinberg, Gould, 2015).

2.5.5. Geri Bildirim

Geri Bildirim teknik açıdan, bir hata yapıldığında kaynağa geri dönülüp, hatanın düzeltilmesin veya tekrardan isteğe göre belirli bir yönde tekrardan şekillendirilmesinin sağlanması anlamına gelmektedir (Aktop, Seferoğlu, 2014).

Geri bildirimin motive edici davranışlar açısından farklı etkileri olabilmektedir. Bu nedenle oyunlarda geri bildirimin motivasyon üzerindeki etkilerini test eden sonuçlar sonuçsuz kalmıştır çünkü geri bildirimin nasıl iletildiğine, alıcının geri bildirimi nasıl yorumladığına ve davranışın geri bildirimle nasıl ilişkili olduğuna bağlı olarak motivasyon üzerinde farklı etkileri olabildiği gözlemlenmiştir. Geri bildirim, performansı karşılaştırabilir, değerlendirebilir veya basitçe açıklayabilir. Bu üç geri bildirim türünün sağlık davranışları için performans ve motivasyon üzerinde çok belirgin etkileri vardır (Burgers , Eden, Engelenburg, Buningh, 2015).

2.5.6. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bireylerin dıştan herhangi bir sebepten bağımsız bir şekilde, kendilerinin sahip olduğu motivasyonların tamamıdır. Hayvan güdülerine üzerine yapılmış olan araştırmalara dayanarak, bireylerin hiçbir ödül veya taktir beklemeden, dıştan hiçbir etki almaksızın merak ettikleri ve zevk aldıkları şeyleri yapması olarak gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda, içsel motivasyon, bireylerin kendi istekleri doğrultusunda yeni meraklar edinmesi, bilgi edinip gözlem yapması olarak açıklanabilmektedir (Şeker, 2015).

İçsel motivasyon kişiler için bireysel bir doyuma ulaşmak açısından çok önemlidir (Üstün, Kalkavan, 2013). Bu sayede bireyleri, başarmanın verdiği mutluluk ve gurur, yeni şeyler öğrenmeye duyulan istek gibi içsel faktörler yönlendirmektedir. Bunun sonucunda, fitness veya spor merkezlerine üye olan bireylerin daha keyif alarak spor yaptıkları ve bu sporu bir alışkanlık haline getirebildikleri gözlemlenmektedir (Aydın, Yaşartürk, 2017).

Kişilerin kendi yeteneğini gösterebildiği, herhangi bir dışsal faktörden etkilenmeden, bireylerin özgürce davranabildiği bir motivasyon şeklidir. İş yerindeki bağımsızlık, çalışanlar için işin önemi, işe katılım, alınan sorumluluk, yaratıcılık ve çeşitlilik, bireylerin beceri ve yeteneklerini kullanma biçimleri, bireyin performansı için aldığı tatmin edici geri bildirim gibi çeşitli faktörleri içermektedir (Dündar, Özutku, Taşpınar, 2007).

2.5.7. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, kişilerin başkaları tarafından takdir edilmek, onlar tarafından ödüllendirilmek, birilerine güzel görünmek, yeni arkadaşlar edinmek gibi tamamen dışsal etkilere dayalı bir motivasyon biçimidir. Dışsal motivasyon seviyesi yüksek kişiler, egzersiz yaparken eğlenmek yerine, kilo verip güzel görünmek, eşini mutlu etmek, başkalarıyla rekabet etmek gibi dış dünyaya bağlı bir hedef doğrultusunda çalışırlar. Bu sebeple egzersizi yaparken üstlerinde bir baskı hissedebilmektedirler. Kendine güvenmede sorun yaşayabilen bireyler bu durum yüzünden egzersiz yapma alışkanlıklarını geliştirmede zorlanabilirler (Yaşartürk, Aydın, 2017).

Dışsal motivasyon araçlarına göre iki farklı boyut vardır. Bunlar sosyal motivasyon araçları ve örgütsel araçlarla ilgili boyutlardır. Arkadaşlık, yardımsever olma, iş arkadaşlarından gelen destek gibi faktörlerden oluşmakta olan ve kişiler arasındaki ilişki seviyesine dayanan sosyal motivasyon boyutudur. İş performansını arttırmak için dıştan sağlanan boyuta ise örgütsel boyut adı verilir. Bu iki araştırmada somuttur ve çalışanların eşit maaşı, aldıkları ikramiyeler ve ödüller, çalışma ortamındaki kaynakların yeterli olması, çalıştıkları yerdeki uygun fiziksel şartlar, iş güvencesi ve yükselme fırsatı gibi faktörlerden oluşmaktadır (Ersarı, Naktiyok, 2012).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel bir araştırmadır ve grup egzersiz yapanlarla bireysel egzersiz yapan kişilerin motivasyon kaynaklarının belirlenmesi amacıyla araştırmada tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini KKTC spor merkezlerine 3 ay boyunca üyeliği bulunan kadın ve erkek bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise 6 ilçede grup egzersizi ve bireysel egzersiz imkanı bulunan fitness merkezlerinde en az 3 ay üyeliği bulunan toplam 360 gönüllü katılımcı yer almaktadır (Lefkoşa 145, Girne 58, Mağusa 60, Güzelyurt 17, Lefke 37, İskele 43 birey).

3.3.Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında iki bölümden oluşan Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ölçek formu kullanılmıştır. Helen Rogers ve Tony Morris Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,93-0,84 olarak verilmiştir. Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen, Gürbüz ve ark. (2006), tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenirliliği yapılan Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure), (REMM) kullanılmıştır. “Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği” nin (REMM) orijinali, bireyi rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılıma motive eden faktörleri ölçen 73 madde ve (a) ustalık, (b) fiziksel durum, (c) sosyal ilişki, (d) psikolojik durum, (e) görünüş, (f) diğerlerinin beklentileri (g) zevk ve (h) rekabet/ego gibi sekiz alt boyuttan oluşmaktadır ama Gürbüz ve arkadaşları (2006), bazı alt maddelerin faktör yükleri düşük çıktığından dolayı ölçeği 66 maddeden oluşturmuş olup; sağlık, rekabet etme, dış görünüm, sosyalleşme/eğlenmek ve beceri gelişimi adlarından oluşan beş alt boyutta uygulamıştır. Çalışmaya katılan bireylere demografik verilerin alındığı sorularla birlikte , ölçeğe ait sorular Likert ölçeği tipinde “1- Kesinlikle katılmıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum” sıralamasında sorulmuştur.

3.3.1. Kişisel bilgiler

Kişisel bilgiler formunda spor merkezlerine üyeliği bulunan bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin ve hangi egzersiz modelini uyguladıkları, hangi mevsimde daha çok

spor yaptıkları, haftada kaç spor yaptıkları vb özelliklerinin saptanması amacıyla sorulmuş sorular yer almaktadır ve araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.4.Verilerin Toplanması

Katılımcılara araştırmanın konusu ve amacı belirtilip üye oldukları spor merkezlerinde ölçek çalışması yerinde uygulanmış ve sonrasında toplanarak değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel açıdan analizi edilmesi için SPSS 25.0 yazılımı kullanılmıştır ve anlamlılık değeri düzeyi $p<0.05$ seçilmiştir. Araştırmaya katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı frekans analizi ile belirlenmiştir. Ölçek uygulamasından aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Güvenilirlik Analiz Araştırma Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach's Alpha değeri hesaplanmıştır. Cronbach's Alpha değerinin 0,96 olması ölçeğin yüksek güvenilir ve iç tutarlılığının yeterli olduğunu göstermektedir

Maddelerin faktörlerle olan ilişkisini açıklayan katsayı faktör yük değerini tanımlar. Araştırmada yer alan maddelerin faktördeki yük değerlerinin üst seviyede olması beklenir. Büyüköztürk'e göre (2002) 0.60 ve üstü yük değeri yüksek; 0.30-0.59 arası yük değeri orta düzeyde büyüklükler şeklinde tanımlanabilir ve değişkenlerin yerleştirilmesinde dikkate alınır. Bu uygulamada Faktör yük değerlerinin orta düzeyde değer üzeri olması geçerliliğinin olumlu olduğunu göstermektedir.

Faktor Analizi Egzersiz Motivasyon Ölçeği Faktör Yük Değerleri kabul edilebilirdir.

Sorular	Faktör Yük Değerleri
Mevcut becerilerimi korumak için	.620
Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	.610
Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	.625
Ödüllendirildiğim için	.591
Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	.489
Ruhsal sağlığımı koruduğu için	.711
Yeni insanlarla tanışmak için	.702
Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	.624

Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	.577
Stresle daha iyi baş etmek istediğim için	.634
Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	.834
Daha iyi görünmek için	.689
Gücümü geliştirmek için	.669
Kaslarımın daha iyi görünmesi için	.680
Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	.664
Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için	.582
Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteler denemek için	.589
Sağlıklı kalmamı sağladığı için	.811
Beni canlandırdığı için	.774
Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	.796
Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	.558
Stresi azalttığı için	.811
Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	.772
Yeni arkadaşlar edinmek için	.696
Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	.598
Vücut şeklimi geliştirmek için	.644
Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	.631
Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	.621
Fiziksel olarak formda kalmak için	.723
Rahatlamama yardımcı olduğu için	.762
Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	.672
Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	.638
Kazanmayı sevdiğim için	.608
Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	.698
Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	.652
İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	.606
Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	.673
Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	.677
Var olan becerilerimi geliştirmek için	.695
Daha enerjik olmak için	.686

Çekici olmak için	.732
Etrafımdakilerle yarışmak için	.755
Eğlenceli olduğu için	.550
Hayatımı kazanmak için	.737
Arkadaşlarımı yenmek için	.765
Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	.586
Grubun en iyisi olmak için	.739
Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	.728
Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	.629
Becerilerimi veya tecrübemi geliştirmek için	.705
İyi vakit geçirdiğim için	.762
Formda kalmamı sağladığı için	.789
Arkadaşlarımla beraber olduğum için	.681
Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	.592
Beni mutlu ettiği için	.759
Karşılığında para aldığım için	.573
Diğerlerinden daha zinde olmak için	.696
Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	.609
Kaslarımı diğerlerinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	.739
Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	.777
İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	.648
Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	.747
Katılımın heyecanından hoşlandığım için	.594
Gücümü korumak için	.699
Fiziksel sağlığımı korumak için	.684
Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	.679

Araştırma değişkenlerinin dağılımları Kolmagorov-Smirnov Testi ve Shapiro Wilk Testi ile normal dağılım gösterip göstermedikleri denenmiş ve değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Verileri normal dağılım göstermediklerinde dolayı non-

parametrik testler kullanılmıştır, ikili karşılaştırmalar için Man Whitney U Testi - Çoklu karşılaştırmalı için ise Kruskal Wallis Testi uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Güvenilirlik Analizi

Araştırma, ortalama yaş grubu 29.79 ± 8.56 olan toplam 360 kişiden oluşan örneklem grubunun verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

Ölçeğin güvenirliliğini belirlemek için Cronbach's Alpha değeri hesaplanmıştır.

Tablo1: Güvenirlik analizi

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Ölçek	0.96	66

Cronbach's alpha değerinin 0,96 olması ölçeğin yüksek güvenilir ve iç tutarlılığının yeterli olduğunu göstermektedir.

Araştırmadaki katılımcıların kişisel özelliklerine göre dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo2: Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Dağılımları

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam Yüzde
	Evli	112	31.1	31.2	31.2
	Bekar	247	68.6	68.8	100.0
	Toplam	359	99.7	100.0	
Eksik		1	.3		
Toplam		360	100.0		

Tablo 2’de araştırmaya dahil edilen katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %31.1’i evli, %68.6’sının ise bekar oldukları görülmektedir.

Tablo3: Katılımcıların İlçelere Göre Dağılımları

İlçe	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam Yüzde
Lefkoşa	145	40.3	40.3	40.3
Girne	58	16.1	16.1	56.4
Mağusa	60	16.7	16.7	73.1
Güzelyurt	17	4.7	4.7	77.8
Lefke	37	10.3	10.3	88.1
İskele	43	11.9	11.9	100.0
Toplam	360	100.0	100.0	

Tablo 3’te araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaşadıkları ilçelere göre dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %40.3’ü Lefkoşa ilçesinde, %16.1’i Girne ilçesinde, %16.7’si Mağusa ilçesinde, %4.7’lik bir kısım Güzelyurt ilçesinde, %10.3’ü Lefke ve %11.9’u ise İskele ilçesinde yaşadığı görülmektedir.

Tablo4: Katılımcıların Mesleklerine Göre Dağılımları

	Meslek	Dağılım	Yüzdelik	Geçerli Yüzdelik	ToplamYüzde
	Kamu	51	14.2	14.2	14.2
	Özel	229	63.6	64.0	78.2
	Öğrenci	75	20.8	20.9	99.2
	Emekli	3	.8	.8	100.0
	Toplam	358	99.4	100.0	
Eksik Cevap		2	.6		
	Toplam	360	100.0		

Tablo 4’te araştırmaya dahil edilen katılımcıların mesleklerine göre dağılımları görüntülenmektedir. Bu araştırmaya katılan bireylerin %14.2’si Kamu sektöründe, %63.6’sı Özel sektörde, %20.8’i Öğrenci ve %0.8’lik bir kısım ise Emekli olduğu görülmektedir.

Tablo5: Katılımcıların hangi mevsimde yoğun egzersiz yaptıklarına göre dağılımları

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam Yüzde
İlkbahar	108	30.0	30.0	30.0
Yaz	88	24.4	24.4	54.4
Sonbahar	36	10.0	10.0	64.4
Kış	121	33.6	33.6	98.1
Tüm Mevsimler	7	1.9	1.9	100.0
Toplam	360	100.0	100.0	

Tablo 5’te araştırmaya dahil edilen katılımcıların hangi mevsimde yoğun egzersiz yaptıklarına göre dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %30’u İlkbahar döneminde, %24.4’ü Yaz döneminde, %10’u Sonbahar döneminde ve %33.6’sı ise Kış döneminde daha yoğun egzersiz yaptıkları görülmektedir.

Tablo6: Katılımcıların Egzersiz Modeline Göre Dağılımları

Aktivite	Sıklık	Yüzdelik	Geçerli Yüzdelik	ToplamYüzde
Bireysel	142	39.4	39.4	39.4
Grup	119	33.1	33.1	72.5
Her ikiside	99	27.5	27.5	100.0
Toplam	360	100.0	100.0	

Tablo 6’da araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaptıkları egzersiz modeline göre dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %39.4’ü Bireysel egzersiz modelini tercih ederken, %33.1’inin Grup egzersiz modelini tercih ettiği görülmektedir. Her iki egzersiz modelini uygulayan bireylerin ise %27.5’lik bir oranı olduğu görülmektedir.

Tablo7: Katılımcıların Grup Egzersizlerine Göre Dağılımları

		Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Toplam Yüzde
	Pilates	45	12.5	20.4	20.4
	Pilates	1	.3	.5	20.8
	Yoga	21	5.8	9.5	30.3
	Yoga	1	.3	.5	30.8
	Spinning	53	14.7	24.0	54.8
	TRX	53	14.7	24.0	78.7
	KangooJumps	45	12.5	20.4	99.1
	Diğer	2	.6	.9	100.0
	Total	221	61.4	100.0	
Eksik Cev		139	38.6		
Toplam		360	100.0		

Tablo 7’de araştırmaya dahil edilen katılımcıların grup egzersizlerine göre dağılımları görüntülenmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin %12.8’i Pilates, %6.1’i Yoga, %14.7’si Spinning, %14.7’si TRX, %12.5’i KangooJumps ve %0.6’sı diğer grup egzersiz türünü uyguladıkları görülmektedir.

Tablo8: Katılımcıların Yaş, Eğitim, haftalık çalışma tekrarı (Düzen), Süre ve her soruya Göre Ortalama Dağılımları

	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	356	29.79	8.563
Eğitim	358	4.08	.673
Düzen	359	3.52	1.244
Süre	359	3.86	1.545
Gelir	357	2.72	1.326
Mevcut becerilerimi korumak için	357	4.16	1.002
Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	356	2.92	1.348
Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	357	4.12	1.139
Ödüllendirildiğim için	355	2.49	1.309

Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	354	3.10	1.335
Ruhsal sağlığını koruduğu için	358	4.24	1.052
Yeni insanlarla tanışmak için	355	3.06	1.288
Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	357	3.30	1.319
Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	355	3.92	1.132
Stresle daha iyi baş etmek istediğim için	358	4.24	1.040
Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	357	4.53	.944
Daha iyi görünmek için	357	4.22	1.074
Gücümü geliştirmek için	358	4.27	1.034
Kaslarımın daha iyi görünmesi için	356	3.92	1.182
Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	355	2.99	1.446
Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için	356	4.17	1.059
Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteler denemek için	357	4.03	1.086
Sağlıklı kalmamı sağladığı için	358	4.45	.974
Beni canlandırdığı için	358	4.47	.903
Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	358	4.48	.922
Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	355	3.71	1.146
Stresi azalttığı için	357	4.43	.918
Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	356	4.36	.973
Yeni arkadaşlar edinmek için	357	3.10	1.269
Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	352	2.33	1.302
Vücut şeklimi geliştirmek için	358	4.04	1.104
Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	355	2.29	1.261
Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	355	3.94	1.147
Fiziksel olarak formda kalmak için	357	4.40	.911
Rahatlamama yardımcı olduğu için	357	4.39	.929
Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	356	4.12	1.129
Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	357	4.04	1.095
Kazanmayı sevdiğim için	355	3.25	1.378
Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	356	3.20	1.344
Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	356	2.80	1.305
İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	355	3.39	1.363

Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	356	4.13	1.029
Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	354	3.11	1.323
Var olan becerilerimi geliştirmek için	355	4.00	1.074
Daha enerjik olmak için	355	4.35	.930
Çekici olmak için	356	3.23	1.349
Etrafımdakilerle yarışmak için	353	2.27	1.211
Eğlenceli olduğu için	357	3.99	1.103
Hayatımı kazanmak için	355	3.00	1.428
Arkadaşlarımı yenmek için	353	<u>1.96</u>	1.158
Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	355	4.22	1.043
Grubun en iyisi olmak için	353	<u>2.24</u>	1.275
Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	352	2.32	1.286
Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	353	3.77	1.226
Becerilerimi veya tekniğimi geliştirmek için	353	4.04	1.098
İyi vakit geçirdiğim için	354	4.28	1.045
Formda kalmamı sağladığı için	354	4.41	.868
Arkadaşlarımla beraber olduğum için	355	3.35	1.343
Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	355	3.98	1.132
Beni mutlu ettiği için	354	4.45	.940
Karşılığında para aldığım için	353	<u>1.99</u>	1.289
Diğerlerinden daha zinde olmak için	351	2.85	1.442
Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	354	4.06	1.130
Kaslarımı diğerlerinkinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	353	2.91	1.416
Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	354	2.89	1.421
İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	353	<u>2.14</u>	1.301
Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	355	3.03	1.383
Katılımın heyecanından hoşlandığım için	352	3.40	1.336
Gücümü korumak için	355	4.14	1.089
Fiziksel sağlığımı korumak için	356	4.38	.952
Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	354	2.52	1.376

Tablo 8 incelendiğinde en yüksek beş değer olarak “sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için” (4.53), “egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için” (4.48), “beni canlandırdığı için” (4.47), “sağlıklı kalmamı sağladığı için”(4.45) ve “beni mutlu ettiği için” (4.45) görülmektedir.

Bunun yanında en düşük dört değer ise “arkadaşlarımı yenmek için” (1.96), “karşılığında para aldığım için” (1.99), “insanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için” (2.14) ve “grubun en iyisi olmak için” (2.24) olarak görülmektedir.

Katılımcıların Egzersiz Motivasyonuna İlişkin Bulgular

Egzersiz Motivasyonu ölçeğindeki ifadelerle katılım düzeyleri bu bölümde incelenmiştir. Egzersiz Motivasyonu puanlarının hesaplanması, ölçekteki Egzersiz Motivasyonu ile ilgili sorulara verilen cevaplar 1 hiç katılmıyorum, 5 tamamen katılıyorum arasında beş cevap seçeneği ile belirlenmiştir. Ankete katılan her bir katılımcı için Egzersiz Motivasyonu puanı, ölçekteki maddelere verdikleri cevaplar toplanıp soru sayısına bölünerek hesaplanmıştır.

Katılımcıların Mann Whitney U Testi ile yapılan analizlerde cinsiyete göre $p=0.109>0.05$, yaşa göre $p=0.174>0.05$, Kruskal Wallis testi ile ilçeye göre $p=0.123>0.05$, mevsime göre $p=0.667>0.05$, gelir seviyesine göre $p=0.565>0.05$, egzersiz modeline göre $p=0.855>0.05$, grup egzersizine göre $p=0.255>0.05$,

Tablo 9 : Eğitim Seviyesi Farklı Olan Kişilerin Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Eğitim	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p
Toplam Motivasyon	İlkokul	1	283.00	4	9.74	0.045*
	Ortaokul	2	115.00			
	Lise	56	210.09			
	Üniversite	208	179.70			
	Yüksek Lisans Dr	91	160.49			
	Total	358				

Analiz sonuçları, farklı eğitim seviyesinde olan kişilerin Egzersiz Motivasyon testinden aldıkları puanların, eğitim seviyelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir [$X^2(4)=9.74$, $p<0.05$]. Kişilerin sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek motivasyona sahip kişilerin ilkokul mezunu olan kişilerin sahip olduğu görülmektedir. Eğitim seviyesini iki kategoride ele aldığımız zaman üniversite mezunu olanlar ile olmayan kişiler arasında anlamlı fark olduğunu

söyleyebiliriz ($p>0.005$). Bu doğrultuda üniversite mezunu olan kişilerin motivasyon seviyeleri olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 9).

Tablo 10: Kişilerin medeni durumlarına göre motivasyon ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Medeni	n	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	P
Toplam Motivasyon	Evli	112	162.68	18220.50	11892.5	0.033*
	Bekar	247	187.85	46399.50		
	Toplam	359				

Kişilerin medeni durumlarına göre motivasyon ölçeğinden aldıkları puanlara göre, kişilerin motivasyon seviyeleri medeni durumlarına göre değiştiği görülmüştür. Bekar kişilerin evli olanlara göre motivasyonları daha yüksek olduğu görülmüştür ($U=11892.5$ $P<0.05$) (Tablo 10) .

Tablo 11 : Mesleği Farklı Olan Kişilerin Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Meslek	n	Sıra Ort	sd	X^2	p
Toplam Motivasyon	Kamu	51	175.67	3	8.42	0.03*
	Özel	229	171.95			
	Öğrenci	75	208.01			
	Emekli	3	107.83			
	Toplam	358				

Mesleği farklı olan kişilerin özellikle öğrencilerin egzersiz motivasyonlarının diğer meslek gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir [$X^2(3) = 8.42$, $p<0.05$].

Tablo 12: Haftada Yapılan Egzersiz Sayısına Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Egzersiz Sıklığı	n	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p
Toplam Motivasyon	Haftada 1 kez	23	99.74	4	16.26	0.003*
	Haftada 2 kez	52	184.03			
	Haftada 3 kez	111	177.56			
	Haftada 4 kez	62	197.85			
	Haftada 5 kez	111	187.21			
	Toplam	359				

Haftada 4 kez spor/egzersiz yapan kişilerin motivasyon seviyelerinin en yüksek olduğu bulunmuştur[$X^2(4) = 16.26, p < 0.05$].

Tablo 13: Fitness/Spor Merkezlerini Kullanma Süresine göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Fitness/Spor merkezlerini kullanma süresi	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p
Toplam	3 ay	53	123.63	4	21.14	0.00*
Motivasyon	3-6 ay	35	180.10			
	6-9 ay	34	212.59			
	9-12 ay	26	204.77			
	12 aydan fazla	211	185.84			
	Toplam	359				

Analiz sonuçları, Fitness/Spor merkezlerini kullanma süresine bakıldığı zaman kişilerin aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir [$X^2(4) = 21.14, p < 0.05$]. Bu bulgu, kişilerin Fitness/Spor merkezlerini kullanma süresinin motivasyon seviyelerini artırmada farklı etkileri olduğu gösterir. Kişilerin sıra ortalamasına bakıldığı zaman 6-9 ay kullanma süresinde olan katılımcıların en yüksek motivasyonda oldukları görülürken 3 ay süredir Fitness/Spor merkezlerini kullanan kişilerin ise en düşük seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 14: Üyelerin Bireysel-Grup veya Her ikisine göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Model	n	Sıra Ort	sd	X^2	p
Toplam	1	142	179.13	2	0.31	0.85
Motivasyon	2	119	178.04			
	3	99	185.42			
	Toplam	360				

[$X^2(2) = 0.31, p > 0.05$] Fark Yoktur.

Hipotez 1: Dışsal motivasyon kaynakları bakımından bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan bireyler arasındaki farklılık

Dışsal Motivasyon Kruskal Wallis Test

	n	Sıra Ortalaması	sd	X^2	P
Bireysel	142	172,81	2	1,17	0,55
Grup	119	183,33			
Her ikisi de	98	186,37			

Fark yoktur [$X^2 (2) = 1.17$ $p > 0,05$]

Hipotez 2: İçsel motivasyon kaynakları bakımından bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan bireyler arasında istatistiksel farklılık

İçsel Motivasyon Kruskal Wallis Test

	n	Sıra Ortalaması	sd	X^2	P
Bireysel	142	183,31	2	0,85	0,65
Grup	119	173,37			
Her ikisi de	98	185,05			

Fark yoktur [$X^2 (2) = 0.85$ $p > 0,05$]

Hipotez 3- **Katılımcıların eğitim** düzeyleri ile motivasyon kaynakları arasında istatistiksel farklılık.

Dışsal Motivasyon Kruskal Wallis Test

EğitimSeviyesi	n	Sıra Ortalaması	sd	X^2	P
İlkokul	1	299.00	4	19.64	0.001
OrtaOkul	2	155.75			
Lise	56	219.06			
Üniversite	208	183.31			
YüksekLisans/Doktora	91	145.65			

Fark vardır [$X^2 (4) = 19.64$ $p < 0,05$]

İçsel Motivasyon Kruskal Wallis Test

Eğitim Seviyesi	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	P
İlkokul	1	299.00	4	3.55	0.47
OrtaOkul	2	155.75			
Lise	56	219.06			
Üniversite	208	183.31			
YüksekLisans/Doktora	91	145.65			

Fark yoktur [X² (4) =3.55 p>0,05]

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, fitness merkezlerine en az 3 aylık üyeliği bulunan, bireysel veya grup egzersizi yapan bireylerin motivasyon kaynakları karşılaştırılmıştır. 360 kişiye ölçek uygulaması yapılmış ve bu ölçekle toplanan verilerin sonuçları bu bölümde tartışılmaktadır.

Yapılan çalışma neticesinde, bireylerin egzersiz yapma nedenleri arasında en yüksek değerlerin “Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için” (4.53), “Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için” (4.48) ve “Beni canlandırdığı için” (4.47) olduğu gözlemlenmektedir (Tablo 8). Çalışmaya katılan bireylerin verdikleri puanlar incelendiğinde sağlık için egzersiz yapanların üstünlüğü görülmektedir. İnsanlar kendilerini daha sağlıklı hissetmek, bağışıklık sistemlerini güçlendirerek hastalıklara karşı daha dinç şekilde savaşmak, daha enerjik olmak ve yaşam kalitesini arttırmak için egzersiz yapmayı tercih edebilirler. Sağlıklı bir birey olabilmek için spor, spor yapabilmek için ise sağlıklı birer birey olmamız gerekebilmektedir. Bu nedenle spor ve sağlık birbiriyle doğrudan bağlantılı olup yaşam kalitemiz için çok değerli olduğu düşünülebilir. İkinci en yüksek puan incelendiğinde insanların kendilerini egzersizden sonra daha iyi hissettiği görülmektedir. Yoğun iş temposu veya gün içerisinde yaşanacak olumsuzluklar gibi durumlardan sonra yapılan egzersizler, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerine sebep olabilir. Bu sonuçlar neticesinde görünen “Egzersiz” insanlar için sadece bir fiziksel aktivite olmaktan ziyade, bir zihinsel aktivitede olduğudur. İnsanlara fiziksel katkılarının yanında zihinsel olarakta yardım ettiği çıkan sonuçlar neticesinde gözlemlenmiştir. En yüksek üçüncü puan olan ‘beni canlandırdığı için’ ise insanların yorgunluklarını atmak için egzersize başvurduğu, egzersiz sayesinde tıpkı ikinci en yüksek puanda olduğu gibi kendilerini daha iyi ve canlı hissettikleri görülmüştür. Bu en yüksek üç değere baktığımızda sağlık ve zihinsel rahatlığın insanların egzersiz yapmasında çok ciddi ve önemli bir yeri olduğu anlaşılmaktadır.

Fariz’e göre (2015), egzersiz pek çok hastalığın tedavisi olarak uygulanabilmektedir. Majör depresyon, şizofreni, madde bağımlılığı gibi birçok psikiyatrik hastalığın tedavisinde kullanılabilmektedir. Yaptığımız çalışmalar sonucunda bulduğumuz ikinci en yüksek değer olan “Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için” de egzersizin yapmanın psikolojik ve zihinsel boyutundaki faydalarını göstermektedir.

Yerlisu ve Ardahan'ın (2009), yaptığı çalışmalara göre ise, rekreatif etkinliklere katılım nedenleri sıralı bir şekilde; eğlenmek için, arkadaşlarla birlikte olabilmek için, rahatlama ve yeni şeyler öğrenebilmek içindir. Sağlıklı olmak gibi nedenler ise son sıralarda yer almaktadır.

Egzersiz yapmanın ruh sağlığı ve vücut gelişimi açısından önemi herkes tarafından bilinmektedir. Düzenli ve sürekli yapılan egzersizler sayesinde vücudun ruhsal ve fiziksel sağlığının korunduğu, vücut bütünlüğü sağlanıp organizmada oluşabilecek olumsuz ve rahatsız durumlara karşı vücut gücünü ve direncini arttırmaya yardımcı bulunduğu görülmektedir. Bunun yanında, insan vücudunun çalışma mekanizmasını oluşturan hücreler, enzimler, organlar, hormonlar ve diğer tüm vücut kimyasallarının da etkinliğinin arttığı gözlemlenmektedir. Serotonin ve melatonin hormonlarının da egzersiz gibi vücut için gerekli olduğu, bu hormonlar ve egzersizin birçok alanda ortak ve paralel bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Kılınçarslan, 2019).

Yapılan çalışma sonucunda ortaya çıkan verilerden en düşük değerlerin “Arkadaşlarımı yenmek için” (1.96), “Karşılığında para aldığım için” (1.99) ve “İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için” (2.14) olduğu görülmektedir (Tablo 8). Sonuçlar incelendiğinde, çalışmaya katılan bireylerin yüksek bir bölümünün, arkadaşlarıyla rekabet içerisine girmek ve onları yenmek için egzersiz yapmadığı anlaşılmaktadır. Rekabet içeren diğer birçok spor branşının aksine fitness merkezlerine gelen bireylerin daha çok kendi sağlıklarını korumak ve kendilerini daha iyi hissetmek için bu egzersiz türünü tercih ettiği gözlemlenmektedir. Bunun yanında çalışmaya katılan bireylerin birçoğunun para karşılığında bu egzersizleri yapmadığı ve hobi olarak tercih ettikleri düşünülmekle beraber kimsenin etkisi altında kalmadan, kendi rızasıyla fitness merkezlerine gidip egzersiz yapan kişilerin çoğunluğu da göze çarpmaktadır.

Akça'ya (2012) göre insanları egzersiz yapmaya yönelten nedenlerin bir kısmı incelenmiştir. Bunların; kişilerin sosyal ihtiyacını karşılamak istemesi, duygusal gerilimden uzaklaşmak, spor sayesinde bilgi geliştirmek, sevinç, haz, neşe gibi duyguları arttırmak, yeni tecrübe kazanmak, maddi kazanç ve ayrıcalıklar elde etmek olduğu söylenmiştir. Çalışmamızda en düşük ikinci değer karşılığında para aldıkları için bireylerin egzersize katıldığı bulunmuştur. Farklı çalışmalar incelendiğinde kişilerin maddi kazanç için egzersiz yapmaya yöneldiği görülmüştür.

Katılımcıların Mann Whitney U Testi ile yapılan analizlerde cinsiyete göre $p=0.109>0.05$, yaşa göre $p=0.174>0.05$, Kruskal Wallis testi ile ilçeye göre $p=0.123>0.05$,

mevsime göre $p=0.667>0.05$, gelir seviyesine göre $p=0.565>0.05$, egzersiz modeline göre $p=0.855>0.05$, grup egzersizine göre $p=0.255>0.05$ olduğu tespit edilmiş ve tüm bu veriler incelendiğinde cinsiyetlerine, yaşlarına, yaşadıkları ilçeye, mevsime, gelir düzeylerine göre, yaptıkları egzersiz modeline göre ve farklı grup egzersizlerine göre bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bıyıklı'nın yaptığı (2007) çalışma incelendiğinde ise, özel spor işletmelerin de uzman eğitmenler eşliğinde egzersiz yapan kadınların erkeklere göre daha fazla kendilerini güvende ve motive hissettikleri görülmektedir. Çok değişkenli kovaryans analizine dayanarak, motivasyonel düzenlemeler ve fiziksel aktivite seviyeleri yaş grupları arasında farklılık göstermektedir. Beden kitle indeksi, cinsiyet, eğitim düzeyi ve etnik köken kontrol edilirken regresyon analizleri yapıldı. Otonom motivasyon (içsel motivasyon ve tanımlanmış düzenlemeden oluşur) her yaş grubundaki fiziksel aktivite davranışının pozitif bir korelasyonuydu. İçe dönük düzenleme, fiziksel aktivite davranışının anlamlı pozitif bir korelasyonuydu ve dış düzenleme, genç yetişkinler için fiziksel aktivite davranışının anlamlı negatif bir korelasyonuydu. Yetişkinler ve orta yaşta yetişkinler için fiziksel aktivite davranışını tahmin eden modellerde bu korelasyonlar anlamlı değildi (Brunet, Sabiston, 2011).

Analiz sonuçları, farklı eğitim seviyesinde olan kişilerin Egzersiz Motivasyon testinden aldıkları puanların, eğitim seviyelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($p<0.05$). Kişilerin sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek motivasyona sahip kişilerin ilköğretim mezunu olan kişilerin sahip olduğu görülmektedir. Eğitim seviyesini iki kategoride ele aldığımız zaman üniversite mezunu olanlar ile olmayan kişiler arasında anlamlı fark olduğunu söyleyebiliriz ($p>0.005$). Bu doğrultuda üniversite mezunu olan kişilerin motivasyon seviyeleri olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 9). Bu sonuçlara bakıldığında, yüksek eğitim seviyesinin egzersize motive etmede yeteri kadar önemli olmadığı görülmektedir. Egzersiz yapan bireylerin üniversite okuyup okumadığının, onların egzersiz yapımlarıyla ya da motive bir şekilde spor merkezlerine gitmeleriyle bir alakası olmadığı anlaşılabılır.

Kişilerin medeni durumlarına göre motivasyon ölçeğinden aldıkları puanlara göre, kişilerin motivasyon seviyeleri medeni durumlarına göre değiştiği görülmüştür. Bekar kişilerin evli olanlara göre motivasyonları daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 10). Bekar olan kişilerin fiziksel yönden kendilerini daha iyi tutma istemi, onların dışardan beğenilme arzusu ile doğrudan orantılı olduğu düşünülebilir. Bir aile kurma, sorumluluk olarak kişinin daha farklı düşünmesine ve hayat temposu bakımından daha yoğun bir sürece girmesine neden olabilir. Evli bir kişinin beğenilme arzusu, bekar birine göre daha düşük olduğu ve bu yüzden

spor merkezlerine giderken daha motive bir şekilde değişim ve gelişim arzusuyla gidebildiği gözlemlenmektedir.

Mesleği farklı olan kişilerin özellikle öğrencilerin egzersiz motivasyonlarının diğer meslek gruplarına göre daha yüksek olduğu görölmektedir ($p<0.05$) (Tablo 11). Bu çalışma neticesinde ortaya çıkan sonuçlardan, iş hayatına ve stresine henüz daha girmemiş olan öğrencilerin daha rahat ve motive bir şekilde egzersiz yapmaya yöneldiği düşünölebilir. Henüz daha para kazanma kaygısı olmayan ve ailesinden aldığı paralar ile geçinen birçok öğrenci olduğu düşünölürse, bu sonuçlar anlamlı bir hal alabilir. İş hayatına atılan insanların genellikle çalışma saatleri sabit ve belirgindir. Bu şekilde çalışan kişilerin, yorgunluk seviyelerinin öğrencilere göre daha yüksek olduğu anlaşılabılır.

Tablo 12 incelendiğinde ise haftada 4 kez spor/egzersiz yapan kişilerin motivasyon seviyelerinin en yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Egzersizde devamlılığın çok önemli olduğu bilinmektedir. Sonuçlar neticesinde, motivasyon kavramı ele alındığında egzersiz yapan bireylerin spor merkezlerine düzenli olarak gidip egzersiz yapmalarının, hem fiziksel hem zihinsel açıdan onları rahatlattığı anlaşılabılır. Egzersizde sürekliliğin ve devamlılığın, motivasyonu arttırmak açısından önemi gözlemlenmiştir. Spor merkezlerine aktif olarak haftada en az 4 kez giden kişilerin bu süreklilik sayesinde daha erken sonuç alabileceği ve daha erken gelişim gösterebileceği düşünölmektedir.

Analiz sonuçları, Fitness/Spor merkezlerini kullanma süresine bakıldığı zaman kişilerin aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($p<0.05$). Bu bulgu, kişilerin Fitness/Spor merkezlerini kullanma süresinin motivasyon seviyelerini arttırmada farklı etkileri olduğu gösterir. Kişilerin sıra ortalamasına bakıldığı zaman 6-9 ay kullanma süresinde olan katılımcıların en yüksek motivasyonda oldukları görölürken 3 ay süredir Fitness/Spor merkezlerini kullanan kişilerin ise en düşük seviyede olduğu görölmektedir. (Tablo 13).

Sonuçlar

- 1- Bireysel egzersiz yapan kişilerle grup egzersizi yapan kişiler arasında motivasyon kaynakları yönünden fark olmadığı görülmüştür.
- 2- Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin cinsiyeti yönünden fark olmadığı görülmüştür.
- 3- Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin yaşı yönünden fark olmadığı görülmüştür.
- 4- Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin eğitim durumu yönünden fark olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda üniversite mezunu olan kişilerin motivasyon seviyelerinin olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.
- 5- Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin medeni durumu yönünden fark olduğu görülmüştür. Bekar olan kişilerin evli olanlara göre motivasyonları daha yüksek olduğu görülmüştür.
- 6- Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin gelir düzeyi yönünden fark olmadığı görülmüştür.
- 7- Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin yaşadığı ilçe yönünden fark olmadığı görülmüştür.
- 8- Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin haftada yaptığı egzersiz tekrarı yönünden fark olduğu görülmüştür. Haftada 4 kez spor/egzersiz yapan kişilerin motivasyon seviyelerinin en yüksek olduğu bulunmuştur.
- 9- Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede mevsimsel yönden fark olmadığı görülmüştür.
- 10- Bireysel egzersiz yapanlarla grup egzersizi yapan kişiler arasındaki motivasyon kaynaklarını belirlemede bireylerin ne kadar süredir fitness veya spor merkezlerine aktif olarak üyelikleri bulunması yönünden fark olduğu görülmüştür. Kişilerin sıra ortalamasına bakıldığı zaman 6-9 ay kullanma süresinde olan katılımcıların en yüksek motivasyona sahip olduğu görülmektedir.

Öneriler

1. Kişiyi özel yönlendirme ve egzersizlerin yapılabilceğı özel spor merkezlerinin sayısının yeterliliğı incelenebilir.
2. KKTC’de bulunan diğeri vücut geliştirme ve fitness merkezlerindeki bireylerin beklentileri incelenebilir.
3. Vücut geliştirme ve fitness merkezlerine giden bireyler yaş gruplarına, vücut ağırlıklarına ve medeni durumlarına göre değerlendirme yapılabilir.
4. Bireylerin eğitim düzeylerinin spor yapma ve beklentileri üzerine etkisi incelenabilir.
5. Bireylerin sosyal ve arkadaş çevrelerinin spor yapma ve beklentileri üzerine etkileri incelenabilir.
6. Vücut geliştirme ve fitness merkezlerine giden bireylerin farklı egzersizler üzerine beklentileri incelenabilir.
7. Spora başlamanın, bireylerin psikolojisi ve salondan beklentisi üzerine etkisi incelenabilir.

KAYNAKÇA

- Akça, Ş. N. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Ankara Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Akça, Ş. N., Sunay, H. (2019). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, Cilt: 11, Sayı: 18, 2528-9535.
- Aktop, A., Seferoğlu, F. (2014). Sportif Performans Açısından Nöro-Geribildirim. *Journal of Sports and Performance Researches*; 5(2), 23-36.
- Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Altıntaş, A., Bayar Koruç, P. (2014). Determining Participation Motivation of Young Athletes with regard to Gender and Sport Type. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2148-1148. 10.14486/IJSCS73.
- Ardahan, F. (2013). Rekreatif Egzersiz Gütüleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Sayı: 4, Ekim 2013.
- Arslantaş, S. (2015). İlköğretim, Beşinci Sınıf Sosyal Bilgiler Dersinde Kullanılan Kendini İzleme Stratejilerinin, Öğrencilerin Kendini İzleme, Öz Düzenleme ve Akademik Başarı Düzeylerine Etkisi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Doktora Tezi, Konya.
- Ata, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Egzersiz Algılarının Egzersiz Davranışlarına Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beden Eğitimi Bölümü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi.
- Atılğan, E. Tarakcı, D. Polat. B, Algun, C, Z. (2015). Sağlıklı kadınlarda Yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*. 2(2):41-46

- Atılğan, E. Tarakcı, D. Polat. B, Algun, C, Z. (2015). Sağlıklı kadınlarda Yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*. 2(2):41-46
- Ayar, H. (2017). Fitness ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi. Trakya Üniversitesi, Yüksek Lisans, Edirne.
- Aydın, İ., Yaşartürk, F. (2017). Fitnes Katılımcıların Rekreatif Etkinliklere Yönelik Motivasyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*. 2458-9381.
- Bıyıklı, T., (2007). Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi., Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bilgiseven, B. (2019). Spor Pazarlamasının Artan Önemi ve Spor Pazarlamasında Tutundurma Stratejileri: Popüler Olmayan Spor Dallarından Bisiklet Sporuna Üzerine Bir Araştırma. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Biröl, S. Ş., Karaküçük, S. (2014). Sportif Rekreatif Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi* 16 (27): 80-86.
- Brunet, J., Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 12, Issue 2, Pages 99-105.
- Burgers, C., Eden, A., Engelenburg, M. D., Buningh, S. (2015). How feed back boosts motivation and play in a brain-training game. *Computers in Human Behavior* 48. 94–103.
- Burke, L. E. (2011). Self-Monitoring in Weight Loss: A Systematic Review of the Literature, *Journal of the American Dietetic Association*, 111: 92-102.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi : Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. Sayı 32, ss 470-48.
- Çavlan, P. (2017). Süspansiyon Egzersiz Programının Denge ve Fiziksel Performans Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi. Kuzey Kıbrıs.

- Çuhadar, A., Er, Y., Demirel, M., Demirel, D. H. (2019). Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersiz Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Spormetre* , 17(3), 153-161.
- Demir, E. (2017). *Spor Psikolojisi*. Nobel Akademik yayıncılık eğitim danışmanlık, yayın no 1161, isbn: 978-605-320-065-9.
- Droomers, M., Schrijvers, C. T. M., Mackenbach, J. P. (2001). Educational level and decreases in leisure time physical activity. *J Epidemiol Community Health*. 55:562–568
- Durmuş, A. (2014). Kadın Basketbolcularda KangooJumps Ayakkabıları İle Antrenmanın Denge, Bacak Kuvveti Ve Şut Atışı Oranına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Mersin.
- Dündar, S., Özutku, H., Taşpınar, F. (2007). İçsel ve Dışsal Motivasyon Araçlarının İşgörenlerin Motivasyonu Üzerindeki Etkisi: Ampirik Bir İnceleme. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı: 2.
- Düzgün, İ. (2002). Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Adolesanlarda Fiziksel Uygunluk Düzeyinin Karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Erdoğan, Ç. H., Bahadır, Z. (2019). Egzersiz Yapan Bireylerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi (Journal of Sports and Performance Researches)*. 10(1):56-68.
- Eroğlu, E., (2006). Spor Merkezlerinde Üyelik Yöntemlerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, s.58, İstanbul.
- Ersarı, G., Naktiyok, A. (2012). İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16 (1): 81-101.
- Fariz, B. (2015). Psikiyatrik Hastalıklar ve Egzersiz. *Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi Spor Hekimliği Birimi, Kocaeli*. Cilt 50, Sayı 4, 131-138.
- Filiz, K. (2002). Sporun Tanımlanması ve Kapsamının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 22, Sayı 2, 203-211

- Flack, K., Pankey, C., Ufholz, K., Johnson, L., Roemmig, J. N. (2019). Genetic variations in the dopamine reward system influence exercise reinforcement and tolerance for exercise intensity. *Behavioural Brain Research*.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, K. (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12: 145-150.
- Gürbüz, B., Aşçı, F. H. & Çelebi, M. "The Reliability and Validity of the Turkish Version of the "Recreational Exercise Motivation Measure", 9th International Sport Sciences Congress, 1044, 3-5 November, Muğla, Turkey, 2006.
- Güven Ülger Ö, Atay S, Arslan E. (2007). Sağlıklı kadınlarda Hatha Yoganın esneklik ve denge üzerine etkileri. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 18:72-78.
- Güven Ülger, Ö., Atay, S., Arslan, E., Başoğlu, B., Vardar Yağlı, N., Baş Aslan, Ü. (2007). Sağlıklı kadınlarda Hatha yoganın esneklik ve denge üzerine etkileri. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 18(2): 72-78.
- Hernandez, J. F. (2001). Method of Exercise Using a Spinning Cycle. United States Patent. 09/560, 290.
- Karadenizli, Z. İ., Kambur, B. (2016). Pilates Reformer Egzersizlerinin Sedanter Kadınlarda Uyluk Çevresi ve Hamstring Esnekliğine Etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 48-62.
- Kılınçarslan, G. (2019). *Egzersiz Serotonin ve Melatonin'le İlişkisi. Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar*. Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.
- Körük, E., Biçer, T., Donuk, B. (2003). Amatör Futbol Antrenörlerinin Liderlik Davranış Tipleri Kullandıkları Motivasyon Tekniklerinin Belirlenmesi. *İ.Ü Spor Bilimleri Dergisi*, 53-57.
- Köse, E., Yerlisu Lapa, T. (2018). Denetimli Serbestlik Yasasından Yararlanan Bireylerin Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarına Yönelik Bir İnceleme. *SPORMETRE*. 16(2), 119-137.

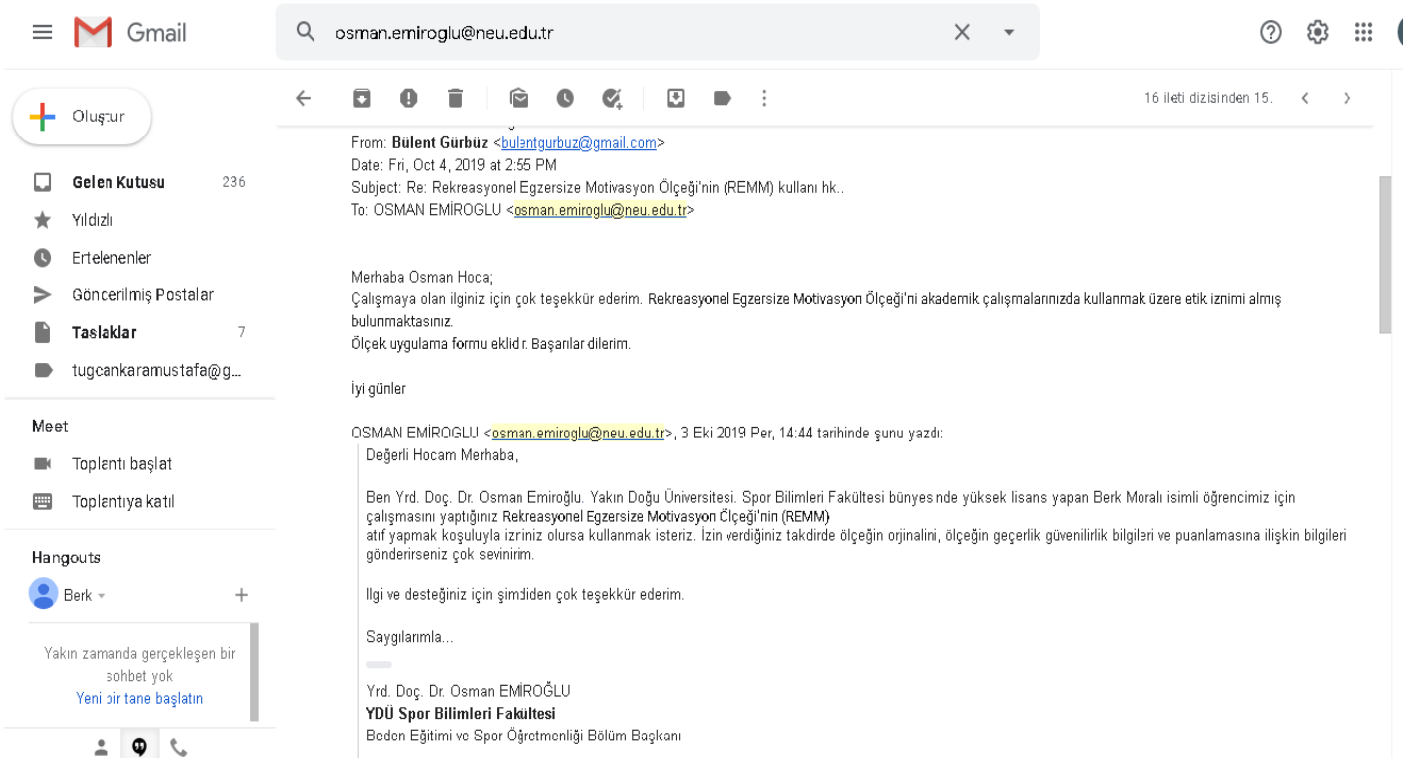
- Köse, T. (2010). Fiziksel Aktivitenin Önemi. "Fiziksel Aktivitenin Önemi" başlıklı makalenin tüm hakları yazarı Uzm. Dyt. Turgay KÖSE'ye aittir ve makale, yazarı tarafından Tavsiye Ediyorum.com (<http://www.tavsiyeediyorum.com>) kütüphanesinden yayınlanmıştır.
- Kumartaşlı, M., Atabaş, E. G. (2014). Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Spor*, 2148-1148.
- Locke, E. A., Latham, G. P. (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions In Psychological Science*, Volume 15, No 5.
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-Setting Theory of Motivation. *International Journal of Management, Business and Administration*, volume 15.
- Middelkamp, J. (2015). Essential of Motivation and Behaviour Change. *Europe Active*.
- Özbudak, S. (2019). Müzikli ve Müziksiz Yapılan Aletli Pilates Egzersizlerinin İş Doyumu, İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.
- Özdenk, S. (2015). Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular ile Spor Yapmayan Bireylerin Duygusal Zeka ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Özdiñ, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: III, Sayı: 2.
- Pauline, J. S., Pauline, G. A., Johnson, S. R., Gamble, K. M. (2006). Ethical Issues in Exercise Psychology. *Ethics & Behavior*, 16:1, 61-76.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. & Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 176-179.
- Sarol, H. (2017). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*. 14(4), 4354-4364. doi:10.14687/jhs.v14i4.5121

- Seker, S. E. (2015). Motivasyon Teorisi (Motivation Theory) YBS Ansiklopedi, v. 2, is. 1, pp. 23 – 27.
- Shaw, B. A., Spokane, L. S. (2008). Examining the Association Between Education Level and Physical Activity Changes During Early Old Age. *J Aging Health*. 20(7): 767–787.
- Sinar, D. S. (2017). 13-15 Yaş Kadın Atletlerde Kangoo Jump İle Yapılan Antrenmanın Denge, Sprint ve Durarak Uzun Atlama Üzerine Olan Etkisi. Mersin Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Sunay, H., Saracaloğlu, A. S. (1997). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*.
- Şenol, M., Gülmez, İ. (2017). Fonksiyonel Egzersiz Bandı (TRX) ve Vücut Ağırlığı Kullanılarak Uygulanan Direnç Antrenmanlarının Yüzme Performansına Etkisi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*. (Vol) 7, Sayı (No) 1 1303-1414.
- Şimşek, Y. (2018). Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Vücut Kompozisyonları ve Bazı Fiziksel Parametrelerinin Farklarının Değerlendirilmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu EducationJournal*, 26(3), 865-874. doi:10.24106/kefdergi.413383.
- Tunay, V. B. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Hacettepe Üniversitesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü*.
- Türkay, H., Sökmen, T. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1(3), 1-9.
- Uzuner, M. E., Karagün, E. (2014). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 27: 107 - 120.

- Üstün, Ü. D., Kalkavan, A. (2013). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması. II. Rekreasyon Araştırma Kongresi.
- Vural, Ö., Eler, S., Atalay Güzel, N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 69-75
- Wankel, L. M. (1985). Personal and Situational Factors Affecting Exercise Involvement: The Importance of Enjoyment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol: 56.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri kitabı. (Çev. M. Şahin, Z. Koruç). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti., 6. Basımdan Çeviri. (Orjinal yayın tarihi, 1995).
- Yavuz Eroğlu, S., Eroğlu, E., & Ekinci, V. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerinin bölüm ve sınıf değişkenlerine göre incelenmesi. *International Sport Science Student Studies*, 1(1), 1-7.
- Yerlisu, T., Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 20 (4), 132–144.
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite Takımlarında Mücadele Eden Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 41-51.

EKLER

İZİN BELGESİ



Grup egzersizi yapanlarla bireysel egzersiz yapan kişilerin motivasyon kaynaklarının karşılaştırılması.

Bu araştırma KKTC’de spor merkezlerine üyeliği bulunan bireylerin egzersiz motivasyon kaynakları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel araştırma amaçlı kullanılacaktır. Bu çalışma sonucunda oluşturulacak belgelerde isminiz doğrudan veya dolaylı olarak kullanılmayacaktır. Katkılarınız için teşekkür eder, saygılar sunarız.

1- Düzenli olarak haftada kaç kez egzersiz/spor yapıyorsunuz?

1.kez () 2. kez () 3. kez () 4. kez () 5. kez ve üzeri ()

2- Ne kadar süredir Fitness/Spor merkezlerinde aktif olarak egzersiz yapmaktasınız ?

en az 3 ay () 3-6 ay () 6-9 ay () 9-12 ay () 12 aydan fazla ()

3-Yılın hangimevsiminde daha yoğun egzersiz/spor yapıyorsunuz?

1. İlkbahar () 2. Yaz () 3. Sonbahar () 4. Kış ()

4- Hangi egzersiz modelini düzenli olarak uyguluyorsunuz?

1. Bireysel Egzersiz () 2. Grup Egzersizleri () 3. Her İkisi de ()

5-

Grup egzersizlerine katılıyorsanız aşağıdakilerden hangisini düzenli olarak uyguluyorsunuz ?

1. Pilates () 2. Yoga () 3. Spinning () 4. TRX () 5. Kangoo Jumps ()
Diğer.....

A. REMM ÖLÇEK FORMU

(Her öge için bir kutu işaretleyiniz)

(1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum						
EGZERSİZİ YAPIYORUM		1	2	3	4	5
1	Mevcut becerilerimi korumak için	☐	☐	☐	☐	☐
2	Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	☐	☐	☐	☐	☐
3	Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ödüllendirildiğim için	☐	☐	☐	☐	☐
5	Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
6	Ruhsal sağlığımı koruduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
7	Yeni insanlarla tanışmak için	☐	☐	☐	☐	☐
8	Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	☐	☐	☐	☐	☐
9	Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
10	Stresle daha iyi başetmek istediğim için	☐	☐	☐	☐	☐
11	Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	☐	☐	☐	☐	☐
12	Daha iyi görünmek için	☐	☐	☐	☐	☐
13	Gücümü geliştirmek için	☐	☐	☐	☐	☐
14	Kaslarımın daha iyi görünmesi için	☐	☐	☐	☐	☐
15	Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	☐	☐	☐	☐	☐
16	Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için	☐	☐	☐	☐	☐
17	Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteler denemek için	☐	☐	☐	☐	☐
18	Sağlıklı kalmamı sağladığı için	☐	☐	☐	☐	☐
19	Beni canlandırdığı için	☐	☐	☐	☐	☐

20	Egzersizden sonar kendimi daha iyi hissettiğim için	☐	☐	☐	☐	☐
21	Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
22	Stresi azalttığı için	☐	☐	☐	☐	☐
23	Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
24	Yeni arkadaşlar edinmek için	☐	☐	☐	☐	☐
25	Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	☐	☐	☐	☐	☐
26	Vücut şeklimi geliştirmek için	☐	☐	☐	☐	☐
27	Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	☐	☐	☐	☐	☐
28	Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	☐	☐	☐	☐	☐
29	Fiziksel olarak formda kalmak için	☐	☐	☐	☐	☐
30	Rahatlamama yardımcı olduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
31	Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
32	Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	☐	☐	☐	☐	☐
33	Kazanmayı sevdiğim için	☐	☐	☐	☐	☐
34	Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	☐	☐	☐	☐	☐
35	Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	☐	☐	☐	☐	☐
36	İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	☐	☐	☐	☐	☐
37	Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
38	Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	☐	☐	☐	☐	☐
39	Varolan becerilerimi geliştirmek için	☐	☐	☐	☐	☐
40	Daha enerjik olmak için	☐	☐	☐	☐	☐
41	Çekici olmak için	☐	☐	☐	☐	☐
42	Etrafımdakilerle yarışmak için	☐	☐	☐	☐	☐
43	Eğlenceli olduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
44	Hayatımı kazanmak için	☐	☐	☐	☐	☐

45	Arkadaşlarımı yenmek için	☐	☐	☐	☐	☐
46	Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	☐	☐	☐	☐	☐
47	Grubun en iyisi olmak için	☐	☐	☐	☐	☐
48	Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	☐	☐	☐	☐	☐
49	Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	☐	☐	☐	☐	☐
50	Becerilerimi veya tekniğimi geliştirmek için	☐	☐	☐	☐	☐
51	İyi vakit geçirdiğim için	☐	☐	☐	☐	☐
52	Formda kalmamı sağladığı için	☐	☐	☐	☐	☐
53	Arkadaşlarımla beraber olduğum için	☐	☐	☐	☐	☐
54	Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	☐	☐	☐	☐	☐
55	Beni mutlu ettiği için	☐	☐	☐	☐	☐
56	Karşılığında para aldığım için	☐	☐	☐	☐	☐
57	Diğerlerinden daha zinde olmak için	☐	☐	☐	☐	☐
58	Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	☐	☐	☐	☐	☐
59	Kaslarımı diğerlerinkinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	☐	☐	☐	☐	☐
60	Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	☐	☐	☐	☐	☐
61	İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	☐	☐	☐	☐	☐
62	Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	☐	☐	☐	☐	☐
63	Katılımın heyecanından hoşlandığım için	☐	☐	☐	☐	☐
64	Gücümü korumak için	☐	☐	☐	☐	☐
65	Fiziksel sağlığımı korumak için	☐	☐	☐	☐	☐
66	Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	☐	☐	☐	☐	☐

Yukarıda belirtilen nedenler dışında sizi egzersiz yapmaya yönlendiren başka nedenler var mı? Lütfen onları da buraya yazınız.

B. KİŞİSEL ÖZELLİKLER

1- Cinsiyetinizi Belirtiniz

1. Kadın () 2. Erkek ()

2- Yaşınızı Belirtiniz

.....

3- Medeni Durumunuzu Belirtiniz

1. Evli () 2. Bekar ()

4- Meslek Alanınızı Belirtiniz

1. Kamu sektöründe () 2. Özel Sektörde () 3. Öğrenci () 4. Emekli ()

5- Hangi İlçede Yaşıyorsunuz ?

1. Lefkoşa () 2. Girne () 3. Mağusa () 4. Güzelyurt () 5. Lefke ()
6. İskele ()

6- Eğitim Durumunuzu Mezun Olduğunuz En Son Dereceye Göre Belirtiniz

1. İlkokul () 2. Orta Okul () 3. Lise () 4. Üniversite ()
5. Yüksek Lisans/ Doktora ()

7- Kişisel toplam gelirdüzeyiniz ne kadardır ?

1. 3000TL den az () 2. 3000-5000 tl () 3. 5000-7000 tl () 4. 7000-9000 tl ()
5. 9000 TL den fazla ()

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

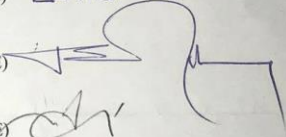
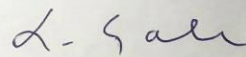
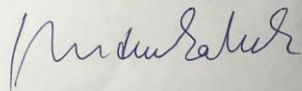
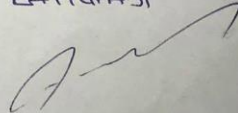
EK-1013-2019


YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 19.12.2019
Toplantı No : 2019/75
Proje No : 944

Yakın Doğu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Yrd. Doç. Dr. Osman Emiroğlu'nun sorumlu araştırmacısı olduğu, YDU/2019/75-944 proje numaralı ve **"Grup egzersizi yapanlarla bireysel egzersiz yapan kişilerin motivasyon kaynaklarının karşılaştırılması"** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur.

1. Prof. Dr. Rüştü Onur	(BAŞKAN) 
2. Prof. Dr. Nerin Bahçeciler Önder	(ÜYE) KATILMADI
3. Prof. Dr. Tamer Yılmaz	(ÜYE) 
4. Prof. Dr. Şahan Saygı	(ÜYE) 
5. Prof. Dr. Şanda Çalı	(ÜYE) 
6. Prof. Dr. Nedim Çakır	(ÜYE) 
7. Prof. Dr. Ümran Dal Yılmaz	(ÜYE) KATILMADI
8. Doç. Dr. Nilüfer Galip Çelik	(ÜYE) KATILMADI
9. Doç. Dr. Emil Mammadov	(ÜYE) 
10. Doç. Dr. Mehtap Tınazlı	(ÜYE) KATILMADI

Turnitin Originality Report

Processed on: 24-Sep-2020 19:09 EEST
ID: 1395880777
Word Count: 11803
Submitted: 1

Yüksek Lisans Tezi 2 By Berk Morali

Similarity Index	Similarity by Source
11%	Internet Sources: 11% Publications: 2% Student Papers: N/A

2% match (Internet from 24-Dec-2019)
<http://docs.neu.edu.tr/library/6804984973.pdf>

1% match (Internet from 30-Mar-2015)
<http://library.neu.edu.tr/Neutez/6319547831.doc>

1% match ()
<http://repository.upi.edu/46627/>

1% match (Internet from 05-Oct-2015)
http://www.anatoliajournal.com/ataad/depo/bilgibankasi/Kitap_100.pdf

1% match (Internet from 27-Aug-2020)
<http://docs.neu.edu.tr/library/6684861323.pdf>

< 1% match (Internet from 13-Jul-2016)
http://www.tavsiyedyorum.com/makale_15225.htm

< 1% match ()
<http://repository.upi.edu/47484/>

< 1% match (Internet from 14-Nov-2019)
<http://wcscr.org/tr/pdf/Tam-Bildiri-Kitabi.pdf>

< 1% match (Internet from 05-Nov-2018)
http://www.eab.org.tr/eab/media/kitap/EAB_Kongre_Kitap_2016.pdf

< 1% match (Internet from 03-Jul-2018)
<http://denetimakademisi.com/wp-content/uploads/2017/06/VERG%C4%B0-B%C4%B0L%C4%B0NC%C4%B0-VE-VERG%C4%B0-AHLAKI-OLU%C5%9EUMUNDA-MUHASEBE-MESLEK-MENSUPLARININ-ROL%C3%9C-ADANA-%C4%B0L%C4%B0-%C3%96RNE%C4%9E%C4%B0.pdf>