



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Anabilim Dalı

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Bilim Dalı

# **EGZERSİZE KATILMA MOTİVASYONUNUN ÖZ BELİRLEME KURAMI ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİ**

Yusuf Doğan ERTAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024



EGZERSİZE KATILMA MOTİVASYONUNUN ÖZ BELİRLEME KURAMI  
ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİ

Yusuf Doğan ERTAŞ

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Anabilim Dalı

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

## KABUL VE ONAY

Yusuf Doğan Ertay tarafından hazırlanan "Egzersize Katılma Motivasyonunun Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 07.06.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Dr. Öğr. Üyesi Ziya KORUÇ (Başkan)

---

Doç. Dr. Arife Berna AYTAÇ (Danışman)

---

Doç. Dr. Gözde ERSÖZ (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

# YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezimin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezimin aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ..... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

...../...../.....

**Yusuf Doğan ERTAŞ**

“*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir \*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*  
*Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir; gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.*  
*\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.*

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Doç. Dr. Arife Berna AYTAÇ** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

*Yusuf Doğan ERTAş*

## TEŞEKKÜR

Öncelikle bana güvenerek yüksek lisans programına kabul almamı sağlayan başta program başkanı Dr. Öğr. Üyesi Ziya KORUÇ hocama ve heyetteki diğer tüm hocalarıma bu fırsatı sağladıkları için teşekkür ederim. Eğitimim boyunca aldığım derslerin katkıları haricinde hayat görüşüme de etki eden Doç. Dr. Yasemin Abayhan, Prof. Dr. Zehra Uçanok ve Doç. Dr. Zeynel Baran hocalarıma da derin bir şekilde minnet hissediyorum.

Tez yazım sürecine beraber başladığımız ancak daha sonra ayrılmak durumunda kaldığımız eski danışman hocam Doç. Dr. Pınar Bıçaksız 'a süreç boyunca çalışmaktan keyif aldığım bir konuyu seçmemde rol oynadığı için minnettarım. Yaptığı işe gösterdiği özen ve örnek aldığım iş ahlakı sayesinde kısa sürede zorlu aşamaları atlatmamı sağladığı için ayrıca teşekkür ederim. Sürece sonradan dahil olsa da ilgisi ve emeği sayesinde sorunsuz bir şekilde süreci tamamlamamı sağlayan danışman hocam Doç. Dr. Berna Aytaç 'a sağladığı kolaylıklar ve destekler haricinde gelecek planlarıma ve vizyonuma olan katkıları için de çok teşekkür ederim. Bu yolda sizlerle karşılaştığım için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Bir yandan yüksek lisans eğitimimi yürütürken bir yandan da yorucu bir işte çalıştığım esnada kazandığımı öğrendiğim TÜBİTAK 2211 Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı desteği sayesinde mali kaygılarım olmadan eğitim sürecimi başarı ile tamamladığımı belirtmeliyim. Destekleri için TÜBİTAK 'a sonsuz teşekkürler.

Son olarak bu günlere gelmemi sağlayan başta annem Şengül Ertaş 'a, ablalarıma ve diğer tüm aile üyelerime, arkadaşlarıma ve aklıma gelmeyen diğer tüm destekçilerime en kalbi duygularıyla teşekkür ederim.

## ÖZET

ERTAŞ, Yusuf Doğan. *Egzersiz Katılma Motivasyonunun Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2024.

Egzersiz yapmanın faydaları vurgulanmakta ve sağlık yetkilileri tarafından egzersiz yapmak şiddetle tavsiye edilmektedir. Ancak toplumun çoğunluğunun yeterli düzeyde egzersiz yapmadığı ve egzersiz yapmanın önündeki en büyük engellerden birinin motivasyon eksikliği yaşamak olduğu bilinmektedir. Mevcut araştırmanın temel amacı egzersiz katılımcılarının motivasyonlarını öz belirleme kuramı çerçevesinde detaylı olarak incelemektir. Bu amaca yönelik öz belirleme kuramının alt kuramlarından temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı ve genel nedensellik yönelimleri kuramlarından faydalanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18-62 yaş aralığında, spor tesislerinde, yürüyüş yollarında ve benzeri açık hava ortamlarında egzersiz yapan 305 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-3, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeği uygulanmıştır. Kurulan hipotezlere dayanarak aracı değişken modellerinin test edilmesi amacıyla regresyonla aracı ve düzenleyici değişken analizi uygulanmıştır. Yürütölen regresyonla aracı değişken analizleri sonucunda bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) tatmin edilmesi ile egzersiz düzeyleri arasındaki ilişkide içsel motivasyonun kısmi aracı etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Yürütölen regresyonla düzenleyici değişken analizleri sonucunda ise modele ilişkin kurulan hipotezlerin (H2 ve H3) desteklenmediği, ancak özerklik ve yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesi ile içsel motivasyon arasındaki ilişkide özerk yönelimin, ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesi ile içsel motivasyon ve egzersiz süresi arasındaki ilişkide kontrol yöneliminin ve içsel motivasyon ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesinin düzenleyici rolü bulunduğu gözlemlenmiştir.

### Anahtar Sözcükler

Egzersiz motivasyonu, öz belirleme kuramı, egzersiz psikolojisi

## ABSTRACT

ERTAŞ, Y. Doğan. *Investigating Exercise Motivation within Self Determination Theory Framework*. Master's Thesis, Ankara, 2024

Health authorities strongly emphasize and highly encourage the advantages of exercise. Nevertheless, it is widely recognized that majority of the population fails to engage in adequate exercise, with a primary obstacle being the absence of motivation. In order to achieve this objective, the basic psychological needs theory and general causality orientation theories have been applied, which are both sub-theories of self-determination theory. The study sample included 305 individuals, aged 18-62, who engage in exercise at gyms, walking trails, and similar outdoor settings. Participants completed the Personal Information Form, Leisure Time Exercise Questionnaire, Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-3, Basic Psychological Needs in Exercise Scale and General Causality Orientations Scale. The models were tested using regression analysis to examine the mediating and moderating variables, based on the hypotheses. The regression analysis revealed that intrinsic motivation partially mediated the association between the satisfaction of basic psychological needs (autonomy, competence, relatedness) and exercise levels. The moderator variable analyses with regression did not support the hypotheses (H2 and H3). However, autonomy orientation played a moderating role in the relationship between satisfaction of autonomy and competence needs and intrinsic motivation. Similarly, control orientation played a moderating role in the relationship between satisfaction of relatedness need and intrinsic motivation and exercise duration. Satisfaction of competence need played a moderating role in the relationship between intrinsic motivation and exercise level.

### Keywords

Exercise motivation, self-determination theory, exercise psychology

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>i</b>
<b>YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ETİK BEYAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>xii</b>
<b>GRAFİKLER DİZİNİ</b> .....	<b>xiii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1. EGZERSİZ</b> .....	<b>4</b>
1.1.1. Hastalıkların Önlenmesinde Egzersizin Önemi.....	<b>6</b>
1.1.2. Hastalıktan Kurtulma veya İyileşmede Egzersizin Önemi.....	<b>8</b>
1.1.3. Egzersize Katılmanın (Diğer) Olumlu Etkileri.....	<b>10</b>
<b>1.2. EGZERSİZE KATILIM MOTİVASYONU</b> .....	<b>12</b>
1.2.1. Motivasyon.....	<b>12</b>
1.2.1.1. İçsel Motivasyon .....	<b>14</b>
1.2.1.2. Dışsal Motivasyon.....	<b>15</b>
1.2.2. Başlıca Egzersize Katılım Sebepleri .....	<b>16</b>

1.2.3. Egzersize Katılımı Engelleyen Unsurlar .....	17
<b>1.3. ÖZ BELİRLEME KURAMI ÇERÇEVESİNDE EGZERSİZE KATILIM</b>	<b>19</b>
1.3.1. Öz Belirleme Kuramı .....	19
1.3.1.1. Nedensellik Yönelimleri Kuramı .....	25
1.3.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı .....	27
1.3.2. Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde Egzersize Katılım .....	28
<b>1.4. MEVCUT ÇALIŞMANIN AMACI VE HİPOTEZLER</b> .....	<b>34</b>
<b>2. BÖLÜM: YÖNTEM</b> .....	<b>35</b>
<b>2.1 KATILIMCILAR</b> .....	<b>35</b>
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI</b> .....	<b>37</b>
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu .....	37
2.2.2. Serbest Zaman Egzersiz Anketi.....	38
2.2.3. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-3 .....	38
2.2.4. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği .....	39
2.2.5. Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeği .....	39
<b>2.3. İŞLEM</b> .....	<b>40</b>
<b>2.4. VERİLERİN ANALİZİ</b> .....	<b>41</b>
<b>3. BÖLÜM: BULGULAR</b> .....	<b>43</b>
<b>3.1. TEMEL DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ ÖZELLİKLERİ</b> .....	<b>43</b>
<b>3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYONEL İLİŞKİLER</b> .....	<b>44</b>
<b>3.3. HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI</b> .....	<b>45</b>
3.3.1. Egzersiz Düzeyini Yordayan Bağımsız Değişkenlerin Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	45

3.3.2. Egzersiz Süresini Yordayan Değişkenlerin Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	47
3.3.3. İçsel Motivasyonu Yordayan Değişkenlerin Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	48
<b>3.4. ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİ SONUÇLARI .....</b>	<b>50</b>
3.4.1. Egzersizde Yeterlik İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolünün İncelenmesi .....	50
3.4.2. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Olan Özerklik İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolünün İncelenmesi .....	51
3.4.3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Olan İlişkili Olma İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolünün İncelenmesi .....	51
<b>3.5. DÜZENLEYİCİ DEĞİŞKEN ANALİZİ SONUÇLARI.....</b>	<b>52</b>
3.5.1. Özerklik ve Yeterlik İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile İçsel Motivasyon Arasında Özerklik Yöneliminin Düzenleyici Rolü .....	53
3.5.2. İlişkili Olma İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile İçsel Motivasyon ve Egzersiz Süresi Arasında Kontrol Yöneliminin Düzenleyici Rolü .....	55
3.5.3. İçsel Motivasyon ile Egzersiz Düzeyi Arasında Yeterlik İhtiyacının Tatmininin Düzenleyici Rolü .....	56
<b>TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>58</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>71</b>
<b>EK 1. ORJİNALLİK RAPORU .....</b>	<b>89</b>
<b>EK 2. ETİK KURUL ONAYI.....</b>	<b>91</b>
<b>EK 3. GÖNÜLLÜ KATILIM VE BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU.....</b>	<b>92</b>
<b>EK 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....</b>	<b>92</b>

<b>EK 5. SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ANKETİ.....</b>	<b>94</b>
<b>EK 6. EGZERSİZDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>95</b>
<b>EK 7. EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER ÖLÇEĞİ-3' ÜN İÇSEL DÜZENLEME ALT ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>96</b>
<b>EK 8. GENEL NEDENSELLİK YÖNELİMLERİ ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>97</b>

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Demografik Özellikler.....	36
<b>Tablo 2.</b> Temel Değişkenlerin Betimleyici Özellikleri, Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanlar ve Standart Sapma Değerleri .....	43
<b>Tablo 3.</b> Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....	44
<b>Tablo 4.</b> Egzersiz Düzeyini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	46
<b>Tablo 5.</b> Egzersiz Süresini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	47
<b>Tablo 6.</b> İçsel Motivasyonu Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	49

## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil 1.</b> Öz Belirleme Sürekliliği (Ryan ve Deci, 2000).....	22
<b>Şekil 2.</b> Yeterlik İhtiyacının Tatmini ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü .....	50
<b>Şekil 3.</b> Özerklik İhtiyacının Tatmini ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü .....	51
<b>Şekil 4.</b> İlişkili Olma İhtiyacının Tatmini ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü .....	52

## GRAFİKLER DİZİNİ

<b>Grafik 1.</b> Özerklik İhtiyacının Tatmini ile İçsel Motivasyon Arasındaki İlişkide Özerk Yönelimin Düzenleyici Rolü.....	53
<b>Grafik 2.</b> Yeterlik İhtiyacının Tatmini ile İçsel Motivasyon Arasındaki İlişkide Özerk Yönelimin Aracı Rolü .....	54
<b>Grafik 3.</b> İlişkili Olma İhtiyacı ile İçsel Motivasyon Arasındaki İlişkide Kontrol Yöneliminin Düzenleyici Rolü .....	55
<b>Grafik 4.</b> İlişkili Olma İhtiyacının Tatmini ile Egzersiz Süresi Arasındaki İlişkide Kontrol Yöneliminin Aracı Rolü.....	56
<b>Grafik 5.</b> İçsel Motivasyon ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide Yeterlik İhtiyacının Tatmininin Düzenleyici Etkisi.....	57

## GİRİŞ

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention) tarafından fiziksel aktivite “İskelet kaslarının kasılması sayesinde enerji tüketimini bazal düzeyin üzerine çıkararak herhangi bir şekilde yapılan vücut hareketi” olarak tanımlanırken, egzersiz “planlı, yapılandırılmış, tekrarlı ve fiziksel uygunluğun (physical fitness) bir veya birkaç bileşeninin sürdürülmesi ya da geliştirilmesi amacıyla yapılan, fiziksel aktivitenin alt kategorisi olan bir kavram” şeklinde tanımlanmaktadır (aktaran Colditz, 1999). Dünya Sağlık Örgütü’ne göre yetişkinler, egzersizin olumlu sağlık çıktılarını elde etmek için haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta veya 75 dakika boyunca şiddetli aerobik egzersiz ya da bu ikisinin kombinasyonunu yapmalıdır (World Health Organisation, 2010). Yetersiz fiziksel aktivitenin sebep olduğu hastalıklar, küresel çapta her yıl meydana gelen yaklaşık 800 bin ölüme ilişkilidir (World Health Organisation, 2022). Ntoumanis ve diğerlerine göre (2020) yaşam tarzında yapılacak değişiklikler bu hastalıkların başlamasını önleyebilir, geciktirebilir veya tedavi sürecini destekleyebilir. Fiziksel aktivite, sigara/alkol tüketimi ve diyet gibi yaşam tarzlarında yapılan ufak değişiklikler bile sağlık durumunda büyük farklar yaratabilmektedir (Walsh, 2011).

Egzersize katılmanın kaygı düzeyinde azalma, duygudurumda iyileşme, benlik kavramında olumlu değişiklik ve yaşam kalitesinin artması gibi birçok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Egzersiz yapmanın tüm bu olumlu etkilerine rağmen, 2011 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri” araştırmasına göre, ülkemizde kadınların %87, erkeklerin %77’sinin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadığı tespit edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2013). Egzersiz yapmayan bireyler öncelikle yeterli zamanları olmadığı ve egzersizi keyifli bir aktivite olarak değerlendirmedikleri için egzersiz yapamadıklarını ifade etmektedirler (Eurobarometer, 2018’den aktaran Rodrigues ve diğ., 2019). Bir egzersiz programına dahil olan bireylerin neredeyse yarısı 6 ay içinde katıldığı egzersiz programını bırakmaktadır (Dishman, 1982). Özellikle ilk 6 ay egzersizin devamlılığı açısından oldukça önemlidir, egzersiz programına 6 aydan daha uzun süre devam edenlerin bırakma ihtimali daha düşüktür (Prochaska ve DiClemente, 1982). Bu süre boyunca

yapılan egzersizin eğlenceli olması egzersize katılımı olumlu etkilemektedir (Rodrigues ve diğ., 2019).

Standage ve Ryan'a (2020) göre spor ve egzersiz bağlamında "motivasyon" kavramı davranış üzerinden belirgin bir şekilde gözlemlenebilmektedir. Bu durum motivasyonu etkileyen koşulların veya motivasyon türü ve düzeyi ile ilgili çıktılarının incelenmesini mümkün kıldığı için önemlidir. Katılım motivasyonunun temellerini ve egzersiz gibi sağlık davranışlarını başarılı bir şekilde açıklayan öz belirleme kuramı (Deci ve Ryan, 1985a) görgül çalışmalarla desteklenmiş değerli bir kuram olarak kabul edilmektedir (Michie ve diğ., 2005'den aktaran Guerin ve diğ., 2012). Deci ve Ryan tarafından geliştirilen bu kurama göre; insanlar ustalaşmak ve bütüncül bir benlik duygusunu benimseyebilmek için arayış içinde olan, motivasyon kaynağı kendisi olan organizmalardır. Kuram, mizacın, içinde bulunulan bağlamın özelliklerinin ve psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bir davranışın başlatılması ve sürdürülmesi için belirleyici unsurlar olduğunu varsayar (Standage ve Ryan, 2020).

Öz belirleme kuramına göre, egzersize katılımıda içsel (zevk almak, kendine meydan okumak vb.) ve dışsal (başkalarını memnun etmek, daha iyi görünmek vb.) motivasyon türleri rol oynamaktadır (Markland ve Ingledew, 2007). Kurama göre; bireylerin ne düzeyde içsel motivasyona sahip oldukları egzersize katılım düzeylerini diğer motivasyon türlerine göre daha fazla belirleyebilmektedir. Ayrıca kuram, bireylerin motivasyon türlerinin temel psikolojik ihtiyaçlar olarak kabul edilen özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının engellenmesi veya tatmin edilmesi ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Ryan ve Deci, 2020). Bu bakımdan mevcut araştırmada bireylerin egzersize yönelik içsel motivasyon düzeyleri, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, genel nedensellik yönelimleri ve katılım düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Deci ve Ryan (2000) temel psikolojik ihtiyaçların belirli bağlamlara göre değişiklik gösterebilir de etnik köken ve kültürel çeşitlilik açısından işlevsel olarak benzer olacağını savunmuştur (aktaran Markland ve Ingledew, 2007). Ancak Markus ve Kitayama (1991) kültürlerin özelliklerine göre temel psikolojik ihtiyaçların da değişiklik gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bu bulguyu destekleyen Iyengar ve Lepper (1999) ise bireyci kültürlerde özerklik ihtiyacının, toplulukçu kültürlerde ise ilişkili

olma ihtiyacının daha önemli olabileceğini belirtmiştir. Alanyazında egzersiz motivasyonuna ilişkin kuram temelli yapılan çalışmalar daha çok bireyci olarak kabul edilebilecek olan batı toplumlarında gerçekleşmiştir. Bu sebeple mevcut araştırmanın Türkiye’de gerçekleştirilmesi değerli bulunmuştur.

Deci ve Ryan (1985b) insanların nispeten genel düzeyde özerk (içsel) veya kontrollü (dışsal) motivasyon biçimlerine sahip olduklarını ve bu konuda bireysel bir farklılığın olabileceğini ifade etmişlerdir. Deci ve Ryan (1985b) tarafından genel nedensellik yönelimleri olarak adlandırılan bu bireysel özelliklerin özerk yönelim, kontrol yönelimi ve kişisel olmayan yönelim olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. Ryan ve Deci (2007) bireysel farklılıklar ile egzersize katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesinin katılım motivasyonunu daha iyi anlamak açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bu nedenle araştırmada bireylerin genel nedensellik yönelimleri ile egzersiz düzeyleri ve egzersize ilişkin motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi de hedeflenmiştir.

# 1. BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. EGZERSİZ

Egzersiz, kısaca “Bir amaca yönelik, planlı, tekrarlı ve kasıtlı olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite” şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite ve egzersiz terimleri kasların enerji harcamasını sağlamak, fiziksel uygunluk ile olumlu yönde ilişkili olmak gibi ortak özelliklere sahip olsalar da egzersiz, fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olup karakteristik olarak planlanmış, yapılandırılmış, tekrarlı ve amaçlı olmak gibi unsurları içermektedir (Caspersen ve diğ., 1985). Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarının sıklıkla birbirleri yerine kullanıldığı, özellikle sağlık alanında çalışanların bu iki kavramı tutarlı ve benzer şekilde kullanmasının önemi vurgulanmaktadır. “Egzersiz” kavramı tanımı gereği planlanmış, yapılandırılmış, tekrarlanan ve kasıtlı olması bakımından fiziksel aktivite türleri içinde ayırt edici niteliklere sahiptir (Dasso, 2018). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention) tarafından fiziksel aktivite; “İskelet kaslarının kasılması sayesinde enerji tüketimini bazal düzeyin üzerine çıkaran herhangi bir şekilde yapılan bir vücut hareketi” olarak tanımlanırken egzersiz; “planlı, yapılandırılmış, tekrarlı ve fiziksel uygunluğun (physical fitness) bir veya birkaç bileşeninin sürdürülmesi ya da geliştirilmesi amacıyla yapılan, fiziksel aktivitenin alt kategorisi olan bir kavram” şeklinde tanımlanmaktadır (aktaran Colditz, 1999).

İnsanlar, markete gitmek, bahçe işleri yapmak, çocuklarını okula bırakırken yürümek, araba yıkamak gibi günlük fiziksel aktiviteleri “egzersiz” olarak tanımlayabilmektedirler. Bu alanda yapılan araştırmaların doğru değerlendirilmesi için sağlık hizmeti sağlayıcılar ve onların hastaları/danışanları, araştırmacılar ve onların katılımcıları egzersiz ve fiziksel aktiviteye ilişkin ortak bir tanım paylaşabilmelidirler. Clementina ve diğerlerine (2010) göre, yapılan kavramsal analiz sonucu sağlık hizmeti sağlayıcılarının çoğu egzersiz kavramını tanımlarken Caspersen ve diğerlerinin tanımına (1985) benzer olarak “planlı”, “yapılandırılmış”, “tekrarlı” ve “vücudun bir kısmını geliştirmek ya da genel olarak kondisyonu artırma amacı” ifadelerine atıfta bulunmaktadırlar (Clementina ve diğ., 2010).

Dasso (2018) yürüttüğü kavram analizi sonucunda “egzersiz” kavramının öncüllerini yetenek, çevre ve motivasyon olarak belirlemiştir. Buna göre; bir kişinin egzersiz yapabilmesi için yapacağı fiziksel aktiviteyi engelleyecek boyutta herhangi bir fiziksel rahatsızlığının olmaması, yapacağı hareketleri sürdürebilecek kabiliyeti olması, güvenilir ve amacına uygun bir çevrenin (kaldırım, bisiklet yolu, halka açık spor tesisleri) olması ve son olarak egzersize başlamaya, sonrasında da sürdürmeye yönelik motivasyonu olması gerekmektedir.

Yetkili sağlık kuruluşları tarafından fiziksel olarak aktif olmak tavsiye edilmekte ancak yapılacak fiziksel aktivitenin sürekliliği için egzersize ihtiyaç duyulmaktadır. Tabii ki insanların uzun süre oturmak yerine hareketli bir yaşam tarzını benimsemeleri önemlidir fakat bu noktada “süreklilik” kavramına vurgu yapmak gerekmektedir. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayı sağlık için yapılan en önemli şeylerden biri olarak değerlendirmektedir. Ayrıca fiziksel aktiviteye bağlı kalınması için kişilerin zevk aldığı ve yeteneklerine uygun fiziksel aktiviteler seçmesi gerektiğini belirtmektedir (Centers of Disease Control and Prevention, 2023).

Egzersizin olumlu ve olumsuz sonuçlarına değinmek de kavramın daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Egzersiz yaptıktan sonra ortaya çıkan olumlu sonuçlar arasında sağlığın iyileşmesi, birçok kronik hastalık ihtimalinin azalması, kas gücünün ve esnekliğin artması, uyku düzeninin ve duyu durumunun iyileşmesi örnek olarak verilebilirken, olumsuz sonuçları için yaralanmalar, dehidrasyon, kardiyak ritim bozukluğu ihtimali ve egzersiz yapmamanın olumsuz sonuçları örnek olarak sıralanabilir (Dasso, 2018).

Alan yazında görülmektedir ki egzersizin olumlu etkilerini inceleyen çalışmalar üç kategoriye toplanabilir. Bu kategoriler; (1) *Egzersiz yapıyor olmanın olası hastalık durumlarına karşı önleyici etkisinin incelenmesi*, (2) *bir hastalığı atlatmak, hastalığın üstesinden gelmek için egzersizin ne düzeyde etkin olduğunun incelenmesi* ve son olarak (3) *hastalıklardan bağımsız bir şekilde bireyin mevcut fiziksel ve zihinsel durumunu geliştirmesi, olumlu duygulanım değişikliği yaşamasını sağlaması ve benzeri pozitif açılardan egzersizin olumlu etkilerinin incelenmesi* şeklinde detaylıca ele alınacaktır.

### 1.1.1. Hastalıkların Önlenmesinde Egzersizin Önemi

Hipokrat; “Bedenin tüm bölümleri, uygun şekilde çalıştırılır ve yeteri kadar kullanılırsa daha sağlıklı bir hale gelir, gelişir ve daha yavaş yaşlanır. Ancak âtil bırakılır ve kullanılmaz ise hastalıklara eğilimli bir duruma gelir, gelişimde bozukluklar olur ve çabuk yaşlanır.” ifadeleriyle fiziksel aktivitenin hastalıkların önlenmesindeki önemli rolünü vurgulamıştır (aktaran Kokkinos ve Myers, 2010).

Önlemek, sözlük tanımı gereği ihtimal dahilinde olan veya olası bir şeye karşı gelişmeye atıfta bulunur. Sağlık alanında önleme üç ayrı aşamada ele alınmaktadır; birincil önleme, olası hastalık, sakatlık ve erken ölüm ihtimaline karşı genel olarak iyi oluşun desteklenmesi ve sağlığın geliştirilmesi anlamına gelir. İkincil önlemeye örnek olarak hipertansiyon tanısı almış birisine önleyici ilaç tedavisi uygulanması verilebilir. Ancak bu kişi henüz belirti göstermeden yalnızca genetik yatkınlığı olduğunu bildiği için birtakım davranışlarda bulunuyorsa (örneğin egzersiz yapmak, düzenli beslenmek vb.) birincil önlemeden söz edilebilir. Son olarak üçüncül önleme, rehabilitasyon kavramını da kapsar ve işlevsel bir kabiliyeti korumak veya eski haline getirmek ve bu sayede dejenerasyonu önlemeyi içerir. Örneğin, kronik bel fıtığı olan bir kişinin bel ağrısı başladığında durumunun daha da kötüye gitmemesi, ameliyata gerek kalmaması için yaptığı uygulamalar bu kapsama dahil edilebilir (Booth ve diğ., 2012).

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nin (2020) aktardığı üzere, her iki yetişkinden biri kronik bir hastalık ile yaşamaktadır. Bu hastaların sadece yarısı hastalık semptomlarını azaltmaya veya hastalığı önlemeye yardımcı olarak fiziksel aktivite yapmaktadır. Yeteri kadar fiziksel aktivite yapmak her 10 erken ölümden 1'ini önleyebilir (bu oran meme ve kolon kanserinde 8/1'dir). Ayrıca Amerika'da hareketsiz yaşam ile ilişkili sağlık harcamalarının maliyeti yıllık yaklaşık 117 milyar doları bulmaktadır. Fiziksel aktivite çocuklar için depresyon riskini azaltan, aerobik kondisyonu, kas gelişimini, kemik sağlığını destekleyen, akademik performans ve dikkati artıran bir araçtır. Dahası, fiziksel aktivite yapmak, yetişkinler için daha düşük inme ve yüksek tansiyon riski, daha gelişmiş aerobik kapasite, zihinsel sağlık ve bilişsel fonksiyonlar demektir (Centers of Disease Control and Prevention, 2020).

Çoğu kronik hastalığın önemli bir nedeninin hareketsiz yaşam tarzı olduğuna ilişkin kanıtlar mevcuttur. Fiziksel aktivite; “erken biyolojik yaşlanma, düşük kardiyak kapasite, sarkopeni, insülin direnci, metabolik sendrom, obezite, tip 2 diyabet, hipertansiyon, depresyon, romatoid artrit, safra kesesi hastalıkları” bu sıralanan ve daha fazla kronik hastalığın birincil önleyicisi veya geciktiricisidir (Booth ve diğ. 2012). Üstelik, fiziksel aktivite ve astım üzerine yapılmış araştırmalar da egzersiz yapıyor olmanın astımın gelişmesine karşı muhtemel koruyucu bir faktör olduğunu kanıtlamaktadır (Eijkemans ve diğ., 2012).

Khaw ve diğerlerine (2008) göre genel popülasyonda sigara içme, kötü beslenme, aşırı alkol tüketimi ve fiziksel hareketsizlik kombinasyonunu sergileyen bireylerde toplam ölüm riski dört kat daha fazladır (aktaran Farholm ve Sorensen, 2016). Egzersiz yapmak beraberinde alkol tüketimini ve ekran karşısında uzun süre vakit geçirmek gibi hareketsiz yaşam alışkanlıklarını azaltmakta, daha iyi beslenme alışkanlıkları ve uyku düzeni gibi diğer sağlık davranışlarını da desteklemektedir (Hajat ve diğ., 2019). Dahası gerçekleştirdikleri tarama çalışması sonucu egzersizin bazı önleyici etkilerini şu şekilde derlemişlerdir; cinsiyetten bağımsız olarak fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin kalp hastalıklarıyla ilgili bir sebepten ölüm risk oranı daha düşüktür, daha az kronik kalp hastalığı yaşamaktadırlar (Manson ve diğ., 2002; Myers ve diğ., 2002; Tanasescu ve diğ., 2002). Özellikle dayanıklılık egzersizi yapmak hipertansiyon kontrolünü desteklemektedir (Hurley ve Roth, 2000). Ayrıca fiziksel aktivite, diyabet oluşumunu önlemek veya geciktirmek için etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Helmrich ve diğ., 1991; Manson ve diğ., 2000). Fiziksel olarak aktif olan kişilerin olmayanlara kıyasla birçok hastalık ile ilişkili obeziteden mustarip olma olasılığı yarı yarıya daha düşüktür (King ve diğ., 2001). Üstelik düzenli yapılan egzersizin enflamasyon riskini azalttığı gözlemlenmiştir (Church ve diğ., 2002). Fiziksel aktivite, özellikle yapılandırılmış egzersiz programları, kanın pıhtılaşmasıyla ilgili (trombojenik) unsurlar üzerinde önleyici bir etkiye sahiptir ve damar yollarının temiz olma potansiyelini artırır (Womack, 2003’ten aktaran Kokkinos ve Myers (2010). Ek olarak, egzersiz kapasitesi yaştan bağımsız olarak kronik obstrüktif akciğer hastalarında (KOA) ölüm riskinin en belirleyici faktörlerinden biri olabilmektedir (Oga ve diğ., 2002).

Akıl sağlığı üzerine fiziksel aktivitenin etkilerini inceleyen araştırmaların bolluğu ve fiziksel aktivitenin faydalarına ilişkin tutarlı bulgular, bu alanda çalışan araştırmacıların dzenli fiziksel aktiviteyi tavsiye etmelerini kaçınılmaz kılmıştır. Jonsdottir ve diğerlerine (2010) göre; fiziksel aktivite, depresyon, tükenmişlik ve yüksek stres seviyesi gibi olası zihinsel sağlık problemleri riskini azaltmaktadır. Araştırmacılar özellikle orta ve şiddetli egzersiz türlerinin gelecekteki kaygı belirtilerini azaltmak için gerekli olduğuna vurgu yapmaktadır. Basit bir araç olarak fiziksel aktivitenin strese bağlı zihinsel sorunların yaşanma sıklığını azaltabileceğini vurgulayarak fiziksel aktiviteyi şiddetle tavsiye etmektedirler (Jonsdottir ve diğer., 2010). Ek olarak, yaygın görülen bir demans türü olan Alzheimer hastalığı gibi demans hastalıkları için erken belirtiler sürecinde egzersiz yapmak gibi bazı yaşam tarzlarındaki değişikliklerin hastalıkları üçte bir oranında geciktirme ihtimali olabilmektedir (Rosa ve diğer., 2020).

Alan yazında depresyon ve kaygıyı nleme konusunda egzersizin etkilerini inceleyen çalışmaların sonucu biraz karmaşıktır. Ersöz'e göre (2017) ileri düzeyde egzersiz yapan kişilerin depresyon düzeyleri daha düşüktür. Dahası Harvey ve diğerleri (2017), gerçekleştirdikleri kohort çalışma sonucunda boş zamanlarda yapılan dzenli egzersizin gelecekte depresyon görülme sıklığının azalması ile ilişkili olduğunu, haftada en az bir saat egzersiz yapmanın olası depresyon vakalarını %12 oranında önleyebileceğini vurgulamakta, ancak bu ilişkinin kaygı için geçerli olmadığını aktarmaktadır (Harvey ve diğer., 2017). Ancak, McDowell ve diğerleri (2019) egzersizin, kaygı belirtilerine ve kaygı bozukluklarına karşı koruyucu bir faktör olduğunu öne sürmektedirler. Egzersizin depresyon belirtilerini azaltmasına yönelik alanyazında farklı açıklamalar bulunmaktadır. Egzersiz yapmak beyinde bir takım kimyasal değişikliklere yol açarak zihinsel sağlığı etkileyebilmektedir. Örneğin, egzersiz otonom sinir sistemindeki vagal aktivitenin kontrolünde rol oynayarak depresyon tedavisinde kullanılan bir yöntemi doğal yollardan sağlamaktadır (Rottenberg, 2007). Ayrıca egzersiz yapmanın sosyal faydalarından ve özgüveni geliştirmesinden dolayı depresyona karşı önleyici etkisi olduğunu savunan araştırmacılar da bulunmaktadır (Craft ve Perna, 2004).

### **1.1.2. Hastalıktan Kurtulma veya İyileşmede Egzersizin nemi**

Hastalık, sözlük tanımı olarak aslında rahatlığın, kolaylığın olmayışı (dis-ease), hareketlerin kısıtlanması, engellenmesi anlamına gelmektedir. Ancak günümüzde kabul

gören, “Genellikle belirtileri olan, belirli bir bölgeyi etkileyen, bazen vücut bölümlerinin fonksiyonlarının bozulmasına yol açan durum.” şeklindeki tanımı yaygın olarak kullanılmaktadır (Boyd, 2000). Tanımlarda geçen “hareketlerin kısıtlanması” ve “vücut bölümlerinin fonksiyonlarının bozulmasına yol açan durum” ifadeleri hastalıktan kurtulma konusunda fiziksel aktivitenin etkili bir araç olabileceğini düşündürmektedir.

Alan yazında fiziksel aktivitenin hastalıktan kurtulma ya da iyileşme sürecindeki rolü genellikle ana tedaviye yardımcı uygulama şeklinde değerlendirilmektedir. Örneğin, Theofilou ve Saborit’e göre (2013) egzersiz, yaşam tarzıyla ilişkili birçok kronik hastalığın tedavisine eşlik etmektedir ve bu bakımdan tedavinin ayrılmaz bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Egzersiz yapmak, önde gelen ölüm nedenlerinden olan kardiyovasküler hastalık ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) için tıbbi tedaviye yardımcı olarak reçete edilmekte, ek olarak, diyabet tedavisinde de temel köşe taşlarından birisi olarak kabul edilmektedir (Theofilou ve Saborit, 2013). Farklı bir çalışmada kanser hastalarında tedavi sonrası yapılan fiziksel aktivitenin, insulin benzeri büyüme faktörü-1 (IGF-1), vücut kitle indeksi, vücut ağırlığı, tükenmişlik ve depresyonun anlamlı düzeyde azalmasıyla, ayrıca, maksimum oksijen tüketimi, 6 dakika içinde yürünen mesafe, göğüs ve bacak itiş hareketlerinde kaldırılan ağırlık, kavrama kuvveti, fiziksel, sosyal işlevlerde ve zihin sağlığında anlamlı düzeyde artış ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Fong ve diğ., 2012).

Fiziksel aktivitenin toplumun hastalıklarla en çok mücadele eden yaş grubu olan ileri yetişkinler üzerindeki tedavi edici etkileri de dikkate değer bulunmuş, fazlaca çalışılmıştır. Demans hastalarının bilişsel işlevleri üzerindeki etkileri hakkında gerçekleştirilen çalışmaları ele alan Groot ve diğerleri (2016) yürüttükleri meta-analiz sonucunda sıklığından bağımsız olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite müdahalelerinin hastaların bilişsel işlevleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu olumlu etkiler, tanı konulan demans türünden bağımsız olarak ve aerobik egzersizleri içeren müdahalelerden kaynaklanmıştır. Araştırmacılar, demans hastalarında farmakolojik tedaviye ek olarak fiziksel aktivite programlarının da uygun ve etkili bir yöntem olabileceğini vurgulamaktadır. Düşük sıklıkta egzersiz yapmanın da faydalı olması ve daha uygulanabilir olmasından dolayı haftalık 150 dakikadan daha kısa yapılan egzersiz programlarını tavsiye etmektedirler (Groot ve diğ., 2016).

Özellikle bazı bilişsel zorluklar içeren fiziksel aktiviteler (ezber gerektiren dans egzersizleri ve tai chi gibi) yapmak yaşlılar için bilişsel işlevler bakımından daha faydalıdır. Bu tarz egzersiz programları yaşlı yetişkinlerde bilişsel gerilemenin önlenmesi ve tedavi edilmesi için etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Gheysen ve diğ., 2018). Ayrıca, felç geçirmiş yaşlı yetişkinler için yetersiz fiziksel aktivite riskinin daha yüksek olabileceğine dikkat çekilmektedir. Felç sonrası fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik gerçekleştirilen müdahalelerin, hastaların fiziksel uygunluğunu, öz yeterliğini ve yaşam kalitesini geliştirmekte, depresyon ihtimalini azaltmakta olduğu kanıtlanmıştır (Thilarajah ve diğ., 2017).

Stonerock ve diğerleri (2015) kaygı bozukluğunun tedavisi için egzersizin faydalı, uygun ve ulaşılabilir bir araç olduğunu ancak klinik boyutta yüksek kaygısı olan kişilere tedavi olarak önermek için yeterli bilimsel kanıtın bulunmadığını vurgulamaktadırlar. Fakat, ilgili konu üzerine yapılmış deneysel çalışmalar klinik boyutta genel kaygı bozukluğu olan ve olmayan bireyler için egzersiz yapmanın kaygı belirtilerini azalttığını kanıtlamaktadır (McDowell ve diğ., 2019). Dahası, klinik tanı almamış popülasyonda kaygı belirtilerini azaltmak için egzersiz yararlı bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmekte, ayrıca, egzersiz yapmanın depresyonun tedavisi için psikoterapi ve antidepresan ilaç tedavisi kadar etkili olabileceği iddia edilmektedir. Üstelik bu etkinin fiziksel durumun gelişmesinden bağımsız olarak hafif yoğunlukta ve şiddette yapılan fiziksel aktiviteler sonrasında da gerçekleştiği öne sürülmektedir (Rebar ve diğ., 2015). Yürüttüğü meta-analiz çalışması sonucu Conn (2010) ise, kaygının tedavisinde en etkili fiziksel aktivite uygulamasının bir spor merkezinde, bir rehber/antrenör eşliğinde fiziksel aktivite yapmak olduğu sonucuna ulaşmıştır.

### **1.1.3. Egzersize Katılmanın (Diğer) Olumlu Etkileri**

Martin Seligman 1998 yılında Amerikan Psikoloji Birliği (APA) başkanı seçildiğinde yeni görevinde belirleyebileceği en iyi çalışma alanının “önleme” olacağını ifade etmiştir. Pozitif psikoloji kavramını alanyazına kazandıran Seligman’a (2022) göre, bireylerin tedavi aşamasına gelmeden, henüz iyi durumdayken yapacakları olumlu müdahaleler hastalıktan kurtulmak için yapılan müdahalelerden daha etkili olmaktadır. Egzersizin hastalıklara karşı önleyici etkisine daha önce değinilmiş olsa da egzersizin hastalıkların önlemesine dolaylı yoldan katkı sağlayan, aslında kişinin yaşam kalitesini

artıran, iyi hissetmesini sağlayan ve hastalıklardan bağımsız olarak kişiye iyi gelen, olumlu etkileri bu başlık altında ele alınacaktır.

Fiziksel aktivite, iyi oluş ve psikolojik işlev arasındaki ilişkileri inceleyen Trajkovic ve diğerleri (2023) fiziksel olarak aktif olmanın çeşitli popülasyonlarda yaşam kalitesine, sağlıklı yaşam beklentisine ve bilişsel işlevlere katkıda bulunduğunu aktarmaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivite, olumlu duyguların, öz değerlendirmenin, yaşam doyumunun, öz güven, öz yeterlik ve fiziksel yeterliğin artmasının yanı sıra çocuklarda sosyo-duygusal becerilerin gelişmesini de destekler (Trajkovic ve diğerleri, 2023). Çocuklar ve ergenler için ders kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programları, bazı öğretmenler ve velilerin düşündüğü gibi zaman kaybı olmalarının aksine, çocuk ve ergenlerin akademik başarılarını ve sınıf içindeki davranışlarını geliştirmektedir (Alvarez-Bueno ve diğerleri., 2017).

Fiziksel aktivite ve iyi oluş arasında fiziksel aktivite yapılan ortamdaki aktivitenin türü ve şiddetinden bağımsız olarak olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Üstelik fiziksel aktivite yapmak olumlu duygulanım ile de güçlü şekilde ilişkilidir (Buecker ve diğerleri, 2020). Dahası yalnızca fiziksel olarak aktif olmak psikolojik iyi oluş ile ilişkili olsa da egzersiz katılımcılarının egzersiz düzeyleri özyeterliklerini ve psikolojik iyi oluşlarının miktarını belirleyebilmektedir (Ersöz, 2017). Nitel ve nicel verilerin toplandığı, Inoue ve diğerlerinin (2023) yürüttüğü araştırma sonucuna göre; sosyal ortamlarda egzersiz yapmak bireylerin sosyal kimlikleri üzerinde olumlu etki sağlamaktadır. Üstelik, düzenli ve uzun süre çeşitli egzersizler yapmak, özellikle oyun türündeki egzersizlere katılmak motor becerinin bileşenlerini ve fiziksel uygunluğu geliştirmekte, genel olarak kabiliyet düzeyini artırmaktadır (Rinne ve diğerleri, 2010).

Egzersizın duygı durum üzerindeki etkisinde egzersiz düzeyinin belirleyici rol oynadığını vurgulayan Biddle'a göre (2016) orta şiddetli egzersizler olumlu duygudurumun raporlanmasına sebep olurken, daha şiddetli egzersiz türleri (egzersizden sonra azalsa da) hoşnutsuzluğa yol açabilmektedir. Üstelik, kişinin kendisi hakkındaki bilgi bileşenlerini değerlendirmesini ifade eden küresel benlik saygısı (aktaran Barker ve Bornstein, 2010), egzersiz sayesinde gelişen beden imgesi, beceri gelişimi, benlik-değeri aracılığıyla artabilmektedir (Biddle, 2016). Dans etmenin olumlu duygular üzerindeki etkisini inceleyen Byrka ve Ryczko (2023), özellikle park ya da

açık hava gibi doğal ortamlarda yapılan dans (salsa) seansı sonrası bireylerin olumlu duygularında anlamlı bir artış olduğunu ifade etmektedirler. Üstelik araştırmacılar, akselerometre (ivme ölçer) kullanarak bu artışın fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu da vurgulamışlardır.

## **1.2. EGZERSİZE KATILIM MOTİVASYONU**

### **1.2.1. Motivasyon**

Motivasyon; bir hedefe ulaşma amacıyla birtakım davranışların başlatılması ve sürdürülmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. İnsanların bir hedefe ulaşmak ya da ihtiyaçlarını, beklentilerini karşılamak için harekete geçmelerini sağlar (Gopalan ve diğ., 2017). Motivasyon kavramının kökeni “movere” kelimesine dayanmaktadır ve insanların harekete geçmesini sağlayan süreçlerle ilgilidir (Standage, 2020). Motivasyon, genel olarak davranışın yönü ve yoğunluğuna atıfta bulunur. Motivasyon davranışı yöneten güçtür ve bilişsel, sosyal, duygusal ya da biyolojik kökenleri olabilir. Motivasyon kavramı bir davranışın niçin yapıldığı incelendiğinde anlaşılabilir (Herkner, 1986’dan aktaran Strombach ve diğ., 2016). Motivasyonel süreçler insanların deneyimlerini geliştiren davranışların temelini oluşturmaktadır (Morris, 2022). Ayrıca motivasyon “hali hazırdaki yaşam arayışlarının pozitif olarak değerlendirilen bir hedefe yönelik harekete geçirici yönelimi” şeklinde de tanımlanabilir (Rheinberg ve Vollmeyer, 2018’den aktaran Rheinberg, 2018). Burada “pozitif olarak değerlendirilen hedef” istenmeyen olayları önlemek ya da kaçınmak anlamına da gelebilir.

Motivasyon hakkında gerçekleştirilen ilk çalışmalar irade kavramı üzerinde durmuşlardır. İrade ve motivasyon kavramları yalnızca bildiğimiz anlamda insan türünde karşımıza çıkmamakta, bu kavramların bir takım evrimsel temelleri bulunmaktadır (Heckhausen, 2000). Mayr’a göre (1974) omurgasız canlılar için temel hayatta kalma motivasyonu muhtemelen genetik olarak düzenlenmiş uyarı-tepki bağlantılarının olduğu kapalı bir davranış örüntüsü sayesinde gerçekleşmektedir (örneğin, organizma açlık dürtüsü sayesinde yiyecek arama amacıyla harekete geçer, ardından tüketim gerçekleşir). Organizma, hedeflerine yönelik bir içgörüyeye sahip olmasa bile, üremek ve hayatta kalmak için fiziksel uygunluğunu geliştirmeye çalışır (Heckhausen, 2000).

Motivasyonel davranışlar, organizmanın kendi aktiviteleri aracılığıyla bulunduğu çevrede sonuçlar elde etmeye çalışmasını ifade eder. Organizma istediği sonuçlara (örn. eş kazanmak, yiyecek bulmak) ulaşmak ve istemediği sonuçları (örn. rakip tarafından kaynakların çalınması, fiziksel mücadelede yaralanmak) önlemek amacıyla çevresinde kontrol sağlamaya çabalar (Heckhausen ve Schulz, 1995). Bu kontrol çabası, doğal ve içsel bir tercih tarafından yönlendirilir, yani açlık veya susuzluk gibi bir ihtiyaç olmaksızın kontrol tercihi devam etmektedir. Diğer memeli türlerinde de organizmaların, kontrol edemedikleri durumlarla karşılaştıklarında depresif ve cansız oldukları gözlemlenmiştir (Overmier ve Seligman, 1967).

Organizma arzuladığı sonuçlara ulaşmasını sağlayan tepkileri tekrarlama eğilimindedir. Bu olgu “etki kanunu” (Thorndike, 1989) ve “edimsel koşullanma” (Skinner, 1938) kavramlarına atıf yapmakta olup balıklardan maymunlar gibi daha gelişmiş neo-korteks yapılarına sahip canlılara kadar çok çeşitli canlı türleri için geçerlidir. Ancak, değişimlere verilen duygusal tepkilerde bir asimetri mevcuttur. Frijda’nın (1988) önerdiği üzere, insanlar olumsuz değişimlere daha güçlü olumsuz duygusal tepki vermektedirler ve bu duygular, olumlu değişim sonrası ortaya çıkan duygulardan daha uzun sürmektedir. Dahası, kontrol davranışı bakımından çevreden memnun olma ve gurur duygusu gibi olumlu duygular kişiyi bulunduğu çevreyi değiştirmek için harekete geçirmeye motive etmeyecektir. Buna karşın olumsuz bir duygu, bireyi hoşnut olmadığı durumdan kurtulmak için çevresini değiştirmeye yönelik harekete geçmeye motive eder (Frijda, 1988).

İnsanlar çoğu zaman yalnızca belirli bir hedefe ulaşmak için eylemde bulunurlar. Örneğin, havalar soğduğunda üşümek için kombinin yanına gidebilir ve istedikleri sıcaklığı ayarlayabilirler. Kombi çalışmıyorsa tamir etmeye çalışabilir ya da tamirci arayışına girebilirler. Eğer elde edilecek sonucun özendirici gücü yüksekse insanlar tiksindikleri eylemleri dahi yaparlar. Örneğin sonucu cazip olsa da pek çok kişi birikmiş bulaşıkları yıkama eylemini ertelemektedir. Ancak iradi yeterlik düşükse, hareketsizliğin sonuçları eylemin kendisinden daha itici olana kadar (biriken bulaşıklar, bulaşık yıkamaktan daha rahatsız edici hale gelene kadar) davranış ertelenir (Heckhausen, 2000). Eylemlere motive eden faktör ve eylemin sonucunun değeri farklı olabilir (istenmeyen eylemler istenen sonuçlar üretebilir ya da tam tersi geçerlidir). Değerler

eşleştğinde yani istenen eylem ve istenen sonuçtan veya itici eylem ve istenmeyen sonuçtan bahsettiğimizde davranışlarımızın sadece sonuç tarafından kontrol edildiğine inanabiliriz ancak öyle olmak zorunda değildir. Bir eylemin gerçekleşmesi olumlu ya da olumsuz güdüleyiciye bağlı olabilir. Motive eden kaynaklar olumlu olduğunda bireyler yalnızca keyif aldıkları etkinliklere katılabilirler (Rheinber, 2018). Örneğin, giydiği kıyafetlerin yakışmamasından, bedeninin güzel görünmediğini düşündüğünden egzersiz yapmaya başlayan biri için motive eden durum olumsuzdur. Müzik eşliğinde eğlenmek için grup-bisiklet ya da zumba dersine katılan biri için motive edici faktör olumlu olarak değerlendirilebilir.

Motivasyon kavramı içsel ve dışsal motivasyon halinde iki temel sınıflandırma altında tanımlanmaktadır. İçsel ve dışsal motivasyona ilişkin yapılan tanımlar oldukça açık görünmektedir. “İçsel” içten gelen, doğal, içkin ve esas olan anlamına gelirken “dışsal” dışarıdan gelen, ait olmayan, çevresel kaynaklı olarak ifade edilebilir. Ayrıca, içsel ve dışsal motivasyon tanımlarının eylemsel olarak farkı şu şekilde de açıklanabilir; bir eylem temel olarak bir sonuçtan ziyade eylemin kendisi için yapılıyorsa içsel motivasyon temelli kabul edilebilir (Rheinberg, 2018). “İçsel ve dışsal” kavramları ilk defa Woodworth tarafından (1918) kullanılmıştır. Woodworth “içsel” i “kendi dürtüsü tarafından yürütülen aktivite” şeklinde tanımlamıştır ve bir faaliyetin yalnızca içsel motivasyon kontrolünde “özgürce ve etkili bir şekilde” yürütülebileceğini iddia etmiştir. Diğer yandan, Woodworth’a göre bir aktivite “dışsal” motivasyon tarafından yürütüldüğünde dikkat, aktivitenin kendisinden uzaklaşır ve aktivitenin özümseme ihtimali düşüktür (Woodworth, 1918’den aktaran Rheinberg, 2018). Belirtmek gerekir ki; motivasyon türü bir aktivite süresince değişebilmektedir. Örneğin, bir kişi eyleme dışsal nedenlerle başladıktan sonra içsel nedenler sayesinde devam etmesi mümkündür. Bu konu Öz Belirleme Kuramı (1.3) başlığı altında detaylı şekilde ele alınacaktır.

#### 1.2.1.1. İçsel Motivasyon

1900’lü yılların başlarında yapılan motivasyon tanımları oldukça eksiktir ve birbirleriyle uyumsuzdur; içsel motivasyonun “doğal dürtüler” tarafından yönetildiği iddia edilirken (Woodworth, 1918), esasen davranışın dış uyarıcılar tarafından belirlendiği de savunulmuştur (Thorndike 1911; Watson 1913). Üstelik, tüm davranışların dürtü kuramı (drive theory) kapsamında biyolojik durumlardan (açlık ya

da acı) kaynaklandığı da öne sürülmüştür (Hull, 1943). Ancak, bu kuram Rhesus maymunlarının biyolojik bir sebep ya da bir pekiştireç olmaksızın bulmaca görevini tamamlaması (Harlow, 1950) gibi organizmaların daha karmaşık ve gelişmiş bilişsel süreçlere dayanan birtakım davranışlarını açıklamakta yetersiz kalmıştır. Böylece içsel motivasyonu, organizmanın çevresindeki belirsizlik ya da uyumsuzluğu azaltma amacıyla davrandığını açıklayan kuramlar (Atkinson ve McClelland, 1953; Hebb, 1955) savunulmuştur. Ancak bu kuramlar da davranışların temel kaynağının dış uyaranlar olduğunu vurgulamıştır. Daha sonraki çalışmalar içsel motivasyonun oluşmasında merak, yenilik arayışı, bir beceride ustalaşma isteği ve özerkliğin önemine dikkat çekmişlerdir (Kaplan ve Oudeyer, 2007). Bir aktiviteyi yaparken eğlenmek ve o aktiviteye ilgi duymak, kişinin ‘akış’ deneyimi yaşamasını sağlayarak içsel motivasyonunu artırabilir (Csikzentmihalyi, 2009). Son olarak, öz belirleme kuramı (Deci ve Ryan, 1980) insanların yeterlik, özerklik ve başarılı olma ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin içsel motivasyonlarını belirlediğini iddia etmiştir.

#### 1.2.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, bir eylemin kendisiyle doğrudan ilişkili olmayan bir sonuca ulaşmak amacıyla yapılması durumunda kişinin eylemi gerçekleştirmesini sağlayan araçsal kaynakların sebep olduğu yapı olarak tanımlanabilir. Dışsal motivasyondan bahsedildiğinde bireylerin davranışta buldukları konu üzerine istekleri yok gibi görünse de durum daha karmaşıktır. Eylemin kendisi doğrudan istenmese de eylem sonucu ulaşılabilecek nokta istendiği için birey dışsal motivasyon sürecindeyken de özerk olabilir (Ryan ve Deci, 2000). Ancak Morris’e göre (2022) dışsal motivasyon kaynaklı davranışın güdüleyici güçleri (sosyal ödül gibi) dışsal motivasyonun reaktif olduğunu göstermektedir. Üstelik dışsal motivasyon kaynakları davranışın kontrolünü ele aldığı için içsel motivasyon hiç etki edemeyecek kadar devre dışı kalabilir.

Dışsal motivasyona ilişkin yapılan ilk açıklamalar bir amaca ulaşmayı destekleyen “istenç” ve “niyet” ifadelerine vurgu yapmaktadır (Tolman, 1932’den aktaran Strombach ve diğ., 2016). Bu kavramsallaştırmanın haricinde dışsal motivasyon çevresel veya dışsal özelliklerin yanı sıra bireyin amaçlarına ulaşmaya çalışırken oluşturduğu bilişsel temsiller kullanmasıyla içsel süreçleri de içerir (Deci ve diğ., 1999). Dışsal motivasyon kaynaklı davranış bir sonuç beklentisi tarafından kontrol edilir.

Örneğin, bir öğrenci konuya merak duyduğunda ve konuyu sevdiğinde bu durum notlarının iyi olmasını sağlayabilir. Bu içsel motivasyona bir örnektir. Ancak öğrenci burs kazanmak veya başka bir ödül kazanmak için motive olmuşsa, dışsal olarak motive olmuştur (Deci ve Ryan, 1985).

Bir davranışın öğrenilmesinde davranışın amaçlarına ilişkin süreçleri açıklamak için edimsel koşullanma kavramını geliştiren Skinner (2014) de dışsal motivasyonun araçsal değerine vurgu yapar. Bu araçsallık genellikle organizmanın davranışlarını seçme özgürlüğünü kısıtlamaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Öğrenme modelleri göstermektedir ki; karar vermeye ve eyleme geçmeye dayalı öğrenme durumlarında pekiştirmeler dışsal kaynaklı olup organizmanın elde edeceği kazanımların daha üst düzeyde olmasını sağlar (Sutton ve Barto, 1981).

### **1.2.2. Başlıca Egzersize Katılım Sebepleri**

Gelperin (2018) motivasyonun temel olarak hazza ulaşmayı ya da sıkıntılı durumdan kaçınmayı içerdiğini iddia eder. Birey belirlediği görev için 3 aşamadan geçer; 1) İşe başlamak, 2) İşi sürdürmek ve 3) Sonuçlar. İşi sürdürmek aktivitenin ne düzeyde haz verici ya da sıkıntılı olduğu ile ilgiliyken elde edilecek sonuç çoğunlukla duygularla (heyecan, endişe vb.) bağlantılıdır. Olumlu ya da olumsuz duygusal tepkilere sebep olan unsurlar bir davranışın ortaya çıkmasında rol oynarlar. Örneğin, daha estetik görünmek için egzersiz yapan biri bu sonuca ulaştığında olumlu duygular yaşarken, ulaşamadığında hayal kırıklığı yaşayabilir. Bu başlıkta temel olarak insanların egzersiz yapma nedenlerine/sebeplerine değinilmiştir.

Bireylerin egzersize katılım nedenlerini ölçmek adına Molanorozi ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite ve Boş Zaman Motivasyonu Ölçeği egzersize katılım sebeplerini şu şekilde sınıflar; bir konuda uzmanlaşmak, eğlenmek, psikolojik gelişim, fiziksel gelişim, görünüm, ilişkili olmak ve rekabet etmek. Bir konuda uzmanlaşmak için “kendi en iyi haline ulaşmak”, eğlenmek için “güzel zaman geçirmek”, psikolojik gelişim için “stresle daha iyi başa çıkmak”, fiziksel gelişim için “daha sağlıklı olmak”, görünüm için “ince ve şekilli hatlara sahip bir vücuda sahip olmak”, ilişkili olmak için “egzersiz yaparken arkadaşlarımla konuşmak” ve son olarak rekabet etmek için “gruptakilerin en iyisi olmak” maddeleri örnek olarak verilebilir. Üç

yıldan uzun süredir egzersiz yapan katılımcılarla yapılan egzersiz motivasyonu araştırmasına göre (Bayar Koruç, 2015) egzersiz yapma motivasyonlarında cinsiyetler arası birtakım farklılıklar bulunmaktadır; kadınlara göre erkekler rekabet ve beceri gelişimini (uzmanlaşmak) daha motive edici bulmaktadırlar. Ryan ve diğerleri (1997) ise katılımcıların egzersiz yapma nedenleri ile egzersize katılım durumlarını incelemiş, eğlenme ve sosyalleşme motivasyonlarının bir egzersiz merkezine 10 hafta boyunca devam etmeleri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, görünüm motivasyonu ile devamlılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Ayrıca uzmanlaşma ve eğlenme motivasyonlarına sahip bireylerin egzersiz seanslarının daha uzun sürdüğü gözlemlenmiştir.

Egzersiz yapma nedenleri ile motivasyon türleri arasında ne tür bir ilişki olduğu, motivasyon türlerinin mi insanları belirli nedenlere sürüklediği yoksa egzersiz yapma nedenlerinin mi insanların motivasyon türlerini belirlediği soruları merak konusu olmuştur (Markland ve Ingledew, 2007). Davranışsal düzenlemeler ile katılım hedefleri (egzersiz yapma nedenleri) arasındaki ilişkiyi inceleyen Ingledew ve diğerlerine göre (2009) katılım hedefleri motivasyon türünü yordamaktadır. İlgili çalışmaya göre, rekabet etmek ve ilişkili olmak amacıyla egzersiz yapmak ile içsel düzenleme, sağlık ve psikolojik gelişim (stres yönetimi) ile tanımlanmış (identified) düzenleme, görünüm ile içe yansıtılmış düzenleme (introjected), tanınmak ve görünüm ile dışsal düzenleme pozitif yönde ilişkilidir. Üstelik eğlenmek ve yeterli hissetmek (competence) amacıyla egzersiz yapmanın pozitif psikolojik çıktılar ile ilişkili olduğuna, görünüm için egzersiz yapmanın depresyon ve kaygıyla ilişkili olduğu ancak benlik saygısı ile ilişkili olmadığına, bir haftada egzersiz için harcanan süre ile yetkinlik (uzmanlaşma) ve eğlenme amacıyla egzersiz yapmanın ilişkili olduğuna yönelik bulgular da mevcuttur (Frederick ve Ryan, 1993). Araştırmacılara göre, görünüm amacıyla egzersiz yapmak ile bir haftada yapılan egzersiz sıklığı pozitif ilişkiyken, gerçekten egzersiz için harcanan zaman ile negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

### **1.2.3. Egzersize Katılımı Engelleyen Unsurlar**

Kanada'da yürütülen egzersiz engelleri araştırmasına göre (Canada Fitness and Lifestyle Research Institute, 1995), bireylerin egzersiz yapmalarına engel olan üç büyük unsur zaman (%69), enerji (%59) ve motivasyon (%52) eksikliğidir. Bunların dışında

ifade edilen diğer engeller; bildirim sıklığına göre sırasıyla (çok bildirilenden az bildirilene doğru) egzersiz yapmanın masraflı olması, hastalık/sakatlık yaşamak, yakınlarda uygun ortam olmaması, rahatsız hissetmek, beceri eksiliği ve sakatlanma korkusudur. Katılımcıların çeyreğinden daha azının algıladığı engeller ise; güvenli bir ortamın olmayışı, çocuklara bakacak kimsenin olmayışı, beraber egzersiz yapacak kimsenin olmayışı, yetersiz/eksik egzersiz programları, yetersiz destek ve ulaşım konusundaki zorluklar olarak sıralanabilir.

Bazı araştırmalar (Leary, 1992; Focht ve Hausenblas, 2004) özellikle kadınlarda olumsuz beden imgesinin egzersiz yapmayı engelleyebileceğini iddia ederken yaklaşık bin katılımcı ile gerçekleştirilen, egzersiz davranışları ve beden imgesi üzerine yürütülen bir araştırma beden imgesinden memnun olmamak ile egzersiz yapmamak arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir (Brudzynski, 2010). Ancak katılımcılardan olumsuz beden imgesine sahip kişilerin bir kısmı egzersiz yapacakları ortamı belirlerken kalabalık olmayan egzersiz ortamlarını tercih ettiklerini ifade etmektedirler. Bu durum ancak çevresel egzersiz engellerinden olan uygun tesisin bulunmaması koşulunda olumsuz benden imgesinin egzersiz engeli olabileceğini düşündürmektedir.

Bazı kişilik tiplerinin egzersize katılımı belirleme ihtimali de egzersiz psikolojisi araştırmacılarının ilgisini çekmiştir. Kişilik boyutları ile egzersiz engelleri arasındaki ilişkiyi araştıran Courneya (1998) egzersiz engellerinden olan “enerji düşüklüğü”, “motivasyon eksikliği” ve “utanma” ile beş büyük kişilik boyutlarından olan nevrotiklik arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki, kişilik boyutlarından diğer biri olan sorumluluk (conscientousness) arasında ise anlamlı ve olumsuz yönde bir ilişki gözlemlediğini aktarmaktadır. Ancak kişilik ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaları analiz eden Wilson ve Dishman (2015) bu ilişkinin heterojen olduğunu aktarmaktadırlar.

### 1.3. ÖZ BELİRLEME KURAMI ÇERÇEVESİNDE EGZERSİZE KATILIM

#### 1.3.1. Öz Belirleme Kuramı

Öz Belirle Kuramı (Deci ve Ryan, 1985a), güdülenmiş davranışa ilişkin insan motivasyonuna, kişiliğine ve duygularına yönelik kapsamlı açıklamalar yapan, deneye dayalı bir üst-kuramdır. Kurama göre insanlar proaktiftir ve davranışlarını kendileri belirler. Kuram, insan motivasyonuna ve kişiliğine ilişkin açıklamalarda bulunur ve bu kavramların anlaşılması adına geniş bir çerçeve sunar. Sosyal ve kültürel faktörlerin insanların iyi oluşları ve performanslarına ek olarak irade ve inisiyatif duygularını nasıl desteklediğine ya da engellediğine ilişkin açıklamalar yapar. Kurama göre insanlar gelişmek ve tutarlı bir kendilik duygusuna sahip olmak için yeni deneyimler ve kendilerine en uygun zorlukları aktif bir şekilde ararlar. Fakat bu gelişimsel yönelimler kendiliğinden çalışmaz, sürekli sosyal destek gerektirirler. Kuram, temel olarak insanların bir eylemde bulunmasını sağlayan, daha önceki başlıklarda detaylıca ele alınan içsel ve dışsal motivasyon kavramlarını da tanımlar (Standage ve Ryan, 2020).

Kuram, insanların temel psikolojik ihtiyaçlar olarak tanımlanan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının tatmin edildiği koşulların istemli ve yüksek kaliteli türde bir motivasyona sahip olmalarını sağladığını ve bu koşulların sağlandığı ortamlardaki aktivitelere bağlılık geliştirdiğini o koşullardaki aktiviteye ilişkin performansın arttığını, üstelik dayanıklılık ve yaratıcılığın da desteklendiğini savunur. Ayrıca kuram bu ihtiyaçların bir sosyal bağlamda desteklenmemesinin ya da engellenmesinin kişinin o ortamdaki iyi oluşuna ciddi ölçüde zarar veren bir etkisi olacağını öne sürer (Ryan ve Deci, 2000).

Bu ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacı bireylerin benlik duygularıyla uyumlu eyleme geçme hislerine vurgu yapar. Özerk davranan bireyler davranışlarının kaynaklarının kendileri olduklarını hissederler. Bu sebeple özerklik kavramı, dışsal bir güç tarafından zorlanma ya da kontrol edilmiş hissetmekten ziyade öz belirleme hissine atıfta bulunur ve içsel motivasyonla ilişkilidir. Yeterlik kavramı, istedik sonuçların elde edilmesine veya istenmedik sonuçlardan kaçınma yetisine sahip olmaya vurgu yapar. Birey, yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesi amacıyla belirli bir görevi başarıyla yerine getirmek için çaba gösterir. İlişkili olma kavramı bu iki kavramdan farklı olarak insanların

başkalarıyla etkileşim halinde olma isteğine, ilişkilerinde güvende olduklarını hissetme isteklerine, sosyal ve psikolojik bir ihtiyacın karşılanması için çabaladıklarına atıfta bulunur. Buna göre insanlar başkaları tarafından önemsendikleri koşulları aramaktadırlar (Strombach ve diğ., 2016).

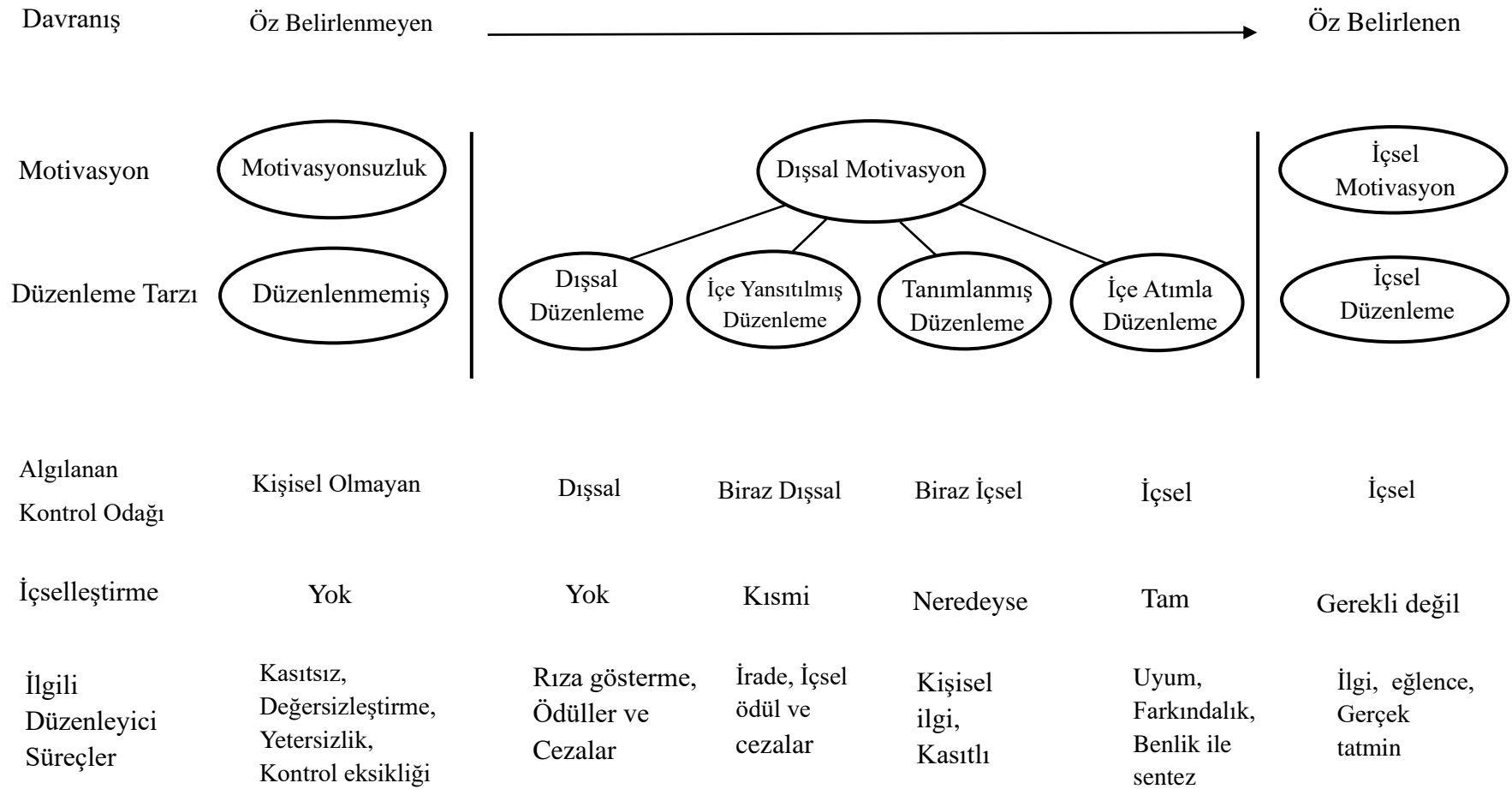
Kuram, bireylerin çevresel olarak yönlendirilmesini sağlayan davranışsal düzenlemeleri ne düzeyde benlik algılarına dahil ettiklerine ilişkin bir süreç olan entegrasyon sürecini anlayabileceğimizi de iddia etmektedir. Öz belirleme sürekliliği olarak adlandırılan bu süreç kendiliğinden oluşan içsel motivasyon haricinde, farklı düzeylerde özerk olan dışsal motivasyon türlerinin davranışları nasıl belirlediğine dair bir açıklama getirir (Markland, 2007). Buna göre bireyler motivasyonsuzluktan içsel motivasyona uzanan bir yelpazede, motivasyonsuz veya 5 farklı türde motivasyona sahip olabilirler (Şekil 1).

Motivasyonsuzluk olarak tanımlanan süreçte birey bir faaliyeti gerçekleştirmek için kendini yeterli bulmaz, faaliyetin sonucunun istediği gibi olmayacağını varsayar ve o faaliyete değer vermeyerek harekete geçmez (Seligman, 1975'ten aktaran Ryan ve Deci, 2000). Bahsedilen sürekliliğin diğer ucunda içsel motivasyon yer alır. İçsel motivasyon öz belirlemenin çok güzel bir örneğidir ve yüksek derecede özerktir. Bu süreçler haricinde açıklanan dışsal motivasyon türleri ne düzeyde özerk olduğuna göre değişiklik gösterir. Dışsal olarak düzenlenmiş davranışlar en az özerk olanlardır ve *dışsal düzenleme* olarak isimlendirilirler. Bu motivasyon türü etkisinde gerçekleşen bir davranış dışsal bir beklentiyi karşılamak veya ödüle ulaşmak amacıyla gerçekleştirilir. Bireyler faaliyette bulunurken dışsal olarak algıladıkları bir nedensellik odağına sahiplerdir ve bir tür yabancılaşma deneyimlerler (deCharms, 1968). Dışsal düzenleme, ilk çalışmalarda içsel motivasyonla karıştırılmıştır ve davranışı edimsel yolla açıklayan kuramcılarının üstünde durduğu motivasyon türüdür.

Dışsal motivasyonun ikinci türü *içe yansıtılmış düzenleme* olarak isimlendirilir. İçe yansıtılmış düzenleme tamamen kendininmiş gibi olmasa da bir düzenlemeyi kabul etmeyi ifade eder. Bir davranış suçluluk hissinden kaçınmak için veya gurur hissetmek için yapılıyorsa içe atımla düzenlemeden bahsedilebilir. Bu davranışsal düzenlemede bireyler bazı değer duygularını sürdürmek için ya da başarısızlıktan kaçınmak için motive olurlar (Ryan ve Deci, 2000). Son olarak bu tür bir motivasyonla düzenlenmiş

davranışların nedensellik odağı dışsaldır ve gerçekten benliğin bir parçası şeklinde deneyimlenmez (Williams ve Deci, 1996).

Şekil 1. Öz Belirleme Sürekliliği (Ryan ve Deci, 2000)



Dışsal motivasyonun daha özerk ve öz belirlenmiş bir türü ise *tanımlanmış düzenlemedir*. Bu tür bir davranışsal düzenleme bireyin kişisel olarak önemli bulduğu ve sahiplendiği bir davranış hedefinin değerli bulunmasını vurgular. En özerk dışsal motivasyon türü ise *içe atımla düzenlemedir*. Bu düzenleme türü bir davranışın benlik tarafından tamamıyla benimsendiği aşamadır. Davranış, kişinin ihtiyaç ve diğer değerleri ile uyumlu hale geldiğinde içe atımla düzenlemeden bahsedilebilir. İçe atımla düzenlenmiş eylemler içsel motivasyonla pek çok ortaklık taşır fakat dışsal motivasyon kategorisine dahil edilirler. Çünkü bu tür bir düzenlemenin etkisinde olan bireyler yalnızca eylemin kendisinden hoşlandıkları için değil bir sonuca ulaşmak için eylemi gerçekleştirirler (Ryan ve Deci, 2000). Bu konu temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı başlığında detaylıca ele alınacaktır.

İnsanlar davranışsal düzenlemeleri içsele dönüştürdükçe daha fazla özerklik hissederler. Bu süreç aşamalı olarak gerçekleşebilir ancak her davranışta gerçekleşecek bir süreklilik olduğu söylenemez. Bilakis bireyler hem eski tecrübeleri sayesinde hem de içinde buldukları koşullara göre sürecin herhangi bir noktasında yeni bir içselleştirme gerçekleştirebilirler (Ryan, 1995'ten aktaran Ryan ve Deci, 2000). Ayrıca bilişsel kapasite ve benlik gelişimiyle birlikte içselleştirilecek davranışların sayısı artar. Çocukların zamanla daha fazla içselleştirilmiş davranışsal düzenlemelere sahip olduklarına ilişkin bulgular mevcuttur (Chandler ve Connell, 1987'den aktaran Ryan ve Connell, 1989). Okul dönemindeki çocuklarla yapılan bir çalışma öğrencilerin motivasyon türleri ile bağlamsal davranışlarını incelemiştir. Buna göre öğrencilerin sahip oldukları dışsal düzenleme etkisi oranınca başarıyla ilgilenme dereceleri değişmektedir. Dışsal düzenlemelerin etkisi fazla ise öğrenciler derse karşı daha ilgisiz davranmışlar, olumsuz sonuçların sorumluluğunu üstlenmekten kaçınmışlar ve başkalarını suçlama eğilimi sergilemişlerdir. İçsel düzenleme ise daha fazla çabalamayı yordamaktadır. Fakat bununla birlikte öğrencilerin içsel düzenlenmiş davranışlarının sonucu başarısız olduklarında daha olumsuz etkilendikleri, bu durumla daha zor başa çıktıkları ve daha fazla kaygı hissettikleri gözlemlenmiştir. Ancak tanımlanmış düzenleme okula yönelik daha fazla ilgi ve okuldan daha fazla keyif almanın haricinde başarısızlıkla daha olumlu başa çıkma yöntemleri ile ilişkilidir (Ryan ve Connell, 1989).

Ek olarak kuram, insanların doğuştan farklı motivasyonel yönelimlere sahip olduklarını öne sürer. Kişisel yönelimlerin özerklik yönelim, kontrol yönelimi ve kişisel olmayan yönelim olmak üzere üç farklı boyutu bulunmaktadır. Bu yönelimlerin insan kişiliğinin görece kalıcı bir boyutu olduğu ve her bireyde bu yönelimlerden az ya da fazla bulunduğu öne sürülür (Deci ve Ryan, 1989). Özerk yönelimi yüksek olan kişiler önemsedikleri, ilgi duydukları aktivitelere yönelirler. Bireylerin bir sonuca veya kabul görme amacıyla eylemde bulunma yönelimleri kontrol yönelimi olarak adlandırılır. Son yönelim ise bireylerin kendilerini yetkin değerlendirmemesi sonucu kaygı yaşamaları ve eyleme girişmemesi ile ilgilidir (Deci ve Ryan, 2000). Bu konu nedensellik yönelimleri kuramı başlığında detaylıca açıklanacaktır.

Öz belirleme kuramı kendi içinde 6 farklı alt kuram barındırır. Bunlardan temel psikolojik ihtiyaçlar ve genel nedensellik yönelimleri kuramları mevcut çalışmada araştırma sorularının açıklanmasında kullanılmakta olup ayrı başlıklar halinde ele alınacaktır. Diğer kuramlar şu şekildedir;

*Bilişsel Değerlendirme Kuramı*, sosyal bağlamların motivasyonel süreçleri (özellikle içsel motivasyon) nasıl etkilediğini açıklar. Diğer insanların etkileri, benlik katılımı ve ödüller gibi birtakım faktörlerin kişilerin ilgilerini ve içsel motivasyonlarını nasıl etkilediğini konu edinir. Bilişsel değerlendirme kuramı, içsel motivasyonun geliştirilmesinde özerklik ve yeterlik desteklerinin önemini vurgular (Standage ve Ryan, 2020).

*Organizmik Entegrasyon Kuramı*, dışsal motivasyon kavramını özellikleri, belirleyici faktörleri, sonuçları ve farklı türleriyle konu edinmektedir. Daha önce bahsedilen öz belirleme sürekliliği kavramı üzerinde duran organizmik entegrasyon kuramı içselleştirme sürecini etkileyen sosyal bağlamlarla, insanların hangi koşullarda birtakım eylemlere ne düzeyde dahil olduğuyula ilgilenir. Kurama göre ilişkili olma ve özerklik desteği içselleştirme süreci için oldukça önemlidir (Deci ve Ryan, 1985; Standage ve Ryan, 2020).

*Hedef İçerikleri Kuramı (Goal Contents Theory)*, motivasyon hedefleri arasındaki farklara ve bu farkların bireylerin iyilik hallerini nasıl etkilediğine dair bir açıklama getirmektedir. Kurama göre motivasyon hedefleri temel psikolojik ihtiyaçların tatmini

ile ilişkilidir. Bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi onların iyi oluşlarını destekler. Bu sayede bireyler motivasyon hedeflerini belirler. Hedef içerikleri kuramına göre ödül, saygınlık, görünüş gibi dışsal motivasyon hedefleri, keyif almak, ilişki halinde olmak veya kişisel gelişim gibi içsel motivasyon hedeflerine kıyasla sağlıksız yaşam ve hastalık gibi olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (Deci ve Ryan, 1985a).

*İlişki Motivasyonu Kuramı*, kurama göre yakın arkadaşlar ve romantik ilişkiler gibi yakın kişisel ilişkilerin gelişmesi, sürdürülmesi ve bir gruba dahil olmayla ilgili olan ilişkili olma ihtiyacı üç temel psikolojik ihtiyaçtan biri olarak kabul edilir (Dantzer ve Perry, 2021). Öz belirleme kuramının en yeni alt kuramı olan ilişki motivasyonu kuramı, ilişkili olma ihtiyacının yalnızca arzu edilen bir durum olmadığını, bireylerin iyi oluşları için gerekli olduğunu savunur. Ayrıca ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesi beraberinde özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının da doyumu ile ilişkilidir (Standage ve Ryan, 2020).

#### 1.3.1.1. Nedensellik Yönelimleri Kuramı

Nedensellik yönelimleri kuramı genel olarak insanların bir davranışa başlaması ve sürdürmesi üzerine sahip olduğu farklı bağlamlardaki bireysel farklılıkları ele alır. Bu farklılıklar nedensel yönelimler olarak isimlendirilir ve özerklik yönelimi, kontrol yönelimi, kişisel olmayan yönelim olmak üzere üç farklı türü bulunmaktadır. Genel nedensellik yönelimleri, bireyin sosyal dünyası ile olan etkileşimlerinden kaynaklanan gelişimsel çıktılar olarak kabul edilir. Bireyler ne düzeyde özerklik desteği olan ortamlara maruz kalırlarsa o denli özerk yönelim geliştirme olasılığı artar. Bu durum diğer yönelimler için de geçerlidir (Ryan ve Deci, 2017). Nedensellik yönelimleri kuramına göre insanlar her bir yönetime farklı oranlarda sahiptir. Özerk yönelimli birey eylemlerini kendi hedef ve amaçları doğrultusunda başlatıp, istediğinde değiştirebilirken kontrol yönelimli birey ödül gibi dışsal ya da zorunluluk gibi içsel sebeplerle çevresel kaynaklı olarak davranışlarını başlatabilir ve bu davranışlar yine çevresel kaynaklı değiştirilebilir. Kişisel olmayan yönelimli birey ise davranışlarını bir başkasının içsel kontrolü altında başlatıp düzenleyebilir. Bu kişilerin kendi davranışlarını kontrol ederek istediklerini elde edeceklerine ilişkin inançları yoktur (Şen ve Dağ, 2016).

Özerklik yönelimi, bireylerin davranışlarını kontrol edebilmelerinden ziyade davranışları üzerine tercih hakkı ve öz düzenleme fırsatı sunan etkinliklere olan eğilimleri ile ilgilidir. Özerk yönelimi yüksek olan kişilerin içsel motivasyonları veya içselleştirilmiş dışsal motivasyonları daha baskındır ve bu kişiler kendi tercih ettikleri hedeflerle ilgilenme eğilimi göstermektedirler. Kontrol yönelimi, insanların kontrollere, kısıtlamalara ve yönlendirmelere odaklanarak çevresinin kendi davranışlarını ne düzeyde kontrol ettiğine, kişiyi ne düzeyde kısıtladığına ilişkin değerlendirmesi tarafından belirlenir. Kontrol yönelimi yüksek olan bireyler ilgilerini ve değerlerini göz ardı ederler. Bu kişiler dışsal ya da içe yansıtılmış düzenleme türünde motivasyona sahip olma eğilimindedirler. Kişisel olmayan yönelim ise insanların çevrelerini istedikleri hedeflere ulaşma konusunda engelleyici algılamaları ile ilgilidir. Kişisel olmayan yönelimi yüksek kişiler kendilerini beceriksiz olarak değerlendirirler (Standage ve Ryan, 2020).

Nedensellik yönelimleri insanların davranış düzenleme süreçlerinin yanı sıra temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi, iyilik halleri ve davranış deneyimlerini de yordamaktadır. Nedensellik yönelimleri kuramına göre, özerk yönelim kişiliğin daha fazla dahil edilmesi ilişkilidir. Bu sayede özerk yönelimin yüksek olması daha yüksek iyi oluş hali, etkili performans ve sağlıklı gelişimi beraberinde getirir. Kontrol yöneliminde, davranışsal düzenlemenin somut ve belirli ödüller aracılığıyla yapılması nedeniyle iyi oluş, etkili performans ve öz düzenleme daha az görülür. Kişisel olmayan yönelim, düzenlemenin olmaması veya motivasyonsuzlukla ilişkilidir. Eylemler ve sonuçlar üzerindeki algılanan kontrol eksikliği nedeniyle daha az eylemde bulunma ve beceriksizlik deneyimlemeyi beraberinde getirir. Bu sebeple kişisel olmayan yönelimin diğer yönelimlere kıyasla daha düşük iyi oluş düzeyi ve işlevsizlikle sonuçlanması olasıdır (Ryan ve Deci, 2017).

Nedensellik yönelimleri temel psikolojik ihtiyaçların tatminini belirlemektedir. Özerk yönelim, temel psikolojik ihtiyaçların tatminini sağladığı için daha olumlu sağlık çıktıları ve işlevsellikle ilişkilidir. Ancak kontrol yönelimi ve kişisel olmayan yönelim temel psikolojik ihtiyaçların daha az tatmin edilmesi ile ilişkili olduğundan iyi oluş, güzel deneyim ve performans çıktılarıyla daha az ilişkilidir. Çok sayıda deneysel araştırma özerk yönelimin içsel motivasyon (Williams ve diğ., 1996), olumlu sosyal

davranışlar (Gagne, 2003), kendini gerçekleştirme ve öz değer (Deci ve Ryan, 1985b), güven ve görev devamlılığı (Koestner ve diğ., 1992), kişilerarası bağlanma (Bridges ve diğ., 1983'ten aktaran Standage ve Ryan, 2020), deneyime açıklık (Olesen, 2011) ve sorumluluk/özdenetim ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Kontrol yönelimi ise, kişiler arası savunmacı davranış (Knee ve diğ., 2001), dışsal istekler (özenmek) (Kasser ve Ryan, 1993), daha düşük bağlılık (Wong, 2000) ile ilişkiliyken, kişisel olmayan yönelim kendini aşağılama, sosyal kaygı, depresif belirtiler, düşük öz güven (Koester ve Zuckerman, 1994) ve düşük öz değer ile ilişkilidir (Deci ve Ryan, 1985b). Ayrıca yakın zamanda yapılan bir çalışmaya göre öğretmenlerin nedensellik yönelimleri öğrencilere olan tutumlarını da belirlemektedir. Buna göre kontrol yönelimli öğretmenlerin öğrencilerine daha kontrolcü bir öğretim tarzı ile yaklaştığı, özerklik yönelimli olanların ise yeni fikirlere açıklık ve uyumluluğu teşvik ettiği gözlemlenmiştir (Reeve ve diğ., 2018).

#### 1.3.1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı insanların gelişmesi, tamamlanması ve iyi oluşu için gerekli bileşenlerin özerk, yeterli ve ilişkili olmaları ya da hissetmeleri olduğunu savunur (Ryan ve Deci, 2000). Bu ihtiyaçlara yenileri eklenmeye müsait olsa da mevcutta üç tanesi konu edinilir. *Özerklik ihtiyacı*, gönüllü ve istekli olmaya atıfta bulunur. Özerklik ihtiyacı tatmin edildiğinde kişinin eylemleri, düşünceleri ve hisleri onaylanır, kişi bir tamamlanmışlık deneyimler. Özerklik ihtiyacı engellendiğinde, kişi sıklıkla baskı ve istemediği bir durumda olduğunu hisseder, istekleriyle eylemleri arasında bir çatışma deneyimler (Ryan ve Deci, 2017). *Yeterlik ihtiyacı* ise uzmanlık hissi, bireyin başarılı olabileceğine ve gelişebileceğine dair anlayışı ile ilgidir (Broeck ve diğ., 2010). Yeterlik ihtiyacı, insanların çevreleriyle olan etkileşimlerinde kendilerini önemli ve etkili hissetmelerine yönelik istekleri şeklinde tanımlanmaktadır. Yeterlik ihtiyacının tatmini bireylerin değişken ve karmaşık çevresel koşullara uyum sağlamasına imkân tanırken, yetkinlik ihtiyacının engellenmesi, motivasyon eksikliği ve çaresizlik hissi ile sonuçlanabilir (Deci ve Ryan, 2000). *İlişkililik* ya da *ilişkili olma ihtiyacı* samimiyet, bağlılık ve bakım deneyimine atıfta bulunur. Tatmin edilmesi başkalarına bağlanmayla ve başkaları için anlamlı olunduğu hissetmekle ilişkilidir.

İlişkili olma ihtiyacının engellenmesi ise aile sosyal yabancılaşma, kabul edilmeme ve yalnızlık hissine sebep olmaktadır (Vansteenkiste, 2020).

Bu üç temel psikolojik ihtiyaç tatmin edildiğinde insanlar daha içselleşmiş ve iradi motivasyonel süreçlerin kontrolünde olur, daha işlevsel hisseder ve psikolojik iyilik halleri artar. Bu temel ihtiyaçların karşılanmaması durumunda gelişmenin ve iyilik halinin azalacağı iddia edilir. Ayrıca bu gerekliliklerin sağlanmaması durumunda kişiler daha rahatsız hisseder, aktif katılma istekleri olmaz, gelişim kısıtlı gerçekleşir ve işlevsellikleri azalır (Ryan ve Deci, 2017). Kurama göre temel psikolojik ihtiyaçlar evrenselidir. Kültür (Deci ve diğ., 2001), cinsiyet (Ryan ve diğ., 2010) ve farklı yaşam koşullarından (Ryan ve Deci, 2017) bağımsız olarak evrensel olarak geçerlidirler (Standage ve Ryan, 2020). Bu ihtiyaçlar genellikle benlik-yönetimi, uyumlu olma ve gelişmeye yönelik doğal eğilimlerin temelini oluşturan önemli kaynaklar olarak tanımlanır (Ryan, 1995). Araştırmalar temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin kişisel gelişim, uyum gösterme ve iyi oluşu desteklemekte olduğunu göstermektedir (Yu ve diğ., 2018). Dahası temel motivasyonel bilimlerde, uygulamalı çalışmalarda ve sosyal politikalarda dahi önemli rol oynamaktadır (Ryan ve Deci, 2017).

### **1.3.2. Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde Egzersize Katılım**

Bireylerin egzersize katılım motivasyonlarının farkında olmak, öz belirleme kuramının kavramsal ilkeleri sayesinde sahadaki uygulayıcıların/öğretmenlerin danışanlarına katılımları konusunda destek olabilmelerini sağlayacaktır. Hem kuramsal hem de uygulamalı açılarından bakıldığında katılım motivasyonu çalışmak yüzeysel bir egzersiz motivasyonu analizinden çok daha fazlasıdır (Markland ve Ingledew, 2007). İlgili alanyazın göstermektedir ki; içsel motivasyon ile egzersiz bağlılığı ve pozitif psikolojik çıktılar ilişkilidir. Egzersize katılım motivasyonuna ilişkin kuram temelli yürütülen araştırmalar egzersize başlamak ve devam edebilmek için içsel motivasyonun önemine vurgu yapmaktadır. Mevcut araştırmada katılımcıların yalnızca içsel motivasyon düzeyleri değerlendirilmiştir.

Egzersiz ortamında içsel motivasyonun olumlu etkilerini inceleyen Maltby ve Day (2001), 6 aydan uzun süredir egzersiz yapan egzersiz katılımcıları için içsel motivasyon ile benlik saygısının pozitif yönde, içsel motivasyon ile somatik belirtiler, kaygı,

depresyon, zaman baskısı ve sağlık endişelerinin negatif yönde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Dışsal motivasyona odaklanmak, özellikle görünümle ilgili nedenlerle egzersiz yapmak iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir ve kontrol altında hissetmekle ilişkilidir. Teixeira ve diğerleri (2018), özerk motivasyon biçimlerinin olumlu duygulanımı yordadığını ve bu etkileşimde içsel motivasyonunun kısmi aracılığı olduğunu aktarmaktadır. Ayrıca ortaokul öğrencileri ile yürütülen bir çalışma sonucunda ise beden eğitimi dersinde özerkliğin eğlenceyle doğrudan ilişkili olduğu, üstelik bu ilişkide içsel motivasyonun aracı etkisi olduğu sonucu bulgulanmıştır (Huhtiniemi ve diğ., 2019).

Spor ve egzersiz alanında temel psikolojik ihtiyaçların tatmini üzerine ele alınan özerklik desteği kavramı spor ve egzersiz yapılan ortamlardaki antrenörler ya da eğitimci tarafından ilgi, anlayış ve genel bir destek sağlanması anlamına gelir (Reeve 2015). Özerklik desteği hakkında yapılan 131 farklı çalışmayı inceleyen Mossman ve diğerleri (2022) sporcular için özerklik desteğinin iyi oluş ve özerk motivasyon türleri ile pozitif yönde güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ve üzüntü (distress) ve motivasyon eksikliği ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulgulanmışlardır. Yürütülen meta-analiz sonucunda kuramın desteklendiğini aktaran araştırmacılar, özerklik desteğinin temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesini de pozitif yönde güçlü bir şekilde yordadığını ifade etmekte, bu bulguların farklı kültürlerde geçerli olduğunu aktarmaktadırlar. Ek olarak yaptıkları 13 haftalık gözlem sonucunda Fortier ve diğerleri (2007) özerklik desteğinin özerk motivasyon ve algılanan yeterliliğin yanı sıra fiziksel aktivite düzeyini yordadığını aktarmaktadırlar. Yüksek yoğunluklu interval antrenman yapan katılımcıların özerk motivasyonlarının teşvik edilmesinin etkilerini inceleyen Brown ve diğerleri (2016), özerklikleri teşvik edilenlerin rastgele teşvik alan koşuldakilere kıyasla daha fazla eğlendiklerini ve daha yeterli hissettiklerini raporlamışlardır. Ayrıca özerkliği teşvik edilenler daha pozitif tutum göstermişler, ancak göreve ilişkin motivasyonları arasında bir fark gözlemlenmediğini vurgulamaktadırlar. Vierling ve diğerlerinin (2007) risk grubunda olan, azınlık gruplardaki (düşük sosyoekonomik seviyedeki Latin Amerikalı) gençlerin fiziksel aktiviteleri üzerine yürüttükleri çalışma sonucu, ebeveynleri ve öğretmenlerince özerklik desteği gören ortaokul öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edildiğini göstermişlerdir. Psikolojik ihtiyaçların tatmini

ile fiziksel aktiviteye yönelik özerk motivasyonları ve pozitif tutum sergileme arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Egzersize katılımı yalnızca içsel motivasyonun belirleyici olduğu, dışsal motivasyonun etkisiz olduğu söylenemez. İnsanlar dışsal motive oldukları davranışların sonuçlarını benimsediği ve sonuçlara değer verdiği zaman, kendi inanç ve değerleriyle bu sonuçlar örtüştüğünde özerk hissedebilir. Bu sebeple yalnızca dışsal motivasyona sahip olmanın kendisi kötü bir şey değildir (Ryan ve diğ., 1997). Ayrıca kilo vermek ve görünüm gibi bedenle ilişkili dışsal motivasyonlar egzersiz yapmanın sıkıcı geldiği ve içsel motivasyonun düşük olduğu aşamada egzersize katılımı teşvik edebilir (Ingledeu ve diğ., 1998). Dahası, uzun vadede içsel motivasyon belirleyici olsa da özerk motivasyon türlerinden olan tanımlanmış düzenleme, başlangıçta egzersiz davranışını içsel motivasyondan daha güçlü şekilde yordamaktadır (Teixeira ve diğ., 2012).

Kuram temelli egzersiz motivasyonu araştırmalarından bir kısmı da bireylerin davranışsal düzenlemelere ne düzeyde sahip oldukları ile sağlık, sosyal bağlılık, kilo/görünüm gibi egzersiz motivasyonları arasındaki ilişkiyi ele almışlardır (Ryan vd, 1997; Ingledeu ve diğ., 1998). Araştırmacılar sağlık ve formda olma motivasyonunun dışsal düzenleme ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme ile pozitif ilişkisi olduğunu aktarmaktadırlar. Ayrıca sosyal bağlılığın da dışsal düzenleme ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı, ancak içsel düzenleme ile pozitif yönde güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu vurgulamaktadırlar. Son olarak kilo/görünüm için egzersiz yapmak ile dışsal düzenleme arasında zayıf bir pozitif ilişki bulunmakta, içe yansıtılmış düzenleme ile kilo/görünüm için egzersiz yapmak arasında daha güçlü bir pozitif ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir.

Daha önce aktarıldığı üzere temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi içsel motivasyonu desteklemektedir. Spor ve egzersiz ortamında temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesine ilişkin yürütülen bilimsel çalışmalar göstermektedir ki; temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi olumlu duygulanım (Mack ve diğ., 2011, Teixeira ve diğ., 2018), artan egzersiz davranışı, eğlence, iyi oluş ve içsel motivasyon (Sylvester ve diğ., 2018; Teixeira ve diğ. 2020; Ersöz ve diğ., 2016; Cho ve diğ., 2020), egzersiz bağlılığı (Kang ve diğ., 2019), yüksek benlik değeri (Sebire ve diğ., 2009), süreklilik ve çaba ile (Smith ve diğ., 2011) ilişkilidir. Egzersiz ortamlarında seçim özgürlüğü ya da

algılanan seçenek çeşitliliğinin egzersiz davranışındaki artışa aracılık ettiğini belirten Sylvester ve diğerleri (2018), temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin bu ilişki üzerinde düzenleyici etkisi olduğunu, bu düzenleyici etkinin psikolojik ihtiyaç tatmini daha düşük olduğunda daha güçlü olduğunu aktarmaktadır. Gonzalez-Cutre ve Sicilia'ya (2013) göre yeterli ihtiyacının tatmin edilmesi içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme aracılığı ile egzersize bağlılığı pozitif yönde yordamaktadır. Japonya'da yürütülen bir çalışma sonucunda egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi cinsiyetten bağımsız bir şekilde içsel motivasyonu yordamaktadır. Ayrıca kadın katılımcıların tanımlanmış düzenleme seviyelerini yordadığı görülmüştür. Dahası ilişkili olma ihtiyacının tatmininin erkekler için tanımlanmış düzenlemeye katkıda bulunmadığı vurgulanmıştır (Matsumoto ve Takenaka, 2021). Yüksek yoğunluklu dayanıklılık antrenmanları içeren bir egzersiz türü olan CrossFit'e katılanların motivasyonel süreçlerini inceleyen Davies ve diğerleri (2016), katılım düzeyleri yüksek olan kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının üç türünde de daha yüksek tatmin düzeyine sahip olduğunu, ihtiyaçlarının tatmininin özerk düzenlemedeki değişimin yaklaşık yüzde 40'ını açıkladığını ifade etmektedirler.

Temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin spor ve egzersiz ortamında uyumsuzluğu, yeme bozukluğunu, depresyonu, olumsuz duygulanımı ve fizyolojik uyarılmanın bozulmasını yordamaktadır (Bartholomew ve diğ., 2010; Curran ve diğ., 2014). Edwards ve diğerleri (2016) batılı toplumlarda yağ oranı düşük ve kaslı erkek fiziği idealleştirilse de bunun tüm erkekler tarafından benimsenmediğini ancak ideal erkek formuna ulaşmaya çalışan erkeklerin temel psikolojik ihtiyaçlarının engellenmiş olabileceğini ve bu sebeple dolaylı yoldan yeterli, özerk ve ilişkili olmaya ulaşmak için egzersiz yapma ihtimalleri olabileceğini aktarmışlardır. Özellikle vücut geliştirmeyle uğraşan ve beslenme takviyesi alan 552 genç yetişkin erkek ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin kas miktarına ilişkin kaygı ve kaslarından memnun olmama ile ilişkili olduğunu, ancak bu bağlamda egzersize katılımı negatif yönde yordadığını gözlemlemiştir. Ek olarak egzersiz bağlamında temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile olumlu duygusal tepki arasındaki pozitif ilişkide özerk düzenlemelerin kısmi aracı etkisi olduğu, ihtiyaçların engellenmesinin yarattığı olumsuz etkilerin ise özerk düzenlemeler aracılığıyla dengelendiği gözlemlenmiştir (Teixeira, Silva ve Palmeira, 2018).

Mevcut çalışmada egzersize katılım motivasyonunun nedensellik yönelimleri ile nasıl ve ne türde bir etkileşime sahip olduğu da ele alınmıştır. Nedensellik yönelimlerinin insan davranışlarını kapsamlı şekilde açıklama gücü olduğu görgül çalışmalarla kanıtlanmıştır. Nedensellik yönelimleri motivasyonel süreçleri farklı şekillerde ve bağlamlarda etkileyebilmektedir (Vallerand, 1997). Sayıca az da olsa nedensellik yönelimlerinin ilkelerini kullanarak egzersiz davranışını araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Rose ve diğerleri (2005) egzersiz bağlamında bir nedensellik yönelimi incelemesi yapmış ve sonuç olarak özerk egzersiz yönelimine sahip egzersiz katılımcılarının daha içselleştirilmiş motivasyon türlerine sahip olduklarını, kontrollü egzersiz yönelimine sahip kişiler için ise dışsal düzenlemenin daha etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Ayrıca özerk yönelimin yüksek, kişisel olmayan yönelimin düşük olması egzersizle ilgili olumlu duygulanımla ilişkilidir (Kwan ve diğ., 2011). Standage ve diğerlerine göre (2018) özerk yönelimi yüksek kişiler sahip oldukları öz farkındalık sayesinde daha kontrollü davranışsal düzenlemelere sahip olabilirler. Bu sebeple temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi durumuna karşı daha dayanıklıdırlar. Kontrol yönelimine sahip insanlar ise savunmacı özellikleri dolayısıyla egzersiz ortamında temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi yönünde engel hissedebilirler.

Daha önce de belirtildiği üzere, her insan farklı düzeylerde üç tür nedensellik yönelimine de sahiptir. Kurama göre her bir yönelim farkında olmaksızın baskın hale gelebilir ve bağlama göre daha işlevsel hale getirilebilir (Weinstein ve diğ., 2019). Araştırmacılar (Hodgins ve diğ., 2006; Levesque ve Pelletier, 2004) katılımcıların davranışlarını, performanslarını ve iyi oluşlarının nasıl etkileneceğini görmek adına otomatik ya da bilinçsiz olarak tanımlanabilecek nedensellik yönelimleri ortamları oluşturmuşlardır. Özerklik yöneliminin desteklendiği koşulda olan katılımcılar kontrol yönelimi ve kişisel olmayan yönelimin desteklendiği koşullara kıyasla daha fazla eğlendiklerini ve karar alma özgürlüklerinin arttığını raporlamışlardır. Dahası bu kişilerin performansları da gelişmiştir. Ayrıca benzer araştırmalar fiziksel görevler üzerine de yürütülmüştür. Örtük olarak özerk yöneliminin desteklendiği koşulda olan kişiler daha fazla çabalama, daha iyi performans gösterme, daha yeterli hissetme, daha uzun süre devam etme ve verilen görevden keyif alma eğilimi göstermişlerdir (Banting, Dimmock ve Grove, 2011; Brown, Teseo ve Bray, 2016; Radell, Sarrazin ve Pelletier, 2009).

Egzersizden en iyi verimi sağlayabilmek adına bireylerin nedensellik yönelimlerine uygun egzersiz ortamlarının oluşturulması önemlidir (Rose ve diğ., 2001). Örneğin, özerklik yönelimi yüksek kişiler, yapacakları egzersizin yoğunluğunu belirleme fırsatının tanındığı, yeterli olduklarına ilişkin bildirim alabildikleri ve kendilerine uygun hedefleri belirlemelerini sağlayan ortamlarda egzersiz yapmayı tercih edebilirler. Kontrol yönelimi baskın kişiler ise egzersiz programlarının başkası tarafından oluşturulduğu, ödül kazanma fırsatlarının bulunduğu ve ilerlemelerinin sürekli takip edildiği ortamları seçebilirler. Mullan ve diğerlerine göre (1997) öz belirlenmiş davranışsal düzenleme türlerinin egzersize uzun süre katılımı ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle bireylerin hangi türde yönelimlerinin daha baskın olduğunu anlamak egzersiz yapmaya başlamaları için önemli olabilir ancak egzersize katılımın uzun süreli olması adına zamanla katılımcıların özerk düzenlenmiş davranışları desteklenmelidir (Rose ve diğ., 2001).

#### 1.4. MEVCUT ÇALIŞMANIN AMACI VE HİPOTEZLER

Mevcut çalışmanın temel amacı egzersize katılma motivasyonunun öz belirleme kuramı çerçevesinde incelenmesidir. Bu bağlamda, bireylerin içsel motivasyon düzeyleri, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, genel nedensellik yönelimleri ve katılım düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca ilişkin belirlenen hipotezler aşağıdaki gibidir.

*H1*: “Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun aracı rolü bulunmaktadır. (Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması içsel motivasyonu olumlu yönde yordamaktadır ve içsel motivasyon da egzersiz düzeyini olumlu yönde yordamaktadır).”

*H1.1*: “Yeterlik ihtiyacının karşılanma düzeyi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun aracı rolü bulunmaktadır.”

*H1.2*: “Özerklik ihtiyacının karşılanma düzeyi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun aracı rolü bulunmaktadır.”

*H1.3*: “İlişkili olma ihtiyacının karşılanma düzeyi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun aracı rolü bulunmaktadır.”

*H2*: “Özerklik ihtiyacının karşılanma düzeyi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide genel nedensellik yönelimlerinden olan özerk yönelim boyutunun düzenleyici rolü vardır. Şöyle ki; özerk yönelimi yüksek olan bireyler için özerklik ihtiyacının karşılanması ile egzersiz düzeyi arasında pozitif ilişki varken özerk yönelimi düşük olan bireyler için bu ilişki anlamlı değildir.”

*H3*: “İlişkili olma ihtiyacının karşılanma düzeyi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide genel nedensellik yönelimlerinden olan kontrol yönelimi boyutunun düzenleyici rolü vardır. Şöyle ki; kontrol yönelimi yüksek olan bireyler için ilişkili olma ihtiyacının karşılanması ile egzersiz düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki varken kontrol yönelimi düşük olan bireyler için bu ilişki anlamlı değildir.”

## 2. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1 KATILIMCILAR

Araştırmanın örneklemini, özel ve kamu spor tesislerinde, parklarda, yürüyüş yollarında ve benzeri açık hava ortamlarında egzersiz yapan kişiler oluşturmaktadır. Katılımcılara sosyal medya aracılığı ile ve egzersiz yaptıkları yerlerde araştırmanın çevirim içi yürütüldüğü adrese bağlanmalarını sağlayan karekodlar dağıtılarak ulaşılmıştır. Araştırmaya toplamda 417 kişi katılım sağlamıştır. Dışlama kriteri olarak belirlenen kişisel antrenör ile çalışmak koşulunu sağlayan 103 kişi, uç değer özelliği gösteren 3 kişi, çoklu uç değer özelliği gösteren 3 kişi ve egzersiz yapmadıkları tespit edilen 3 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Temizleme işleminden sonra toplamda 305 katılımcı ile veri analizleri gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların 192'si (%63'ü) erkek, 113'ü (%37'si) kadındır. Katılımcılar 18-62 yaş arasında dağılım göstermekte olup, yaş ortalamaları 31.03 (SS=10.45) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmı (%88.5) Ankara'da ikamet etmektedir. Eğitim düzeyleri ise şu şekilde dağılım göstermektedir; lise mezunu %20.7, lisans mezunu %49.2, yüksek lisans mezunu %19.3 ve diğerlerinin (ön lisans ve doktora mezunu) oranı toplam %10.9'dur. Katılımcıların gelir dağılımı; 1) 11.000'dan daha az %25.6, 2) 11.000-14.999 %13.4, 3) 15.000-19.999 %10.5, 4) 20.000-24.999 %10.5, 5) 25.000-32.000 %11.1, 6) 32.000-40.000 %10.8 ve 7) 40.000 ve üzeri %18 şeklindedir. Veri toplama süresince asgari ücrette değişiklik oldukça gelir durumuna ilişkin maddeler güncellenmiştir. Veri toplama işlemi sonlandığında (Kasım 2023) dönemin asgari ücreti 11.402 Türk lirası tutarında olduğu için maddeler bu şekilde belirlenmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmı (%41) 5 yıldan fazla süredir egzersiz yaptığını ifade etmekte, 3-5 yıldır egzersiz yapanların oranı %11.5, 1-3 yıldır yapanların oranı %18.2, egzersiz yapma süreleri 6 ay-1 yıl aralığında olanların oranı %12.5 ve 6 aydan az yapanların oranı ise %16.7'dir. Ayrıca katılımcıların çoğu (%77) bireysel olarak egzersiz yaparken, bir grup ile egzersiz yapanların oranı %12.1 ve eğitmen eşliğindeki bir grup ile egzersiz yapanların oranı %10.8'dir. Katılımcıların egzersiz yapma düzeylerine göre dağılımı ise; %65.6'sı "aktif", %24.3'ü "orta düzeyde aktif" ve

%10.2'si “yeteri kadar aktif değil” şeklindedir. Örnekleme dair demografik özellikler Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Demografik Özellikler

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	113	37.0
Erkek	192	63
<b>Şehir</b>		
Ankara	270	88.5
İstanbul	18	5.9
Diğer	17	5.6
<b>Eğitim</b>		
Lise	63	20.7
Ön Lisans	13	4.3
Lisans	150	49.2
Yüksek Lisans	59	19.3
Doktora	20	6.6
<b>Gelir Düzeyi</b>		
11.000’den daha az	78	25.6
11.000-14.999	41	13.4
15.000-19.999	32	10.5
20.000-24.999	32	10.5
25.000-32.000	34	11.1
32.000-40.000	33	10.8
40.000 ve üzeri	55	18
<b>Egzersiz Süresi</b>		
6 aydan az	51	16.7
6 ay-1 yıl	38	12.5
1-3 yıl	65	21.3
3-5 yıl	26	8.5
5 yıl ve daha fazla	125	41
<b>Egzersiz türü</b>		
Bireysel	235	77

Grup ile	37	12.1
Grup ve eğitmen ile	33	10.8
<b>Egzersiz düzeyi</b>		
Yeteri kadar aktif değil	31	10.2
Orta düzeyde aktif	74	24.3
Aktif	200	65.6
<b>Egzersiz hakkında algılanan bilgi düzeyi</b>		
1. Hiç bilgim yok.	5	1.6
2.	2	0.7
3.	21	6.9
4.	41	13.4
5.	104	34.1
6.	70	23
7. Oldukça hakimim.	62	20.3

## 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Mevcut araştırma kapsamında katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu; katılımcıların serbest zamanlarındaki egzersiz aktifliğini ölçmek amacıyla Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE), egzersize katılım motivasyonlarını ölçmek için Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-3 (İlgili ölçeğin yalnızca “İçsel Düzenleme” alt boyutu kullanılmıştır.), egzersiz ortamında temel psikolojik ihtiyaçların ne düzeyde tatmin edildiğini ölçmek için Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, nedensellik yönelimlerine ilişkin kişisel farklılıkları ölçmek için ise Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeği uygulanmıştır.

### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumları, yaşadıkları şehir, aylık gelir, ne zamandır egzersiz yaptıkları, egzersiz yaparken kişisel antrenörle çalışıp çalışmama durumlarının sorulduğu demografik bilgi formu uygulanmıştır. Ayrıca demografik bilgi formunda katılımcıların egzersize ilişkin algıladıkları bilgi düzeyleri 7 noktalı Likert ölçeği ile (1- Hiç bilgim yok, 7- Oldukça hakimim) ile ölçülmüştür. Egzersiz yaparken bir grupla mı, bireysel olarak mı yoksa antrenör eşliğindeki bir grupla mı egzersiz yaptıkları

sorulmuştur. Son olarak katılımcılara ne süredir egzersiz yaptıkları sorulmuş ve 5 seçenekten (1- 6 aydan az, 2- 6 ay-1 yıl arası, 3- 1-3 yıl, 4- 3-5 yıl ve 5- 5yıl ve daha fazla) birisini işaretlemeleri istenmiştir.

### 2.2.2. Serbest Zaman Egzersiz Anketi

Serbest Zaman Egzersiz Anketi-SZEA (Leisure Time Exercise Questionnaire-LTEQ) Godin ve Shephard tarafından 1985'te, bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları egzersiz düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri bireylerin son bir hafta içerisinde serbest zamanlarında yaptıkları en az 15 dakika süren fiziksel aktivitelere ilişkin sorular içermektedir. Ölçek, hafif, orta ve yüksek şiddetteki fiziksel aktiviteleri örneklendirilerek son haftada kaç kez katılım sağlandığını belirlemeyi hedeflemektedir. Toplam puanın hesaplanması; son haftada yapılan hafif şiddetli egzersiz miktarı 3, orta şiddetliler 5 ve yüksek şiddette yapılan egzersizler 9 ile çarpıldıktan sonra hepsi toplanarak yapılmaktadır. Hesaplanan toplam puanların değerlendirilmesi adına 24 ve üzeri puan alanlar: "Aktif", 14-23 arası "orta düzeyde aktif" ve 13 ve altı "yeteri kadar aktif değil" şeklinde sınıflandırılmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Test-tekrar test sonucu Pearson güvenirlik kat sayısı anketin geneli için .84 anketin soruları için sırasıyla .80, .76 ve .72 olarak hesaplanmıştır.

### 2.2.3. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-3

Mullan ve diğerleri (1997) tarafından geliştirilen Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği katılımcıların dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, tanımlanmış düzenleme ve içsel düzenleme olmak üzere motivasyon türlerini ölçmek amacıyla egzersiz motivasyonu çalışmalarında oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Alanda çalışanların ihtiyaç duyması üzerine Markland ve Tobin tarafından (2004) ölçeğin 2. sürümü geliştirilmiş, "güdülenmeme" maddeleri eklenmiştir. İlgili çalışmada kullanılan 3. sürümde ise Wilson ve diğerleri (2006) tarafından "içe atımla düzenleme" alt ölçeği eklenmiştir. 5 noktalı Likert ölçeği ile değerlendirilen Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-3 toplamda 24 madde ve her biri 4 maddeden oluşan; içsel düzenleme "9. *Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.*", içe yansıtılmış düzenleme "5. *Egzersiz yapıyorum çünkü egzersiz yaşam hedeflerimle örtüşüyor.*", tanımlanmış

düzenleme “1. Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.”, içe atımla düzenleme “4. Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissedirim.”, dışsal düzenleme “6. Başkaları egzersiz yapmamı söyledikleri için egzersiz yaparım.” ve güdülenmeme “2. Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.” olmak üzere 6 alt ölçekten oluşmakta ve “0. Kesinlikle doğru değil” ve “4. Kesinlikle doğru” seçenekleri arasında derecelendirilmektedir. Mevcut çalışmada yalnızca içsel düzenleme alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Türkçeye Ersöz ve diğerleri (2021) tarafından uyarlanmıştır. Alt ölçeklerin Pearson güvenirlik kat sayıları .73 ile .86 arasında değişmekte olup “içsel düzenleme” alt ölçeğinin güvenirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ilgili ölçeğin “içsel düzenleme” boyutu için Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

#### 2.2.4. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Temel psikolojik ihtiyaçlar olarak değerlendirilen özerklik, yeterlik ve ilişki olma ihtiyaçlarının egzersiz bağlamında ne düzeyde tatmin edildiğini ölçmek amacıyla Vlachopoulos ve Michailidou (2006) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 12 maddeden oluşan ölçek 5-noktalı Likert (“1.hiç katılmıyorum”, “5.tamamen katılıyorum”) türünde olup her bir alt ölçeğinde 4 madde bulunmaktadır. Alt boyutlara ilişkin örnek maddeler şu şekildedir; yeterlik için “3. Egzersiz programımda yer alan etkinlikleri etkili ve başarılı yaptığımı hissedirim.”, ilişkililik için “1. Diğer egzersiz katılımcıları ile birlikte iken kendimi rahat hissedirim.”, özerklik için “2. Yaptığım egzersiz programı tercihlerim ve ilgilerimle örtüşür.”. Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Aşçı ve Ersöz (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir (Vlachopolous ve diğerleri, 2013). Alt ölçeklerin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları özerklik için .78, yeterlik için .73 ve ilişki olma için .81 tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin geneli için Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı .91, yeterlik için .83, ilişkililik için .87 ve özerklik için .79 olarak hesaplanmıştır.

#### 2.2.5. Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeği

Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeği Deci ve Ryan (1985b) tarafından geliştirilmiş; Şen ve Dağ (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. GNYÖ’nün ilk formundan farklı olarak uyarlanmış formunda 40 madde bulunmaktadır. GNYÖ özerk, kontrol ve kişisel

olmayan yönelim olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Özerk yönelim alt ölçeği 16 madde (örnek 5b “*Siz ve arkadaşınız cumartesi akşamı için plan yaparken, muhtemelen şöyle olur: İkiniz de öneride bulunursunuz, sonrasında ikinizin de yapmaktan hoşlanacağı şeye birlikte karar verirsiniz.*”), kontrol yönelimi alt ölçeği 10 madde (örnek 3b “*Bir fabrikada denetçisiniz ve aynı anda kahve molasına çıkmaması gereken üç çalışanın mola zamanlamasını yapmakla görevlendirilmişsiniz. Muhtemelen bu işi yaparken: Sorun olmasın diye her birinin ne zaman mola vereceğini belirlerdiniz.*”) ve kişisel olmayan yönelim alt ölçeği 14 madde (örnek 11c “*Şirketiniz sizi şu anda ikamet ettiğiniz yerden uzaktaki bir şehirde yeni bir pozisyona terfi ettirdi. Taşınmayı düşünürken muhtemelen: Bu durumun getireceği değişiklikler hakkında stresli ve kaygılı hissederdiniz.*”) içermektedir. Maddeler 7 noktalı Likert ölçeğine göre cevaplandırılmıştır. Derecelendirme; maddelerdeki olası tepkiler katılımcı için uygun tepki olmaya çok uzaksa 1-2, yakın sayılırsa 3-4-5, çok yakınsa 6-7 şeklinde yapılmaktadır. Tüm ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik değeri .75 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise tüm ölçeğin Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısının .81 olduğu tespit edilmiştir.

### 2.3. İŞLEM

Veri toplama sürecine başlamadan önce Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Komisyonu’ndan etik izin alınmıştır. Veriler, psikoloji araştırmalarının yürütüldüğü Psytoolkit çevrimiçi anket sitesi üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara sosyal medya, iletişim uygulamaları aracılığıyla ve büyük ölçüde egzersiz ortamlarında ulaşılmıştır ve çalışmanın yer aldığı karekod dağıtılmıştır. Çalışmada ilk olarak katılımcılardan Gönüllü Katılım ve Bilgilendirilmiş Onam Formunu doldurmaları istenmiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formunda egzersiz kavramı kısaca tanıtılmış ve katılımcıların tanıma uygun egzersiz yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Onam formunun ardından sırasıyla Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-3’ün yalnızca “İçsel Düzenleme” alt ölçeği, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve son olarak Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeği uygulanmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Formunda katılımcılara çalışmanın rahatsızlık verecek herhangi bir madde içermediği ancak herhangi bir sebeple rahatsız hissetmeleri ve devam etmek

istememedikleri durumda geri çekilme hakları bulunduğuna dair bilgilendirme yapılmış, çalışma süresince katılımcıların ilerlemelerine dair yüzde sembolü ile bilgi verilmiştir. Çevirim-içi ölçek seti tüm katılımcılara aynı sıra ile sunulmuştur. Katılımcılara kişisel antrenör ile çalışma durumunun sorulduğu aşamada olumlu yanıt verenler teşekkür sayfasına yönlendirilerek çalışmaları sonlandırılmıştır. Çalışmanın tamamlanması ortalama 15 dakika sürmüştür. Hedeflenen katılımcı sayısına ulaşıldığında anket bağlantısı devre dışı bırakılmış, veri toplama süreci durdurulmuştur.

## 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi IBM SPSS 22 paket programı aracılığı ile yapılmıştır. Analizlerde kullanılan ifadelerden “egzersiz düzeyi” katılımcıların Serbest Zaman Egzersiz Anketinden aldıkları toplam puanı, “içsel motivasyon” Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-3 Ölçeğinin İçsel Düzenleme alt ölçeğinden alınan puanı, yeterlik ihtiyacının tatmini (yeterlik i. t.), ilişkili olma ihtiyacının tatmini (ilişkili olma i. t.), özerklik ihtiyacının tatmini (özerklik i. t.) Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinden alınan puanları ve son olarak kişisel olmayan yönelim (kişisel olmayan y.), özerk yönelim (özerk y.) ve kontrol yönelimi (kontrol y.) ise Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeğinden alınan puanları temsil etmektedir.

İstatistiksel analizlere geçmeden önce uç değerlerin ve kayıp değerlerin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Kişisel antrenör ile egzersiz yapmanın dışlama kriteri olarak belirlenmesi nedeniyle bu koşulu sağlayan 103 katılımcının verileri veri setinden çıkarılmıştır. Tanımlandığı şekilde egzersiz yaptığını kabul eden ancak egzersiz anketinde hiç egzersiz yapmadığı tespit edilen (SZE’den 0 puan alan) 3 kişinin de verileri çıkarılmıştır. Verilerin normallik testi yapılmış, z puanları, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin çarpıklık değerlerinde bir sorun tespit edilmemiştir. Basıklık değerlerinde ise yalnızca özerk yönelim değişkeninde uç değer olarak tespit edilen katılımcıların (6 kişi) verileri veri setinden çıkarılmıştır. Veriler temizlendikten sonra basıklık değerlerinin tüm değişkenler için kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca verilerin Mahalonobis uzaklığı kontrol edilmiş ve çoklu normallik sayıltısının sağlandığı tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi yapılmıştır. Demografik değişkenlerin, egzersizle ilgili değişkenlerin ve araştırma değişkenlerinin katılımcıların yaptıkları egzersiz düzeylerini (SSEA puanlarını), içsel motivasyonlarını ve egzersiz sürelerini ne düzeyde açıkladığını incelemek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Son olarak aracı ve düzenleyici değişken modellerinin test edilmesi için PROCESS V4.2 eklentisi ile aracı ve düzenleyici değişken analizi uygulanmıştır.

### 3. BÖLÜM

#### BULGULAR

Bu başlık altında giriş kısmında belirtilen hipotezleri test etmek amacıyla yöntem bölümünde açıklanan veri toplama araçları kullanılarak elde edilen verilerin istatistiksel analizleri bulunmaktadır.

#### 3.1. TEMEL DEĞİŞKENLERİN BETİMLEYİCİ ÖZELLİKLERİ

Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen ortalama puanlar ve standart sapmalar ile gözlenen minimum ve maksimum puanlar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Temel Değişkenlerin Betimleyici Özellikleri, Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanlar ve Standart Sapma Değerleri

	Kadın (113)	Erkek (192)	Tüm Grup (305)	
<b>Değişkenler</b>	Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)	Gözlenen Aralık (Min-Max)
Egzersiz Düzeyi	27.53 (15.33)	34.09 (16.48)	31.66 (16.32)	3-96
Egzersiz Süresi	3.14 (.14)	3.63 (.10)	3.45 (.08)	1-5
İçsel Motivasyon	3.93 (.93)	4.06 (.88)	4.00 (.90)	1-5
Yeterlik İ. T.	3.69 (.82)	3.92 (.81)	3.83 (.82)	1-5
İlişkili Olma İ.T.	3.42 (.95)	3.56 (.91)	3.51 (.92)	1-5
Özerklik İ.T.	3.79 (.80)	3.88 (.73)	3.85 (.76)	1-5

Kişisel Olmayan Y.	3.23 (.85)	3.19 (.95)	3.21 (.91)	1.07-6.57
Özerk Y.	5.80 (.75)	5.67 (.72)	5.72 (.73)	2.81-6.94
Kontrol Y.	4.04 (.84)	4.27 (.88)	4.19 (.87)	1.70-7.00

### 3.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYONEL İLİŞKİLER

Çalışma değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Korelasyon analizleri sonucu değişkenler arasında farklı düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Egzersiz düzeyi ile içsel motivasyon, yeterlik ihtiyacının tatmini, ilişkili olma ihtiyacının tatmini, özerklik ihtiyacının tatmini anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. İçsel motivasyon ile yeterlik ihtiyacının tatmini, ilişkili olma ihtiyacının tatmini, özerklik ihtiyacının tatmini ve özerk yönelim değişkenlerinin arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yeterlik ihtiyacının tatmini ile ilişkili olma ihtiyacının tatmini ve özerklik ihtiyacının tatmini, özerk yönelim değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. İlişkili olma ihtiyacının tatmini ile özerklik ihtiyacının tatmini ve özerk yönelim arasında, özerklik ihtiyacının tatmini ile özerk yönelim arasında ve kişisel olmayan yönelim ile kontrol yönelimi arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak egzersiz süresi ile egzersiz düzeyi, içsel motivasyon, yeterlik ihtiyacının tatmini, ilişkili olma ihtiyacının tatmini, özerklik ihtiyacının tatmini ve kontrol yönelimi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Değişkenlere ilişkin korelasyon değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

**Tablo 3.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Egzersiz Düzeyi	1	.19**	.23**	.29**	.17**	.28**	-.07	.11	-.05
2. Egzersiz Süresi		1	.15**	.33**	.25**	.26**	-.08	.06	.11*

3. İçsel Motivasyon	1	.40**	.34**	.41**	-.04	.17**	-.01
4. Yeterlik İ. T.	1	.62**	.82**	-.14**	.29**	.14*	
5. İlişkili Olma İ. T.	1	.64**	-.14**	.29**	.13*		
6. Özerklik İ. T.	1	-.16**	.37**	.14*			
7. Kişisel O. Y.	1	-.15**	.35**				
8. Özerk Yönelim	1	.14*					
9. Kontrol Yönelimi	1						

Not: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

### 3.3. HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİ SONUÇLARI

Mevcut çalışmanın amacına yönelik belirlenen hipotezleri test etmeden önce belirlenen bağımlı değişkenler (egzersiz süresi, içsel motivasyon ve egzersiz düzeyi) yordayan faktörleri anlamak amacıyla 3 aşamalı hiyerarşik regresyon analizleri yürütülmüştür. Analizlerin ilk aşamasında katılımcıların demografik değişkenlerinin bağımlı değişkenler üzerindeki etkileri incelenmiştir. İkinci aşamada egzersizle ilgili değişkenler eklenmiş olup demografik değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama gücündeki değişim ve egzersizle ilgili değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkileri gözlenmiştir. Son aşamada ise araştırma değişkenleri eklenmiş ve tüm değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyleri incelenmiştir. Belirlenen 3 bağımlı değişkene ilişkin bulgular tablo 3, 4 ve 5'te aktarılmıştır.

#### 3.3.1. Egzersiz Düzeyini Yordayan Bağımsız Değişkenlerin Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Egzersiz düzeyine ilişkin yürütülen çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonucu uygulanan modelin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ( $p < .001$ ,  $F = 6.47$ ). Demografik değişkenler ve egzersiz düzeyi ile ilişkili değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra araştırma değişkenlerinden özerklik ihtiyacının tatmin edilmesi ve kontrol yöneliminin

egzersiz düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Model ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Egzersiz Düzeyini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Model 1			Model 2			Model 3		
	B	(SE)	$\beta$	B	(SE)	$\beta$	B	(SE)	$\beta$
Yaş	-0.18	.10	-.12*	-.23	.10	-.15**	-.21	.10	-.13**
Cinsiyet	-7.35	1.89	-.21***	-4.56	1.89	-.13**	-5.19	1.89	-.15**
Eğitim	-1.11	.95	-.07	-1.15	.91	-.08	-1.28	.90	-.09
Gelir	-.48	.49	-.06	-.26	.47	-.03	-.17	.46	-.24
Egzersiz Süresi				1.11	.66	.10*	.88	.66	.08
Grup				-2.61	1.35	-.10*	-2.42	1.40	-.09*
A. Bilgi Düzeyi				2.99	.76	.23***	2.59	.79	.20**
İçsel Motivasyon							1.29	1.05	.07
Yeterlik İ. T.							-.22	1.94	-.01
İlişkili Olma İ. T.							-.02	1.30	-.00
Özerklik İ. T.							3.74	2.11	.17*
Kişisel O. Y.							.63	1.04	.03
Özerk Yönelim							.51	1.29	.02
Kontrol Yönelimi							-3.24	1.10	-.17**
$R^2$		.08			.17			.23	

*F* 6.97\*\*\* 9.27\*\*\* 6.47\*\*

Not: \*\*\*=  $p < .00$ , \*\*=  $p < .05$ , \*=  $p < .10$

A. = Algılanan

İ. T. = İhtiyacının Tatmini

O. Y. = Olmayan Yönelim

### 3.3.2. Egzersiz Süresini Yordayan Değişkenlerin Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Egzersiz yapma süresine ilişkin yürütülen çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonucu modelin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $p < .001$ ,  $F = 9.51$ ). Demografik değişkenler ve egzersiz ile ilişkili değişkenlerin (egzersiz düzeyi, algılanan bilgi düzeyi, grup) etkisi kontrol edildikten sonra egzersiz yapma süresini araştırma değişkenlerinden yalnızca yeterli ihtiyacının tatmininin yordadığı gözlemlenmiştir. İlgili bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Egzersiz Süresini Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Model 1			Model 2			Model 3		
	<i>B</i>	( <i>SE</i> )	$\beta$	<i>B</i>	( <i>SE</i> )	$\beta$	<i>B</i>	( <i>SE</i> )	$\beta$
Yaş	.03	.01	.21**	.02	.00	.19**	.02	.00	.19**
Cinsiyet	-.45	.17	-.14**	-.11	.16	-.03	-.00	.17	-.00
Eğitim	.01	.09	.01	.03	.08	.02	.03	.08	.02
Gelir	-.02	.04	-.03	.01	.04	.02	.02	.04	.03
Egzersiz Düzeyi				.00	.00	.09*	.00	.00	.07
Grup				-.13	.11	-.05	-.17	.12	-.07

A. Bilgi Düzeyi	.51	.06	.44***	.45	.06	.38***
İçsel Motivasyon				.00	.09	.00
Yeterlik İ. T.				.32	.17	.17*
İlişkili Olma İ. T.				.15	.11	.09
Özerklik İ. T.				-.14	.18	-.07
Kişisel O. Y.				-.03	.09	-.01
Özerk Yönelim				-.15	.14	-.07
Kontrol Yönelimi				.06	.09	.03
$R^2$	.06	.28		.31		
$F$	5.31***	16.82***		9.5***		

Not: \*\*\*=  $p < .00$ , \*\*=  $p < .05$ , \*=  $p < .10$

A. = Algılanan

İ. T. = İhtiyacının Tatmini

O. Y. = Olmayan Yönelim

### 3.3.3. İçsel Motivasyonu Yordayan Değişkenlerin Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

İçsel motivasyon için yürütülen çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonucu uygulanan modelin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ( $p < .001$ ,  $F = 6.96$ ). Demografik değişkenler ve egzersiz ile ilgili değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra içsel motivasyon düzeyini ilişkili olma ihtiyacının tatminin, özerklik ihtiyacının tatminin ve kontrol yönelimin anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Oluşturulan modele ilişkin analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.** İçsel Motivasyonu Yordayan Değişkenlerin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Model 1			Model 2			Model 3		
	B	(SE)	$\beta$	B	(SE)	$\beta$	B	(SE)	$\beta$
Yaş	-0.00	.00	-0.00	-0.00	.00	-0.02	.00	.00	-0.00
Cinsiyet	-0.16	.10	-0.08	-0.03	.11	-0.01	.00	.10	.00
Eğitim	-0.05	.05	-0.06	-0.05	.05	-0.07	-0.04	.05	-0.06
Gelir	.00	.02	.00	.00	.02	.02	.03	.02	.07
Egzersiz Süresi				.05	.03	.08	.00	.03	.00*
Grup				-0.17	.08	-0.12**	-0.20	.07	-0.14**
A. Bilgi Düzeyi				.11	.04	.16**	.03	.04	.04
Egzersiz Düzeyi							.00	.00	.07
Yeterlik İ.T.							.15	.10	.14
İlişkili Olma İ.T.							.15	.07	.15**
Özerklik İ.T.							.21	.11	.18*
Kişisel O.Y.							.08	.05	.08
Özerk Yönelim							.04	.07	.03
Kontrol Yönelimi							-0.13	.06	-0.13**
$R^2$	.01			.08			.23		
F	.90			4.02***			6.4***		

Not: \*\*\*= p <.00, \*\*= p <.05, \*= p <.10

A. = Algılanan

İ. T. = İhtiyacının Tatmini

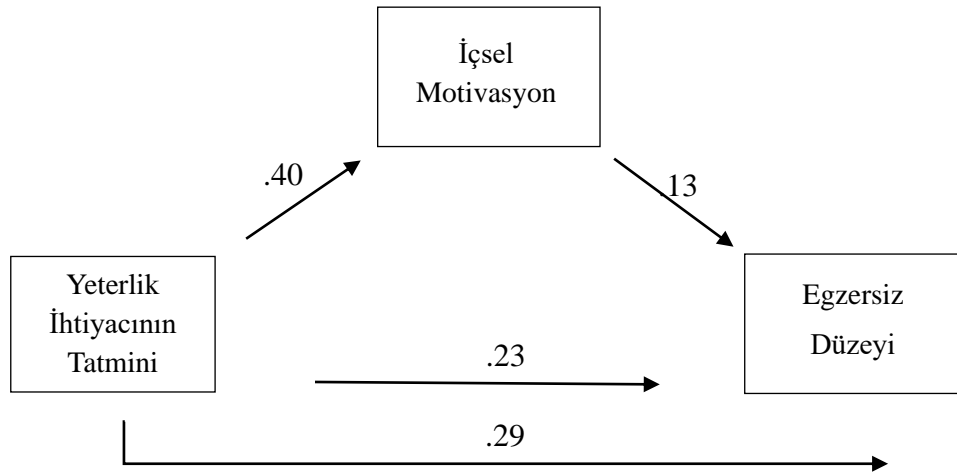
O. Y. = Olmayan Yönelim

### 3.4. ARACI DEĞİŞKEN ANALİZİ SONUÇLARI

Çalışmanın aracı değişkeni olarak daha önce de aktarılan içsel motivasyonun, egzersizde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçların tatminleri üzerine aracı etkisi SPSS'e eklenmiş PROCESS Programı kullanılarak değerlendirilmiştir (Hayes, 2018). PROCESS V.4.2. eklentisi ile yürütülen analizde, bir bağımsız değişkenin (X) bir bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkisini birkaç aracı değişken üzerinden test edebilen Model 4 kullanılmıştır. Yürütülen analizler sonucu temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile egzersiz düzeyi arasında içsel motivasyonun aracı rolü olduğuna ilişkin hipotez (H1) desteklenmiştir.

#### 3.4.1. Egzersizde Yeterlik İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolünün İncelenmesi

**Şekil 2.** Yeterlik İhtiyacının Tatmini ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü

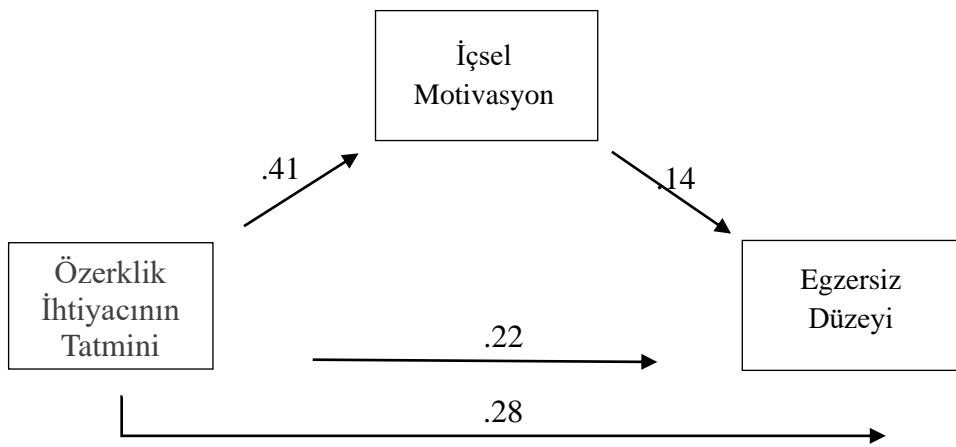


Bu modelde yeterlik ihtiyacının tatmini bağımsız değişken (X), egzersiz düzeyi bağımlı değişken (Y) ve içsel motivasyon aracı değişken (M) olarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde; yeterlik ihtiyacının tatmini içsel motivasyonu (X – M) pozitif yönde anlamlı düzeyde ( $\beta = .40$ ,  $p < .00$ ), içsel motivasyon egzersiz düzeyini (M – Y) pozitif yönde anlamlı düzeyde ( $\beta = .13$ ,  $p < .023$ ) ve yeterlik ihtiyacının tatmini egzersiz düzeyini (X – Y) pozitif yönde anlamlı düzeyde ( $\beta = .23$ ,  $p < .001$ ) yordamaktadır (Şekil 1). Analiz sonucu toplam etkiye bakıldığında yeterlik

ihtiyacının tatmini ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun kısmi aracı etkisi bulunmaktadır [ $\beta = .29$ ,  $p < .00$ , %90 Güven aralığı (3.7-8.3)]

### 3.4.2. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Olan Özerklik İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolünün İncelenmesi

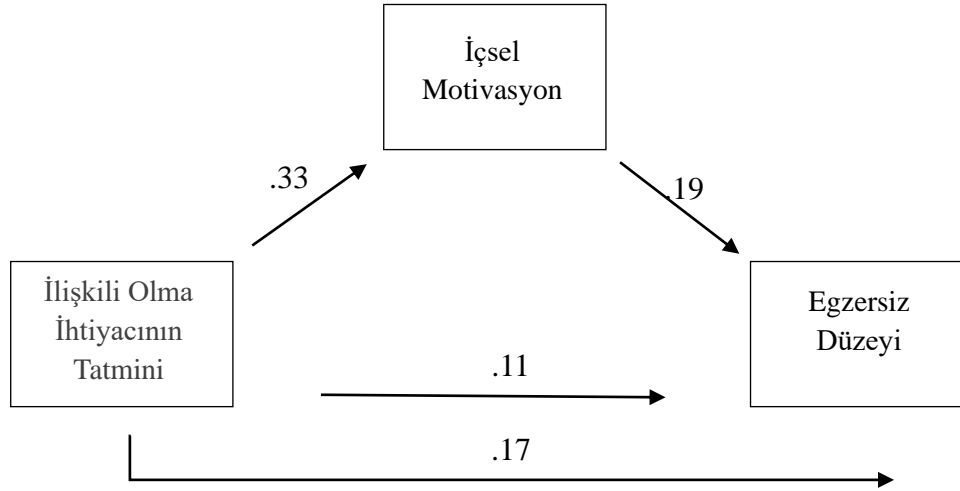
**Şekil 3.** Özerklik İhtiyacının Tatmini ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü



Bu modelde ise, özerklik ihtiyacının tatmini bağımsız değişken (X), egzersiz düzeyi bağımlı değişken (Y) ve içsel motivasyon aracı değişken (M) olarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde; özerklik ihtiyacının tatmini içsel motivasyonu (X – M) pozitif yönde anlamlı düzeyde ( $\beta = .41$ ,  $p < .00$ ), içsel motivasyon egzersiz düzeyini (M – Y) pozitif yönde anlamlı düzeyde ( $\beta = .14$ ,  $p < .020$ ) ve özerklik ihtiyacının tatmini egzersiz düzeyini (X – Y) pozitif yönde anlamlı düzeyde ( $\beta = .22$ ,  $p < .001$ ) yordamaktadır (Şekil 2). Analiz sonucu toplam etkiye bakıldığında özerklik ihtiyacının tatmini ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun kısmi aracı etkisi bulunmaktadır [ $\beta = .28$ ,  $p < .00$ , %90 Güven aralığı (3,73-8,38)].

### 3.4.3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlardan Olan İlişkili Olma İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolünün İncelenmesi

**Şekil 4.** İlişkili Olma İhtiyacının Tatmini ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü



Son aracı değişken modelinde ilişkili olma ihtiyacının tatmini bağımsız değişken (X), egzersiz düzeyi bağımlı değişken (Y) ve içsel motivasyon aracı değişken (M) olarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde; ilişkili olma ihtiyacının tatmini içsel motivasyonu (X – M) pozitif yönde anlamlı düzeyde ( $\beta = .33$ ,  $p < .00$ ), içsel motivasyon egzersiz düzeyini (M – Y) pozitif yönde anlamlı düzeyde ( $\beta = .19$ ,  $p < .00$ ) ve yeterlik ihtiyacının tatmini egzersiz düzeyini (X – Y) pozitif yönde anlamlı düzeyde ( $\beta = .11$ ,  $p < .0568$ ) yordamaktadır (Şekil 3). Analiz sonucu toplam etkiye bakıldığında yeterlik ihtiyacının tatmini ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun kısmi aracı etkisi bulunmaktadır [ $\beta = .17$ ,  $p < .00$ , %90 Güven aralığı (1.20-5.12)].

### 3.5. DÜZENLEYİCİ DEĞİŞKEN ANALİZİ SONUÇLARI

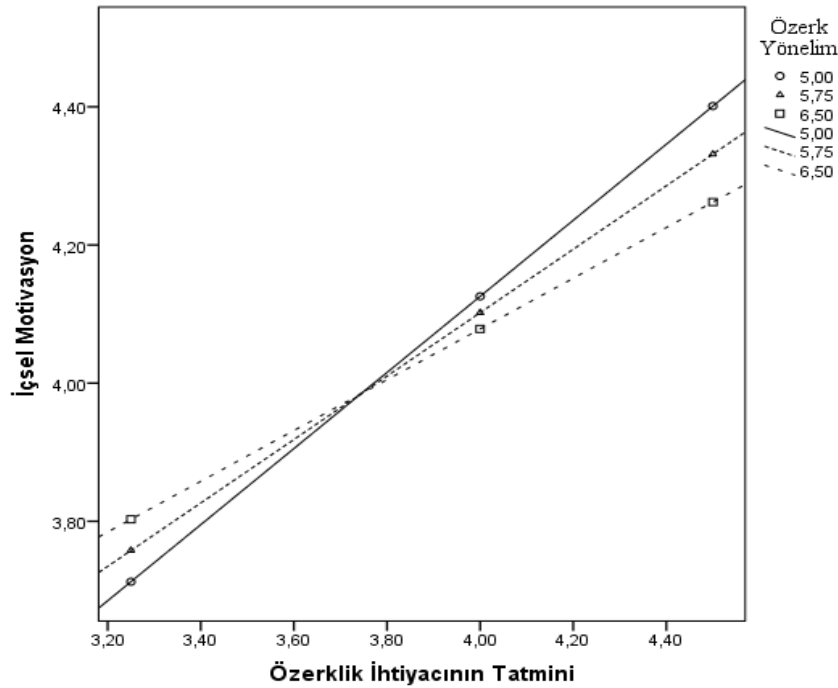
Mevcut araştırmanın 2. hipotezinin test edilmesi adına özerklik ihtiyacının tatmin edilmesi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide özerklik yöneliminin düzenleyici rolü ve 3. hipotezin test edilmesi amacıyla ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide kontrol yöneliminin düzenleyici rolünün belirlenmesi için Regresyonla Basit Düzenleyici Değişken Analizi uygulanmıştır. Özerklik ihtiyacının tatmin edilmesi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide özerklik yöneliminin anlamlı bir düzenleyici rolünün olmadığı ( $p = .72$ ) ve ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide kontrol yöneliminin anlamlı bir düzenleyici etkisi olmadığı ( $p = .50$ ) sonucuna ulaşılmıştır.

Ancak düzenleyici değişken ihtimali olan birtakım değişkenlerin düzenleyici etkileri incelenmiş ve anlamlı sonuçlar tespit edilmiştir. Yapılan düzenleyici değişken analizlerinden elde edilen, kuram çerçevesinde önemli olduğu düşünölen anlamlı bulgular sonraki başlıklarda sırasıyla aktarılmaktadır.

### 3.5.1. Özerklik ve Yeterlik İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile İçsel Motivasyon Arasında Özerklik Yöneliminin Düzenleyici Rolü

Özerklik ve yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesi ile içsel motivasyon arasındaki ilişkide özerklik yöneliminin düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla ayrı ayrı Regresyonla Basit Düzenleyici Değişken Analizi (Model 1) uygulanmıştır. Yapılan ilk analiz sonucu özerklik ihtiyacının tatminine ilişkin modelin etkileşim etkisi (ortak etkisi) anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ,  $R^2 = .18$ ,  $\beta = -.12$ ). Bu etki özerk yönelimin düşük, orta ve yüksek olmak üzere tüm koşullarında geçerlidir.

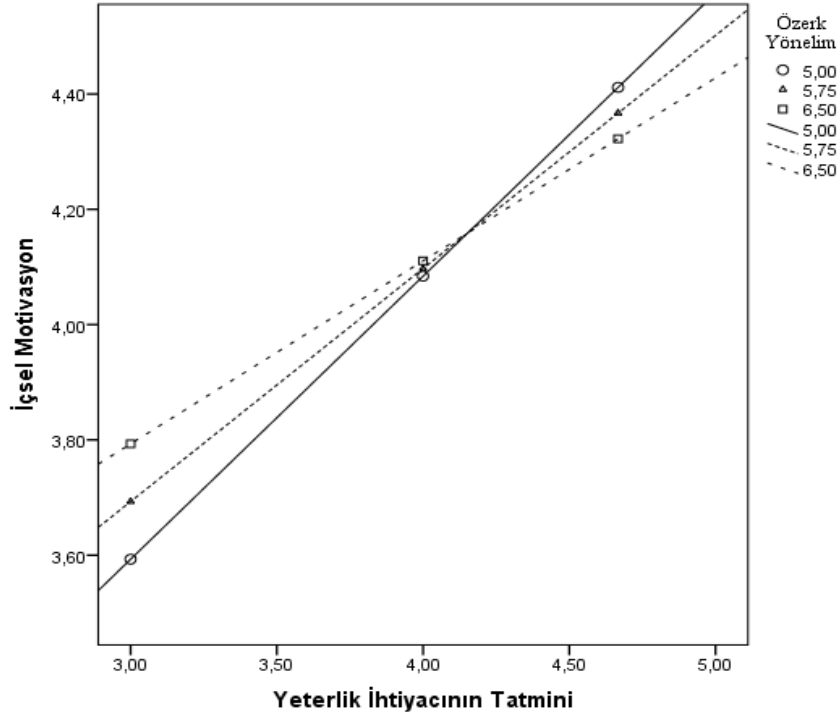
**Grafik 1.** Özerklik İhtiyacının Tatmini ile İçsel Motivasyon Arasındaki İlişkide Özerk Yönelimin Düzenleyici Rolü



Özerklik ihtiyacının tatmin edilmesinin içsel motivasyon üzerine en güçlü etkisinin özerk yönelimi düşük olan kişiler için olduğu gözlemlenmiştir. Modele ilişkin bulgular grafikte (Grafik 1) verilmiştir.

Ayrıca yeterlik ihtiyacının tatmini ile içsel motivasyon arasındaki ilişkide özerk yönelimin aracı etkisine ilişkin yapılan analiz sonucu modelin etkileşim etkisi (ortak etkisi) anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ,  $R^2 = .18$ ,  $\beta = -.11$ ). Bu anlamlı etki özerk yönelimin düşük, orta ve yüksek olmak üzere tüm koşullarında geçerlidir. Yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesinin içsel motivasyon üzerine en güçlü etkisinin özerk yönelimi düşük olan kişiler için olduğu gözlemlenmiştir. Modele ilişkin bulgular ilgili grafikte (Grafik 2) verilmiştir.

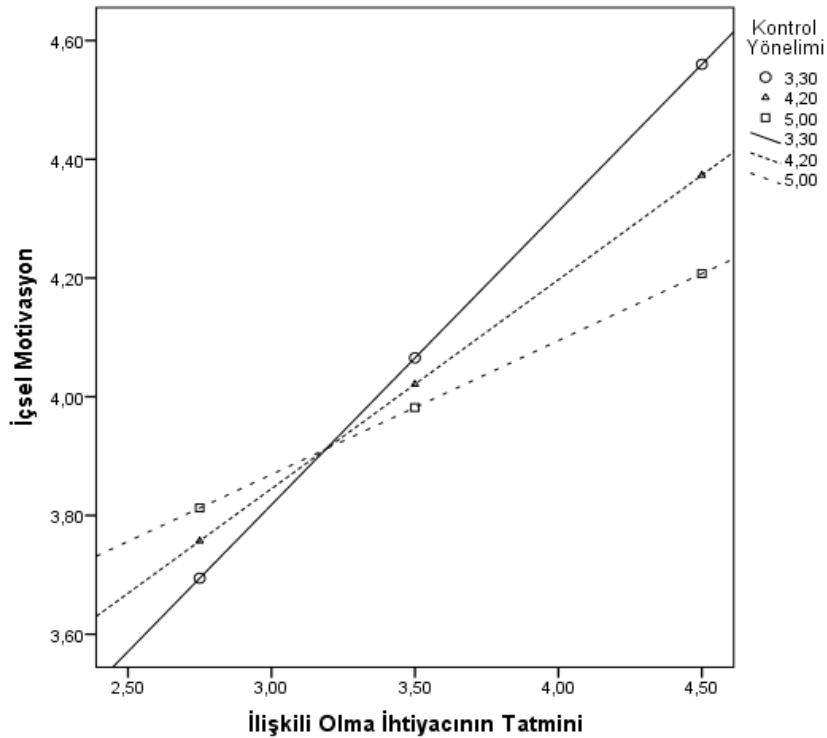
**Grafik 2.** Yeterlik İhtiyacının Tatmini ile İçsel Motivasyon Arasındaki İlişkide Özerk Yönelimin Aracı Rolü



### 3.5.2. İlişkili Olma İhtiyacının Tatmin Edilmesi ile İçsel Motivasyon ve Egzersiz Süresi Arasında Kontrol Yöneliminin Düzenleyici Rolü

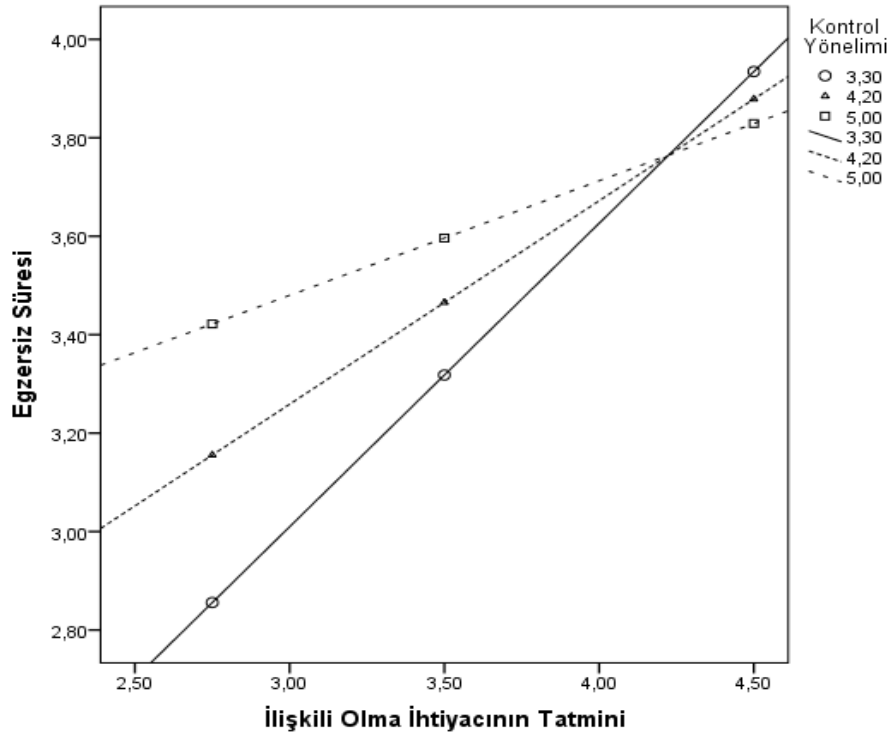
İlişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesi ile içsel motivasyon ve egzersiz süresi arasındaki ilişkide kontrol yöneliminin düzenleyici rolünün incelenmesi amacıyla ayrı ayrı Regresyonla Basit Düzenleyici Değişken Analizi (Model 1) uygulanmıştır. İlişkili olma ihtiyacının tatmini ile içsel motivasyon arasındaki ilişkide kontrol yöneliminin düzenleyici rolüne ilişkin yapılan analiz sonucu modelin etkileşim etkisi (ortak etkisi) anlamlı bulunmuştur ( $p < .02$ ,  $R^2 = .13$ ,  $\beta = -.15$ ). Bu etki kontrol yönelimin düşük, orta ve yüksek olmak üzere tüm koşullarında geçerlidir. İlişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin içsel motivasyon üzerine en güçlü etkisinin düşük kontrol yönelimi grubunda olduğu gözlemlenmiştir. Modele ilişkin bulgular grafikte (Grafik 3) verilmiştir.

**Grafik 3.** İlişkili Olma İhtiyacı ile İçsel Motivasyon Arasındaki İlişkide Kontrol Yöneliminin Düzenleyici Rolü



Ayrıca modelin bağımlı değişkeni egzersiz süresi ile değiştirilmiş; ilişkili olma ihtiyacının tatmini ile egzersiz süresi arasındaki ilişkide kontrol yöneliminin düzenleyici rolüne ilişkin yapılan analiz sonucu modelin etkileşim etkisi (ortak etkisi) anlamlı bulunmuştur ( $p < .04$ ,  $R^2 = .08$ ,  $\beta = -.22$ ). Bu etki kontrol yöneliminin düşük, orta ve yüksek olmak üzere tüm koşullarında geçerlidir. İlişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin egzersiz süresi üzerine en güçlü etkisinin düşük kontrol yönelimi grubunda olduğu gözlemlenmiştir. Modele ilişkin bulgular grafikte (Grafik 4) verilmiştir.

**Grafik 4.** İlişkili Olma İhtiyacının Tatmini ile Egzersiz Süresi Arasındaki İlişkide Kontrol Yöneliminin Aracı Rolü

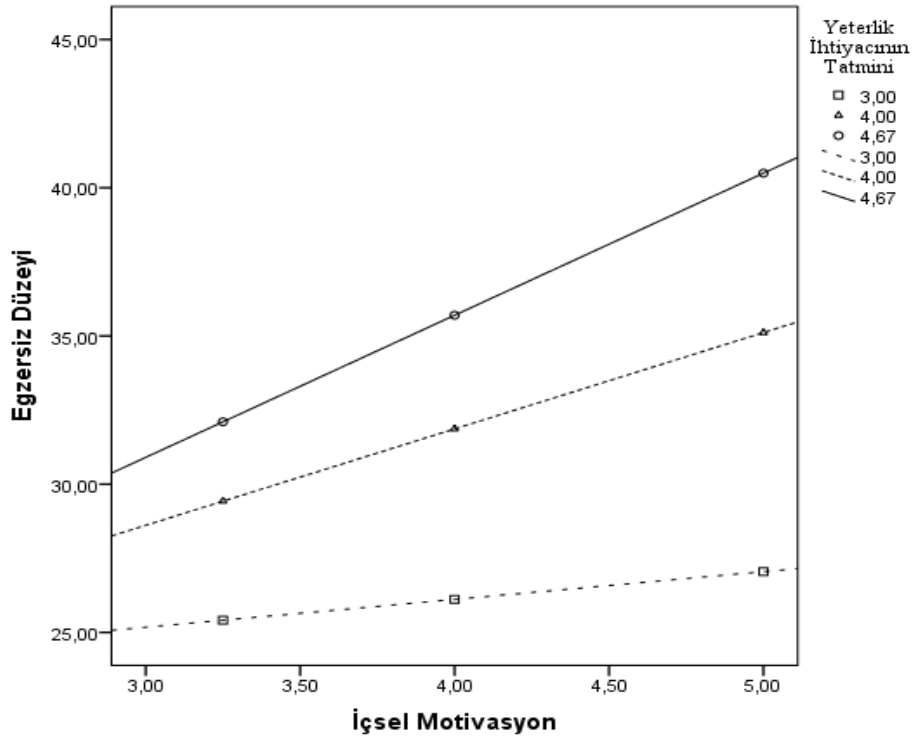


### 3.5.3. İçsel Motivasyon ile Egzersiz Düzeyi Arasında Yeterlik İhtiyacının Tatmininin Düzenleyici Rolü

İçsel motivasyon düzeyi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide yeterlik ihtiyacının düzenleyici etkisini test etmek için Regresyonla Basit Düzenleyici Değişken Analizi (Model 1) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu modelin etkileşim etkisi (ortak etkisi) anlamlı bulunmuştur ( $p < .01$ ,  $R^2 = .12$ ,  $\beta = 2.31$ ). Bu etki yeterlik ihtiyacının tatmininin

düşük olduğu koşulda geçerli değildir ancak orta ve yüksek düzey yeterlik ihtiyacı tatmini için anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. İçsel motivasyon ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesinde en güçlü etkinin yüksek yeterlik tatmini grubunda olduğu gözlemlenmiştir. Modele yönelik bulgular grafikte (Grafik 5) verilmiştir.

**Grafik 5.** İçsel Motivasyon ile Egzersiz Düzeyi Arasındaki İlişkide Yeterlik İhtiyacının Tatmininin Düzenleyici Etkisi



## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın temel amacı egzersize katılım motivasyonunun öz belirleme kuramı çerçevesinde incelenmesidir. Bu bağlamda egzersiz katılımcılarının içsel motivasyon düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini ve genel nedensellik yönelimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik belirlenen hipotezlere ilişkin bulgular bu başlık altında tartışılmıştır. Daha sonra araştırmanın sınırlılıklarına değinilmiş ve gelecek çalışmalara tavsiyeler verilmiştir.

Yürütülen hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda egzersizle ilişkili değişkenler (egzersiz düzeyi ve süresi) üzerinde yaş, cinsiyet, grupla egzersiz yapma durumu, algılanan bilgi düzeyi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve kontrol yöneliminin yordayıcı gücü olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların yaşları arttıkça egzersiz düzeyleri azalmakta ancak egzersiz süreleri (ne süredir egzersiz yaptıkları) artmaktadır. Genç katılımcıların yaşlılara göre egzersiz düzeylerinin fazla olması çeşitli yaşam sorumlulukları bakımından daha fazla serbest zamana sahip olmaları ve daha yaşlı bireylerin yaşla birlikte ortaya çıkan, egzersiz yapmayı engelleyecek düzeyde sağlık problemlerine sahip olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Cinsiyete göre farklılık yalnızca katılımcıların egzersiz düzeylerinde gözlemlenmiştir. Buna göre kadınların egzersiz düzeyleri daha düşüktür. Kadınların görünüm ve kilo vermek gibi daha dışsal sebeplerle, erkeklerin eğlenmek ve beceri gelişimi gibi daha içsel sebeplerle katılım sağladıklarına ilişkin bulgular mevcuttur (Craft ve diğ., 2014; Bayar Koruç, 2015). Ancak mevcut çalışmada içsel motivasyona yönelik cinsiyetler arası bir farklılığın bulunmaması egzersiz düzeyine ilişkin tespit edilen cinsiyetler arası farkın egzersiz kültürü veya egzersiz alışkanlıkları ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Egzersiz ortamlarında kadınların çoğunlukla kilo verme amacıyla yalnızca yürüyüş yapmalarına ilişkin bir antrenman kültürünün olması ve kadınların zorlayıcı kuvvet egzersizleri yapmak, kas kütlelerini artırmak istememeleri sebebiyle, buna karşın erkeklerin kaldırılan ağırlık vb. ölçütler üzerinden sürekli birbirleriyle rekabet halinde olmaları nedeniyle böyle bir fark gözlemlenmiş olabilir.

Katılımcıların algılanan bilgi düzeyleri, egzersiz düzeylerini ve egzersiz sürelerini güçlü bir şekilde pozitif yönde yordamaktadır. Bireylerin yaptıkları egzersiz türüne

ilişkin bilgi sahibi olmaları, özellikle bireysel egzersiz yapanlarda, beklenmedik durumlarda egzersiz programlarını esnetmeleri ve yeni koşullara uygun şekilde uyarlamaları konusunda özgürlük tanıyor olabilir. Seçim özgürlüğünün ve seçenek çeşitliliğinin egzersiz davranışlarındaki artışı belirlediği (Sylvester ve diğ., 2018) dikkate alındığında yaptığı egzersiz hakkında bilgi sahibi olduğunu düşünen biri (programında yer alan hareket için alet sırası beklemesi gerektiğinde alternatif hareketlerden birini yaparak ve benzeri durumlarda uygun çözüm yollarını bularak esnek bir biçimde değişen koşullara uyum sağlayabilir. Ayrıca bu seçim özgürlüğü, kişinin özerklik ve yetkinlik ihtiyacının tatminini sağladığı için de katılımı olumlu etkiliyor olabilir. Mevcut çalışmada bireysel olarak egzersiz yapmanın içsel motivasyonu ve egzersiz düzeyini yordadığı da gözlemlenmiştir. Bu bulgu kuramı desteklemektedir. Bir grupta egzersiz yapıyor olmanın egzersize katılımı artırdığına yönelik bulguların (Burke ve diğ., 2006) aksine mevcut çalışmada bireysel egzersiz yapıyor olmanın egzersiz düzeyini ve içsel motivasyonu yordaması, kuramın içsel motivasyona sahip bireylerin daha özerk davranışsal düzenlemeye sahip oldukları ve bu sayede daha fazla katılım gösterdiklerine ilişkin iddiası (Maltby ve Day, 2001) ile örtüşmektedir.

Hiyerarşik regresyon analizleri sonucu temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin egzersiz düzeyi, egzersiz süresi ve içsel motivasyonu yordadığı gözlemlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre özerklik ihtiyacının tatmini egzersiz düzeyini, yeterlik ihtiyacının tatmini egzersiz süresini, ilişkili olma ihtiyacının tatmini ise içsel motivasyonu olumlu yönde yordamaktadır (bkz. Tablo 4, 5, 6). Yeterlik ihtiyacının tatminine ilişkin bulgular önceki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Örneğin, Gonzalez-Cutre ve Sicilia (2013) tarafından egzersiz bağlılığı hakkında yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre yeterlik ihtiyacının tatmini egzersiz bağlılığını olumlu yönde yordamaktadır. Mevcut çalışmada katılımcıların ne zamandır egzersiz yaptıklarına yönelik bir ölçüm yapılmasını sağlayan egzersiz süresi sorusunun bireylerin egzersiz bağlılığı hakkında da bilgi verdiği söylenebilir.

Özerklik ihtiyacının tatmin edilmesinin egzersiz düzeyini olumlu yönde yordamasına ilişkin elde edilen bulgu ise özerklik desteğinin sonuçlarını inceleyen Fortier ve diğerlerinin (2007) sonuçlarıyla benzerlik göstermekte ve kuramı desteklemektedir.

Seçenekler sunulan bağlamlarda bireyler egzersizlere yönelik motivasyonlarını içselleştirerek benliklerinin bir parçası haline getirme fırsatı bulabilirler (Strombach ve diğ., 2016). Bu içselleştirme (ya da benlikleriyle bütünleştirme) sürecinde daha özerk davranmaya başlayan katılımcıların iyilik hallerinin ve egzersize katılımlarının da olumlu etkilenmesi ile performanslarında, yeterliliklerinde ve yapılan egzersizlerin seviyesinde bir artışa neden oluyor olabilir. Bu da davranışa daha aşına olmalarını ve o davranışın otomatik hale gelmesini sağlıyor olabilir. Egzersiz katılımcıları için bu süreç mevcut egzersiz programlarının yeterli gelmemesi ile sonuçlanabilir. Sonuç olarak bireyler egzersiz programlarının yoğunluğunu sürekli olarak artırıyor olabilir. Bu bulgu, özerklik ihtiyacının tatmininin programa sadık kalmak veya bırakmak ile ilişkili olan (Koruç ve Arsan, 2009) “egzersiz bağlılığı ve bağımlılığı” kavramları üzerine olan etkilerini düşündürmektedir.

Mevcut araştırma sonucu egzersiz ortamında ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin içsel motivasyonu pozitif yönde yordadığı gözlemlenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların öneminin kültürlere göre farklılık gösterebileceğini aktaran Ivengar ve Lepper (1999), toplulukçu kültürlerde ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin daha önemli olabileceğini ifade etmektedir. Serbest zaman etkinliklerine yönelik toplulukçu olarak kabul edilebilecek Hong Kong’da yürütülen bir motivasyon araştırması (Walker ve diğ., 2020) da ilişkili olma ihtiyacının içsel motivasyonla pozitif yönde ilişkili olduğunu aktarırken bireyselci toplum yapısına sahip olan Kanada’da gerçekleşen bir diğer çalışmaya (Wilson ve diğ., 2006) göre egzersiz davranışı yordayıcılarından özerklik ve yeterlik ihtiyacının tatmininin daha özerk motivasyon türleriyle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmanın alan yazını destekler nitelikteki bu bulgusu ilgili bağlamda ülkemizin de toplulukçu kültürlere benzer bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Egzersiz bağlamında bireylerin içsel motivasyona sahip olmalarının önemi vurgulanmıştır. İlişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin içsel motivasyonu pozitif yönde yordamasının sebebi bireylerin başkaları ile etkileşime girmekten hoşlanıyor olması olabilir. Başkaları ile vakit geçirmenin kültürel dinamikler aracılığı sayesinde daha fazla eğlenmek ile ilişkili olması, bu durumun da içsel motivasyonu desteklemesi mümkündür.

Son olarak, bağımlı değişkenler (egzersiz düzeyi, egzersiz süresi, içsel motivasyon) üzerine yürütülen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda genel nedensellik yönelimlerinden yalnızca kontrol yöneliminin yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz düzeyi üzerine yapılan hiyerarşik regresyon sonucu kontrol yöneliminin negatif yordayıcı etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular öz belirleme kuramının kontrol yönelimli kişilerin daha dışsal motivasyona türlerine sahip olduklarına, bu sebeple de katılım düzeylerinin daha az olacağına ilişkin önermesini (Standage ve Ryan, 2020) desteklemektedir. Daha önce aktarıldığı üzere mevcut çalışmada bireysel antrenör ile çalışmak dışlama kriteri olarak belirlenmiştir. Kontrol yönelimi yüksek katılımcıların egzersiz düzeylerinin daha düşük olması araştırma örnekleminin yapısından kaynaklanıyor olabilir. Kontrol yönelimi yüksek olan ve bireysel antrenörler ile çalışma fırsatı bulamayan kişilerin başka kontrol kaynaklarının (arkadaş, aile bireyi, liderli bir grup vb.) olmaması, varsa da kontrol düzeyinin yeterli gelmemesi sebebiyle bu bireylerin egzersiz düzeyi daha az olabilir. Kişisel antrenörler ile çalışan ve kontrol yönelimi yüksek olan kişilerin egzersiz düzeyi diğer egzersiz katılımcılarından daha düşük olmayabilir.

Üstelik yapılan analizler sonucu kontrol yöneliminin içsel motivasyonu da negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. İlişkili olma ihtiyacının tatmininin içsel motivasyonu pozitif yordaması, kontrol yönelimi yüksek kişilerin ilişkili olma ihtiyaçlarının daha zor tatmin edilmesinden dolayı içsel motivasyonu negatif yordama ihtimalini akıllara getirmektedir. Kontrol yönelimi yüksek kişiler egzersiz ortamında ilişkili olma ihtiyaçlarını yeteri kadar tatmin edemedikleri için egzersizden keyif almıyor olabilirler. Bu sebeple kontrol yönelimi yüksek kişilerin egzersize yönelik içsel motivasyonları daha düşük olabilir.

Mevcut araştırmanın ilk hipotezi (H1) olan “Temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide içsel motivasyonun aracı rolü bulunmaktadır.” doğrulanmıştır. Yürütülen aracı değişken analizlerine göre temel psikolojik ihtiyaçların üç türü için de egzersiz düzeyi ile olan ilişkilerinde içsel motivasyonun aracı rolünün olduğu gözlemlenmiştir (bkz. Şekil 1, 2, 3). Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, modelde bulunan diğer değişkenler kontrol edildiğinde temel psikolojik ihtiyaçlardan sadece özerklik ihtiyacının tatmin edilmesinin

egzersiz düzeyini yordadığı bulunmuştur. Ancak aracı değişken analizlerine baktığımız zaman, her üç ihtiyacın da içsel motivasyon üzerinden egzersiz düzeyini yordadığı görülmüştür. Buna göre; bireylerin egzersiz ortamlarında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesi içsel motivasyonlarını, içsel motivasyonları da egzersiz düzeylerini desteklemektedir. Bu bulgular öz belirleme kuramının temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin içsel motivasyonu, içsel motivasyonun da egzersiz düzeyini yordadığına ilişkin önermesini (Sylvester ve diğ., 2018; Teixeira ve diğ. 2020; Cho ve diğ., 2020) desteklemektedir.

Özerklik ihtiyacının tatmin edilmesinin egzersiz davranışını yordadığı alanyazında çokça vurgulanmaktadır. Ancak bu süreçte içsel motivasyonun aracı rolü olması mevcut araştırmanın güçlü bulgularındandır. Özerklik ihtiyacının tatminini sağlayan bireylerin tercihleriyle örtüşen türde egzersiz yapabildikleri varsayılabilir. İçsel motivasyonlarının bu sayede daha yüksek olduğu söylenebilir. Egzersize yönelik içsel motivasyona sahip olmanın benlik saygısını desteklediği, somatik belirtiler, kaygı, depresyon, zaman baskısı ve sağlık endişesi yaşamak ile negatif yönde ilişkili olduğu (Maltby ve Day, 2001) göz önünde bulundurulduğunda egzersize yönelik içsel motivasyonu yüksek bireyler egzersizden aldıkları faydayı sürdürmek, dahası bu faydayı artırmak amacıyla daha yüksek düzeyde egzersiz yapıyor olabilir. Ayrıca özerk motivasyon biçimleri ile olumlu duygulanımın arasındaki ilişkide içsel motivasyonun kısmi aracı etkisi olduğunu aktaran Teixeira ve diğerlerinin (2018) araştırma bulgularına dayanarak mevcut çalışmada egzersiz yapan bireylerin özerklik ihtiyaçlarının tatmininin olumlu duygulanım deneyimlemelerine sebep olabileceği ve bu sayede egzersize katılım düzeylerinin artma ihtimali olabileceği olduğu düşünülebilir.

İlişkili olma ihtiyacının tatmini ile egzersize katılım düzeyi arasında içsel motivasyonun aracı rolüne ilişkin bulgular toplulukçu olarak kabul edilebilecek Hong Kong'da yürütülen bir serbest zaman araştırmasının (Walker vd., 2020) bulguları ile paralellik göstermektedir. Bireylerin ilişkili olma ihtiyaçlarının tatmin edilmesi içinde buldukları ortamın bir parçası olduklarını, gruptaki önemli kişiler tarafından belirlenen hedeflere hizmet ettiklerini hissetmelerini sağladığı için egzersiz yapmaya yönelik bir aidiyet hissetmelerini ve bu sayede egzersiz yapmaya yönelik daha içsel düzenlemeler tarafından kontrol ediliyor olabilir. Ayrıca bireyler ilişkili olma ihtiyaçları

tatmin edildikçe egzersize yönelik daha olumlu tutuma sahip oluyor bu sebeple de katılım düzeyleri artıyor olabilir.

Yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesi bireylerin istenen sonuçlara ulaşmasına atıfta bulunur. Hedefe ulaşmanın verdiği tatmini yaşayan bireylerin yeterli hissetmeleri, ilerideki hedeflerine ulaşabilmeleri için çabalamalarını teşvik etmesi mümkündür. Egzersiz katılımcıları için yeterlik ihtiyacının tatmini, hedefe ulaşmanın verdiği tatmin sayesinde zamanla içsel motivasyonu artırıyor olabilir. Yeterlik ihtiyacı tatmin edilen bireyler başarıma hissini verdiği tatmini tekrar ve daha yoğun şekilde yaşamak için egzersiz düzeyini sürekli olarak artırıyor olabilirler. Yeterlik ihtiyacının tatmininin hiyerarşik regresyon analizinde egzersize katılım düzeyi üzerinde bir etkisi görünmemesi, ancak içsel motivasyonun aracı rolü sayesinde böyle bir ilişkinin olabilmesine yönelik diğer bir açıklama ise, yeterlik ihtiyacının tatmininin daha kontrollü motivasyon türlerinden içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme ile ilişkili olması olabilir. Öz belirleme sürekliliğine göre içe yansıtılmış düzenleme zamanla içselleşebilir. Yeterlik ihtiyacının tatmininin ancak içsel motivasyon aracılığı ile egzersiz düzeyini yordama sebebi etkilediği motivasyon türlerinin zamanla içselleştiriliyor olması olabilir.

Mevcut araştırmanın özerklik ihtiyacının tatmini ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişki üzerinde özerk yönelimin düzenleyici rolü olduğuna ilişkin hipotezi (H2) desteklenmemiştir. Nedensellik yönelimlerinin egzersiz bağlamında kullanılan sürümü ile ölçüm yapan Ramezanzade ve Arabnarmi (2018) özerklik yöneliminin egzersiz niyetini ve egzersiz davranışını yordadığını aktarmaktadır. Üstelik Rose ve diğerleri (2001) egzersiz bağlamında yüksek özerk yönelimli kişilerin özerklik fırsatı buldukları ortamlarda başka bir ifadeyle özerklik ihtiyaçlarının tatmin edildiği ortamlarda egzersiz yapmayı tercih edebileceklerini ifade etmektedir. Alanyazındaki bulgulara yönelik kurulan ikinci hipotezin desteklenmemesinin sebebi genel nedensellik yönelimlerinin egzersiz bağlamında geçerliliğinin düşük olması olabilir. Bireylerin genel olarak nedensellik yönelimleri egzersize yönelik motivasyonlarını belirlemiyor olabilir. Örneğin, genel olarak özerklik yönelimi yüksek birisi katıldığı bir grup egzersizinde antrenörün tercih hakkı tanımamasını, kişiyi yönlendirmesini olumsuz değerlendirmiyor olabilir. Olası bir diğer açıklama ise; bireyin içinde bulunduğu gruptaki diğer kişilerin

kontrol yönelimi daha baskın ise genel yönelimi özerklik olan kişi egzersiz ortamında kontrol yönelimine ilişkin bir tutum sergileyebilir. Üstelik Ryan'a göre (2024) belirli bir alandaki özerklik ihtiyacının tatmin edilmesi ancak o alandaki katılım çıktıları üzerinde etkili olabilir. Bu etkileşime genel nedensellik yönelimlerinin dahil olması söz konusu değildir. Ancak genel nedensellik yönelimlerinin motivasyon üzerinde daha genel bir etkisi olabilir ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin olumsuz etkilerine yönelik dayanıklılığı geliştirebilir (R. M. Ryan, kişisel iletişim, 23 Mayıs, 2024).

Çalışmanın ikinci hipotezi desteklenmemiş olsa da temel psikolojik ihtiyaçların tatmini üzerinde özerk yönelimin düzenleyici rolüne ilişkin birtakım anlamlı modeller tespit edilmiştir. Yapılan düzenleyici değişken analizleri sonucu özerklik ihtiyacının tatmin edilmesi ile içsel motivasyon arasındaki ilişkide özerk yönelimin düzenleyici etkisi olduğu gözlemlenmiştir (bkz. Grafik 1). Bu anlamlı bulgu özerk yönelimin tüm düzeyleri için geçerlidir. Analiz sonucu görülmektedir ki özerk yönelimi düşük bireyler için özerklik ihtiyacının tatmin edilmesi içsel motivasyon düzeylerini daha güçlü yordamaktadır. Bu durum özerk yönelimi orta ve yüksek düzeyde olan kişilerin halihazırda özerklik ihtiyaçlarını daha fazla tatmin edebiliyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Özerk yönelimi yüksek bireylerin içsel motivasyonlarının ya da içselleştirilmiş dışsal motivasyonlarının daha baskın olduğu göz önünde bulundurulduğunda egzersize katılmaya yönelik içsel motivasyona sahip olmak bakımından özerk yönelimi düşük bireylerin dezavantajlı bir grup olduğu düşünülebilir. Özerk yönelimin bireylerin iyi oluşları, performansları ve öz düzenlemelerini belirlediği bilinmektedir. Buna göre yüksek özerk yönelimli kişilerin iyi oluşlarının daha yüksek olması, performanslarının halihazırda iyi seviyede olması ve daha yüksek öz düzenleme becerilerine sahip olmaları egzersiz bağlamında psikolojik ihtiyaçların tatmini için özerk yönelimi düşük kişilere göre daha avantajlı olabileceklerini düşündürmektedir. Bu bulgu özellikle düşük özerk yönelimli kişiler için temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin önemini vurgular niteliktedir.

Diğer anlamlı düzenleyici model ise yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesi üzerinedir. Buna göre yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesi ile içsel motivasyon arasındaki ilişkide özerk yönelimin düzenleyici rolü olduğu gözlemlenmiştir (Bkz. Grafik 2). Bu düzenleyici etki özerk yönelimin düşük, orta ve yüksek olmak üzere tüm seviyeleri için

geçerlidir. Ancak yeterli ihtiyacının tatmini içsel motivasyonu en güçlü özerk yönelimi düşük kişiler için yordamaktadır. Yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesinin bireylerin çevresel koşullara uyum sağlamasına imkân tanıdığı bilinmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Özerk yönelimi yüksek kişiler için çevresel koşullar büyük ölçüde kendi istek ve tercihlerine uygun olduğundan bu kişiler daha kolay uyum sağlıyor ve yeterli ihtiyaçlarını daha kolay tatmin ediyor olabilirler. Mevcut bulgu, özellikle özerk yönelimi düşük kişilerin yeterli ihtiyacının tatmin edilmesinin kişilerin başarılı hissetmelerini sağlayarak egzersiz davranışını daha fazla benimsemelerini, bu sayede de içsel motivasyonlarını desteklendiğini düşündürmektedir.

Çalışmanın üçüncü hipotezi olan ilişkili olma ihtiyacı ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkide kontrol yöneliminin düzenleyici rolünün olabileceği önermesini test etmek için yürütülen analizler sonucunda önermenin desteklenmediği görülmüştür. Aracı değişken analizleri sonucunda tüm psikolojik ihtiyaçların içsel motivasyon aracılığı ile egzersiz düzeyini etkileyebileceğinin gözlemlenmesi ancak bu ilişkide kontrol yöneliminin düzenleyici rol oynamamasına ilişkin birkaç olası açıklama yapılabilir. Bireylerin genel olarak kontrol yönelimli olmalarının egzersiz bağlamındaki ilişkili olma ihtiyaçlarını artırabileceği varsayılmıştır. Ancak bireylerin kontrol yönelimine sahip olmaları egzersiz bağlamında daha fazla ilişkili olma ihtiyacına sahip olacakları anlamına gelmiyor olabilir. Kontrol yönelimi yüksek kişilerin varsayıldığı gibi ilişkili olma ihtiyaçları daha yüksek olsa dahi bu durum egzersiz düzeylerini etkilemiyor olabilir. Modelin desteklenmeme sebebine ilişkin diğer bir olası açıklama ise; ilişkili olma ihtiyacının tatmininin egzersiz düzeyi üzerine etkisinin bağlama göre değişiklik gösterebilecek olması olabilir. Şöyle ki, yürüyüş hızının tecrübeli birisi tarafından belirlendiği bir grup ile egzersiz yapan birisi için ilişkili olma ihtiyacının egzersiz düzeyini yordama ihtimali yüksekken, bir fitness merkezinde antrenman yaptığı esnada rastladığı kişiler ile sohbet ederek antrenmanı arka plana atıp, ilişkili olma ihtiyacını tatmin eden biri için ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesi egzersiz düzeyini olumsuz yönde yordayabilir.

Bu bulgular sonucunda bireylerin ilişkili olma ihtiyacının tatmininin kontrol yöneliminin düzenleyici etkisi ile katılımcıların içsel motivasyonlarını belirleyen bir unsur olabileceği düşünülmüş ve içsel motivasyona ilişkin test edilen modelin anlamlı

olduğu gözlemlenmiştir (Bkz. Grafik 3). Buna göre, ilişkili olma ihtiyacının tatmini ile içsel motivasyon arasındaki ilişkide kontrol yönelimin düzenleyici rolü bulunmaktadır. Bu düzenleyici etki kontrol yöneliminin tüm boyutları için geçerlidir. İlişkili olma ihtiyacı en güçlü kontrol yönelimi düşük bireylerde içsel motivasyonu yordamaktadır. Bu bulgu kontrol yönelimi yüksek kişilerin ilişkili olma ihtiyaçlarının daha yüksek olması ve bu sebeple daha zor tatmin edilmesinden kaynaklı içsel motivasyonları daha az artırıyor olabilir. Kontrol yönelimi düşük bireyler için ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin içsel motivasyonu daha güçlü yorduyor olma sebebi; kontrol yönelimi düşük bireylerin egzersiz ortamında ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin etmeye yönelik daha fazla fırsat buluyor olmaları olabilir.

Tespit edilen anlamlı bulgular sonrası özellikle kontrol yönelimli bireylerin ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin içsel motivasyonu artırarak egzersiz deneyimini olumlu yönde etkileyebileceği ve bu sebeple benzer modelin egzersiz süresi için de geçerli olabileceği düşünülmüştür. Bu öneriyi test etme amacı ile yürütülen düzenleyici değişken analizi ilişkili olma ihtiyacı ile egzersiz süresi arasında kontrol yöneliminin düzenleyici rolü olduğu bulunmuştur (Bkz. Grafik 4). Bu bulgu kontrol yöneliminin tüm düzeylerinde (düşük, orta, yüksek) geçerlidir. Ancak ilişkili olma ihtiyacı en fazla kontrol yöneliminin düşük olduğu koşul için egzersiz süresini yordamaktadır. Kontrol yöneliminin ilişkili olma ihtiyacı ile egzersiz düzeyi arasındaki ilişkiyi düzenlemiyor olduğu gözlemlense de ilişkili olma ihtiyacı ile egzersiz süresi arasındaki ilişkili belirleyebiliyor olması, içsel motivasyon ile ilişkili olma ihtiyacı arasındaki ilişkide düzenleme gücü olmasına benzer sebeplerle açıklanabilir. Kontrol yöneliminin düşük olması ilişkili olma ihtiyacının daha kolay tatmin edilmesini sağlıyor, bu tatmin sayesinde bireylerin içsel motivasyonu artıyor, haliyle bu artış egzersiz sürelerine de yansıyor olabilir. Sonuç olarak, kontrol yönelimi düşük bireylerin ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin egzersize yönelik içsel motivasyonlarını ve egzersiz sürelerini böylesine destekliyor olması toplulukçu kültür yapısına sahip bir ülkede yaşamalarından kaynaklanıyor olabilir. Çalışma sonucunda her ne kadar bireysel egzersiz yapıyor olmanın içsel motivasyonu yordadığı gözlemlenmiş olsa da (Bkz. Tablo 6) toplulukçu kültür yapısına sahip olmamız sebebiyle başkalarının bizim için önemli olduğu, özellikle ilişkili olmaya daha az ihtiyaç duyması beklenen düşük kontrol yönelimli kişilerin ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin egzersize yönelik içsel

motivasyonlarının ve egzersiz sürelerinin artmasını sağladığı söylenebilir. Bu bulgular kuramın nedensellik yönelimlerinin kültürler arası farklılıklar gösterebileceğine ilişkin önermesini (Ivengar ve Lepper, 1999) desteklemektedir.

Son olarak mevcut araştırmada kuramın en temel iddiası olan içsel motivasyonun egzersiz düzeyini yordamasının altında yatan mekanizmalar konu edinilmiş ve bir takım düzenleyici değişken analizleri yürütülmüştür. Yapılan denemeler sonrası içsel motivasyonun egzersiz düzeyi ile olan ilişkisinde yeterlik ihtiyacının tatmininin düzenleyici etkisi olduğunu bulunmuştur (Bkz. Grafik 5). Buna göre içsel motivasyon egzersiz düzeyini en fazla yeterlik ihtiyacının tatmini yüksek olan kişiler için yordamaktadır. Ayrıca bu etki düşük yeterlik ihtiyacı tatmini grubunda geçerli değildir. Yeterlik ihtiyacı yeterince tatmin edilmeyen kişiler için egzersize yönelik içsel motivasyona sahip olmak egzersiz düzeyini etkilememektedir. Bu bulguya göre egzersiz katılımcılarının içsel motivasyonlarının egzersiz düzeylerini etkileyebilmesi için yeterlik ihtiyacının tatmin edilmesinin önemli olduğu ifade edilebilir.

Temel psikolojik ihtiyaçlarının tümünün egzersiz davranışını yordadığı bilinmekte, egzersiz katılımcılarının egzersizden en iyi verimi alabilmeleri için ihtiyaçların tatmini vurgulanmaktadır. İçsel motivasyonu ve katılımı olumlu etkilediği bilinen özerklik ihtiyacının tatmini alan yazında fazlaca ele alınmıştır. Ancak bireylerin içsel motivasyona sahip olmalarının egzersiz düzeylerini nasıl etkilediğine ilişkin bir açıklama yapılmamaktadır. “Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.” vb. ifadelere katıldığını bildiren bireylerin egzersiz düzeylerinin daha yüksek olmasının altında yatan mekanizma bireylerin egzersiz yaparken neden zevk aldığı incelenerek anlaşılabilir. Bu yanıtlaması zor soru muhtemelen katılımcılar tarafından kolaylıkla açıklanamayacaktır. Temel psikolojik ihtiyaçların tamamının tatmini bu süreci açıklamakta katkı sağlıyor olsa da başarılı olma hissine ve belirlenen amaca ulaşmalarına atıfta bulunan yeterlik ihtiyacının tatminine ilişkin bulgular yeterlik ihtiyacının tatmininin rolünü vurgulamaktadır. Buna göre özerklik ve ilişkili olma ihtiyacından farklı olarak yeterlik ihtiyacının bir görevin yerine getirilmesi ve istedik sonuçların elde edilmesi ile ilgili olmasından (Strombach ve diğ., 2016) dolayı zaman içinde tatmin ediliyor olması muhtemeldir. Yeterlik ihtiyacının daha fazla zaman harcanarak ve daha fazla emek

gösterilerek tatmin edilmesi sebebiyle daha genel bir tatmin ile ilişkili olup katılımcıların yaptıkları etkinlikten zevk almalarını sağlıyor olabilir.

Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve genel nedensellik yönelimlerine ilişkin özgün ve önemli bulgular elde edilmiş olsa da mevcut araştırma birtakım sınırlılıklara sahiptir. Bu başlık altında bu sınırlılıklara değinilmiş ve olası çözümlerden bahsedilmiştir. Ayrıca gelecek araştırmalara yönelik tavsiyelerde bulunulmuştur.

Mevcut araştırmanın veri toplama yöntemi öz bildirim dayalı gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların beyanının samimi ve doğru olduğuna güvenmenin genel bir kısıtlama olmasının yanı sıra özellikle egzersiz düzeyinin ölçülmesini sağlayan ölçek doldurulurken katılımcıların bazı maddeleri anlamakta zorlandığı, sorulara karmaşık yanıtlar verenlerin olabildiği gözlemlenmiştir. Egzersiz düzeyinin ölçümünde katılımcıların verilerinin polar saat vb. giyilebilir teknolojiler aracılığıyla ölçülmesi öz bildirimden daha güvenilir bir yöntem olacaktır. Ayrıca mevcut araştırma enlemesine kesitsel bir desene sahiptir. Boylamsal bir desen veya deneysel yöntem kullanılmaması sebebiyle elde edilen sonuçların yorumlanmasında neden-sonuç ilişkisine dayalı bir çıkarım yapılamamaktadır.

Mevcut çalışmanın özgün boyutlarından birisi de kişiliğe ilişkin bir ölçüm içeriyor olmasıdır. Kişilik ile ilgili Türkçe alanyazında bulunan egzersiz araştırmaları daha çok öz belirleme kuramı temelli olmayan farklı kişilik ölçüm araçları kullanarak ölçüm yapmışlardır. Egzersiz motivasyonuna yönelik ülkemizde yürütülen araştırmalardan Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeğinin kullanıldığı başka bir araştırma bulunamamıştır. Genel nedensellik yönelimlerinin bireylerin egzersiz bağlamında bazı olguları açıklamakta etkin olduğu ancak araştırmanın 2. ve 3. hipotezinin desteklenmemesi gibi bağlama ilişkin bazı durumlarda yeterli olamayabileceği düşünülmektedir. Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeğinin egzersiz bağlamında uygulanan bir sürümü bulunmaktadır ancak Türkçe uyarlaması yapılmamıştır. Egzersiz bağlamında uygulanabilecek ilgili ölçeğin Türkçe alanyazına kazandırılması değerli olacaktır.

Araştırmanın diğer özgün yönlerinden biri de veri toplama sürecinde çalışmanın karekod aracılığı ile çevrimiçi olarak yürütülmesidir. Katılımcılara araştırmanın başlığını ve ilgili anket adresine yönlendirecek karekodu içeren küçük kartlar dağıtılarak müsait olduklarında çalışmaya katılmaları rica edilmiştir. Bu yöntem egzersize başlamadan hemen önce veya yaptıktan hemen sonra araştırmacı ile karşılaşan bireylerin yeterli vakitleri olmadığını söyledikleri esnada veri toplama sürecini kolaylaştırmıştır. Katılımcıların çalışmaya istedikleri zamanda katılmalarına olanak tanıdığı için ve çevrelerinde egzersiz yapan kişiler ile paylaşabilmelerini mümkün kıldığı için bu özgün yöntem tercih edilmiştir. Bazı katılımcılar dağıtılan karekodu mobil cihazlarına okutarak yönlendirilen çevrimiçi adrese bağlanmak konusunda cihazlarındaki bilgilerin ele geçirileceğine, cihazlarının zarar göreceğine ilişkin endişeleri olduğundan katılmak istemediklerini ifade etseler de katılımcıların çoğu bu yöntemin iyi düşünülmüş olduğunu ifade edip egzersiz yapan tanıdıkları kişiler ile de paylaşabileceklerini dile getirmişlerdir.

Gelecek araştırmaların bireylerin motivasyonel süreçlerini incelerken yalnızca davranış çıktısını konu edinmemesi tavsiye edilebilir. Egzersiz bağlılığı ve bağımlılığı ile temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasındaki ilişkinin kuram bağlamında incelenmesi, katılımcıların davranış düzeyinin veya miktarının artmasının yanı sıra bireylerin iyi oluşlarının, egzersiz deneyimlerinin, duygudurumlarının hangi koşullarda nasıl etkilendiğinin araştırılması da değerli olacaktır. Mevcut çalışmanın alanyazını destekler nitelikteki bulgularından yola çıkarak egzersiz ortamlarında bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulması, sahada çalışan eğitmenler veya antrenörlerin katılımcıların nedensellik yönelimlerine uygun rehberlik yapması egzersizden alınacak verimin artması için önemlidir. Mevcut çalışma benzeri egzersiz motivasyonuna ilişkin görgül çalışmaların yürütülmesi sonucu gelecekte egzersiz eğitmenlerinin danışanlarına bazı fiziksel parametrelerine uygun egzersiz yöntemleri tavsiye etmesine benzer olarak psikolojik ölçümler sonrası katılımcıların kişisel farklılıklarına uygun egzersiz programlarının belirlenmesi mümkün olabilir.

Öz belirleme kuramı kapsamında, içsel motivasyon temelli bir araştırma yürütülmesi sebebiyle kişisel antrenörler ile çalışan kişiler araştırmaya dahil edilmemiştir. Öz belirleme kuramı temelli, kişisel antrenörlerle çalışmak üzerine motivasyonel süreçlerin

araştırılması, bireylerin genel nedensellik yönelimleri ile egzersiz yaparken bir kişisel antrenör talep etmesi arasındaki ilişkinin incelenmesi de araştırmaya değer olabilir.

## KAYNAKÇA

- Alvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sanchez-Lopez, M., Garrido, M. ve Martinez-Vizcaino, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta analysis. *Pediatrics*, 140(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Banting, L. K., Dimmock, J. A., ve Grove, J. R. (2011). The impact of automatically activated motivation on exercise-related outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(4), 569-585.
- Barker, E. T. ve Borstein, M. H. (2010). Global self-esteem, appearance satisfaction, and self reported dieting in early adolescence. *J Early Adolesc.* 30(2), 205-224. <https://doi.org/10.1177/0272431609332936>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., ve Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 193-216. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193>
- Bayar Koruç, P. (2015). Does exercising for a while changes the motivation of exercise participation?. *International Journal of Sport Culture and Science.* 3(3), 25-31. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS430>
- Biddle S. (2016). Physical activity and mental health: Evidence is growing. *World Psychiatry.* 15(2), 176-177. <https://doi.org/10.1002/wps.20331>.
- Booth, W. F., Christian, K. R. ve Matthew J. L. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Boyd, K. M. (2000). Disease, illness, sickness, health, healing and wholeness: Exploring some elusive concepts. *Medical Humanities.* 26(1), 9-17. <http://dx.doi.org/10.1136/mh.26.1.9>
- Broeck, A.V. D., Vansteenkiste M., Witte, H. D., Soenens, B. ve Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and

- initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83, 981-1002. <https://doi.org/10.1348/096317909X481382>
- Brown, D. Y., Teseo, A. J. ve Bray, S. R. (2016). Effects of autonomous motivational priming on motivation and affective responses towards high-intensity interval training. *Journal of Sport Sciences*, 34(16), 1491-1499. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1119301>
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S. ve Simonsmeier, B. A. (2020). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4). <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- Burke, S. M., Carron, A. V., Eys, M. A., Ntoumanis, N. ve Estabrooks, P. A. (2006), Group versus individual approach? A meta-analysis of the effectiveness of interventions to promote physical activity. *Sport, Exercise and Rehabilitation Sciences*, 2, 19-35.
- Byrka, K. ve Ryczko, N. (2023). Positive effects of dancing in natural versus indoor settings: The mediating role of engagement in physical activity. *Journal of Environmental Psychology*. 57, 25-33, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.06.002>
- Canada Fitness and Lifestyle Research Institute. (1995). Barriers to physical activity. Progress in Prevention. Bulletin no 4.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Centers of Disease Control and Prevention (2020, 13 Mayıs). Physical activity: Why it matters? <https://www.cdc.gov/physicalactivity/about-physical-activity/why-it.html> adresinden 16 Kasım 2023 tarihinde alınmıştır.

- Centers of Disease Control and Prevention (2023, 24 Şubat). About physical activity. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/about-physical-activity/index.html> adresinden 14 Kasım 2023 tarihinde alınmıştır.
- Church, T. S., Barlow, C. E., Earnest, C. P., Kampert, J. B., Priest, E. L., ve Blair, S. N. (2002). Associations between cardiorespiratory fitness and C-reactive protein in men. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 22(11), 1869-1876. <https://doi.org/10.1161/01.atv.0000036611.77940.f8>
- Clementina D. C., Alice M. ve Reimund C. Serafic (2010). Defining Exercise in Contrast to Physical Activity. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(1), 476-478. <https://doi.org/10.3109/01612840.2010.525692>
- Colditz, G. A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(11), 663-667.
- Conn, V. S. (2010). Anxiety outcomes after physical activity interventions: Meta-analysis findings. *Nursing Research*. 59(3), 224-231, <https://doi.org/10.1097/NNR.0b013e3181dbb2f8>.
- Courneya, K. S. ve Hellsten, L. A. M. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 625–633. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00231-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00231-6)
- Craft, B. B., Carroll, H. A., ve Lustyk, M. K. (2014). Gender differences in exercise habits and quality of life reports: Assessing the moderating effects of reasons for exercise. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 65-76.
- Craft, L. L. ve Perna F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *The Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., ve Jowett, G. E. (2014). Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The mediating role of

- the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology*, 45(1), 559-580. <https://doi.org/10.7352/IJSP2014.45.559>
- Dantzer, B. ve Perry, N. (2021). Co-constructing knowledge with youth: What high-school aged mentors say and do to support their mentees' autonomy, belonging, and competence. *31(2)*, 195-212. <https://doi.org/10.1080/09650792.2021.1968457>
- Dasso, N. A. (2018). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nurs Forum*, 54(1), 45-52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>
- Davies, M. J., Coleman, L. ve Babkes Stellino, M. (2016). The relationship between basic psychological need satisfaction, behavioral regulation, and participation in CrossFit. *Journal of Sport Behavior*, 39(3), 239–254.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation: The Internal Affective Determinants Behavior*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315825632>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985a). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Springer Science & Business Media*. <https://doi.org/10.1007/978148992271-7>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985b). The general causality orientations scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Dishman, R. K. (1982). Compliance/Adherence in health-related exercise. *Health Psychology*, 1(3), 237-267. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.1.3.237>
- Edwards, C., Tod, D., Molnar, G. ve Markland, D. (2016). Predicting muscularity-related behavior, emotions, and cognitions in men: The role of psychological need thwarting, drive for muscularity, and mesomorphic internalization, *Body Image*, 18, 108-112. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.06.005>
- Eijkemans, M., Mommers, M., Draaisma, J. M., Thijs, C. ve Prins, M. H. (2012). Physical activity and asthma: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*. 7(12), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0050775>

- Ersöz, G. (2017). The role of university students' general self-efficacy, depression and psychological well-being in predicting their exercise behavior *Journal of Education and Training Studies*, 5(3), 110-117 <https://doi.org/10.11114/jets.v5i3.2209>
- Ersöz, G., Elmas, A. G. ve Aşçı, F. H. (2021). Psychometric properties of Turkish version of The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3). *International Journal of Sport Psychology*. 52(6), 527-542. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2021.52.527>
- Ersöz, G., Gözmen E. A. ve Aşçı F. H. (2021). Psychometric properties of Turkish version of The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3). *International Journal of Sport Psychology*, 52(6), 527-542. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2021.52.527>
- Ersöz, G., Özşaker, M. ve Sasur, S. (2016). A self-determination theory approach to motivational orientations, basic needs satisfaction and psychological well-being in exercise, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2).
- Farholm, A. ve Sorensen, M. (2016). Motivation for physical activity and exercise in severe mental illness: A systematic review of intervention studies. *International Journal of Mental Health Nursing* 25(1), 194-205. <https://doi.org/10.1111/inm.12214>
- Focht, B. C. ve Hausenblas, H. A. (2004). Perceived evaluative threat and state anxiety during exercise in women with social physique anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 361–368. <https://doi.org/10.1080/10413200490517968>
- Fong, D. Y. T., Ho, J. W. C., Hui, B. P. H., Lee, A. M., Macfarlane, D. J., Leung, S. S. K., Cerin, E., Chan, W. Y. Y., Leung, I. P. F., Lam, S. H. S., Taylor, A. T. ve Cheng, K. (2012). Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 344. <https://doi.org/10.1136/bmj.e70>
- Fortier, M. S., Sweet, S. H., O'Sullivan, T. L. ve Williams, G. C. (2007). A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a

- randomized controlled trial, *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 741-757, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.10.006>
- Frederick, C. M., ve Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-146.
- Frey, B. S. ve Jegen, R. (2001). Motivation crowding theory: A survey of empirical evidence. *Journal of Economic Surveys*, 15(5). <https://doi.org/10.2139/ssrn.203330>
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349-358. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.43.5.349>
- Gagne, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199-223 <https://doi.org/10.1023/A:1025007614869>
- Gelperin, R. (2018). *Motivasyon rehberi: Erteleme, bağımlılık ve tembellik psikolojisi*. (N. Azizlerli ve İ. G. Şan Etgür, Çev.). Psikonet Yayıncılık.
- Gheysen, F., Poppe, L., DeSmet, A., Swinnen, S., Cardon, G., Bourdeaudhuij, I. D., Chastin, S. ve Fias, W. (2018). Physical activity to improve cognition in older adults: can physical activity programs enriched with cognitive challenges enhance the effects? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 15(63), <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0697-x>
- Godin, G. ve Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3), 141-146.
- González-Cutre, D. ve Sicilia, Á. (2012). Motivation and Exercise Dependence: A Study Based on Self-Determination Theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 318-329. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599863>

- Gopalan, V., Abu Bakar, J. A., Zulkifli, A. N., Alwi, A. ve Che Mat, R. (2017). A review of the motivation theories in learning. *American Institute of Physics Conference Proceeding*, <https://doi.org/10.1063/1.5005376>
- Groot, C., Hooghiemstra, A. M., Raijmakers, P. G. H. M., van Berckel, B. N. M., Scheltens, P., Scherder, E. J. A., van der Flier, W. M. ve Ossenkoppele, R. (2016). The effect of physical activity on cognitive function in patients with dementia: A meta-analysis of randomized control trials. *Ageing Research Reviews*. 25, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2015.11.005>.
- Guerin, E., Bales, E. ve Sweet, S. (2012). A meta-analysis of the influence of gender on self determination theory's motivational regulations for physical activity. *Canadian Psychology*, 53(4), 291-300. <https://doi.org/10.1037/a0030215>
- Hajat, C., Kotzen, D., Stein, E. ve Yach, D. (2019) Physical activity is associated with improvements in other lifestyle behaviours. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000500>
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Heckhausen, J. ve Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.284>
- Helmrich, S. P., Ragland, D. R., Leung, R. W. ve Paffenbarger, R. S. (1991). Physical activity and reduced occurrence of non-insulin-dependent diabetes mellitus. *The New England Journal of Medicine*, 325(3), 147-152. <https://doi.org/10.1056/NEJM199107183250302>
- Hodgins, H.S., Yacko, H.A. ve Gottlieb, E. (2006). Autonomy and nondefensiveness. *Motivation and Emotion*, 30, 283-293. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9036-7>
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A. ve Jaakkola, T. (2019). Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within finnish physical education students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(2), 239-247.

- Hurley, B. F., ve Roth, S. M. (2000). Strength training in the elderly: effects on risk factors for age-related diseases. *Sports Medicine*, 30(4), 249-268. <https://doi.org/10.2165/00007256-200030040-00002>
- Ingledeu, D. K., Markland, D. ve Medley, A. R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of health psychology*, 3(4), 477-489. <https://doi.org/10.1177/135910539800300403>
- Ingledeu, D.K., Markland, D. ve Ferguson, E. (2009), Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 336-355. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01015.x>
- Inou, Y., Lock, D., Sato, M., Aizawa, K., Mikura, A., Kohno, N. ve Ogasawara, E. (2023). What explains the well-being benefits of physical activity? A mixed-methods analysis of the roles of participation frequency and social identification. *Social Science and Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116454>.
- Iyengar, S. S. ve Lepper, M. R. (1999). Rethinking the value of choice: A cultural perspective on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 349-366. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.349>
- Jonsdottir, I. H., Rödger, L., Hadzibajramovic, E., Börjesson, M. ve Ahlberg, G. (2010). A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Preventive Medicine*. 51(5), 373-377. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.07.019>.
- Kang, S., Lee, K., ve Kwon, S. (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychology and Health*, 35(8), 916-932. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1699089>
- Kasser, T., ve Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>

- King, G. A., Fitzhugh, E. C., Bassett, D. R., Jr, McLaughlin, J. E., Strath, S. J., Swartz, A. M., ve Thompson, D. L. (2001). Relationship of leisure-time physical activity and occupational activity to the prevalence of obesity. *International journal of obesity and related metabolic disorders. Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 25(5), 606-612. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801583>
- Knee, C. R., Neighbors, C., ve Vietor, N. A. (2001). Self-determination theory as a framework for understanding road rage. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(5), 889-904. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02654.x>
- Koestner R. ve Zuckerman M. (1994). Causality orientations, failure, and achievement. *Journal of Personality*, 62(3), 321-346. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00300.x>.
- Koestner, R., Bernieri, F. ve Zuckerman, M. (1992). Self-regulation and consistency between attitudes, traits, and behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(1), 52-59. <https://doi.org/10.1177/0146167292181008>
- Kokkinos, P. ve Myers, J. (2010). Exercise and Physical Activity: clinical outcomes and applications. *Circulation*. 122(16), 37-48. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.948349>
- Koruç, Z. ve Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 105-113.
- Leary, M.R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 339-351. <https://doi.org/10.1123/JSEP.14.4.339>
- Levesque, C. ve Pelletier, L. (2004). On the investigation of primed and chronic autonomous and heteronomous motivational orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1570-84, <https://doi.org/10.1177/0146167203256877>
- Maltby, J. ve Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well being. *The Journal of psychology*, 135(6), 651-660. <https://doi.org/10.1080/00223980109603726>

- Manson J. E., Greenland P., LaCroix A.Z., Stefanick M. L., Mouton C. P., Oberman A., Perri M. G., Sheps D. S., Pettinger M. B. ve Siscovick D. S. (2002). Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women. *The New England Journal of Medicine*, 347(10), 716-725. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa021067>
- Manson, J. E., Ajani, U. A., Liu, S., Nathan, D. M. ve Hennekens, C. H. (2000). A prospective study of cigarette smoking and the incidence of diabetes mellitus among US male physicians. *The American Journal of Medicine*, 109(7), 538-542. [https://doi.org/10.1016/s0002-9343\(00\)00568-4](https://doi.org/10.1016/s0002-9343(00)00568-4)
- Markland, D. A. ve Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 26(2), 191-196. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Markland, D. ve Ingledew, D. K. (2007). Exercise participation motives: A self-determination theory perspective. M. S. Hagger ve N. L. D. Chatzisarantis (Ed.), *Intrinsic motivation and selfdetermination in exercise and sport* (s. 35-52) içinde. Human Kinetics.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Matsumoto, H. ve Takenaka, K. (2022), Relationship between basic psychological needs and exercise motivation in japanese adults: An application of self-determination theory. *Japanese Psychological Research*, 64, 385-396. <https://doi.org/10.1111/jpr.12336>
- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Gordon, B. R. ve Herring, M. P. (2019). Physical activity and anxiety: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Preventive Medicine*. 57(4), 545-556. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.05.012>

- Molanorouzi, K., Khoo, S. ve Morris, T. (2014). Validating the physical activity and leisure motivation scale (PALMS). *British Medical Journal Public Health*. 909(14), <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-909>
- Mullan, E., Markland, D. ve Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*. 23(5), 745-752. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00107-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00107-4)
- Myers, J., Prakash, M., Froelicher, V., Do, D., Partington, S. ve Atwood, J. E. (2002). Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *The New England Journal of Medicine*, 346(11), 793–801. <https://doi.org/10.1056/NEJMOa011858>
- Ntoumanis, N., NG, J. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C. ve Williams, G. C. (2020). A meta-analysis of self-determination theory- informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Oga, T., Nishimura, K., Tsukino, M., Sato, S. ve Hojuro, T. (2002). Analysis of the factors related to mortality in chronic obstructive pulmonary disease. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 167(4), 544-549. <https://doi.org/10.1164/rccm.200206-583OC>.
- Olesen, M. H. (2011). General causality orientations are distinct from but related to dispositional traits. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 460-465. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.015>
- Overmier, J. B. ve Seligman, M. E. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63(1), 28-33. <https://doi.org/10.1037/h0024166>

- Prochaska, J. O. ve DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276-288. <https://doi.org/10.1037/h0088437>
- Radel, R., Sarrazin, P., ve Pelletier, L. (2009). Evidence of subliminally primed motivational orientations: The effects of unconscious motivational processes on the performance of a new motor task. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(5), 657-674. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.5.657>
- Ramezanzade, H., ve Arabnarmi, B. (2018). The role of exercise causality orientation and self-efficacy on men and women's exercise intention and exercise behavior. *Sport Psychology Studies*, 7(23), 137-156. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2017.4365.1455>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J. ve Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non clinical adult populations. *Health Psychology Review*. 9(3), 366-378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Rinne, M., Pesanen, M., Miilunpalo, S. ve Malkia, E. (2010). Is generic physical activity or specific exercise associated with motor abilities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 42(9), 1760-1768. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181d83086>.
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Neiva, H. P., Cid, L. ve Monteiro, D. (2019). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(4), 787-800 <https://doi.org/10.1111/sms.13617>
- Rosa, A. D., Gonzales, G. O., Arch-Chagnaud, C., Millan, F., Salvador-Pascual, A., Garcia Lucerga, C., Blasca-Lafarga, C., Garcia-Dominguez, E., Carretero, A., Correias, A. G., Vina, J. ve Gomez-Cabrera, M. C. (2020). Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. *Journal of Sport and Health Science*. 9(5), 394-404. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.01.004>.

- Rose, E. A., Markland, D. ve Parfitt, G. (2001). The development and initial validation of the Exercise Causality Orientations Scale. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 445-462. <https://doi.org/10.1080/026404101300149393>
- Rose, E. A., Parfitt, G. ve Williams, S. (2005). Exercise causality orientations, behavioural regulation for exercise and stage of change for exercise: exploring their relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 399-414, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.07.002>
- Rottenberg, J. (2007). Cardiac vagal control in depression: A critical analysis. *Biological Psychology*. 74(2), 200-211, <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.08.010>.
- Ryan, R. M. ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749-761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Ryan, R. M. ve Deci R. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. M. S. Hagger ve N. L. D. Chatzisarantis (Ed.), *Intrinsic motivation and selfdetermination in exercise and sport* (s. 1-20) içinde. Human Kinetics.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61 <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., ve Warren Brown, K. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 95-122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95>

- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepas, D., Rubio, N., ve Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, *Guilford Press*.
- Sağlık Bakanlığı. *Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 909, Ankara, 2013.
- Sarol, H., Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Emir, E. (2016). *Fiziksel Aktivitelere Katılımda Algılanan Engeller ve Motive Eden Faktörler*. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Sebire, S. J., Standage, M. ve Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 189-210. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.189>
- Seligman, M. E. P. (2022). *Gerçek mutluluk*. (S. Kunt-Akbaş, Çev.) Eksi Kitaplar.
- Skinner, B. F. (1938). The behavior of organisms: an experimental analysis. *Appleton Century*.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L. ve Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 124-145. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.124>
- Standage, M. ve Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. G. Tenenbaum ve R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of sport psychology* (s. 37-56) içinde. *John Wiley and Sons*.
- Stonerock G. L., Hoffman B. M., Smith P. J. ve Blumenthal J. A. (2015) Exercise as treatment for anxiety: Systematic review and analysis. *Annals of Behavioral Medicine*. 49(4), 542-556. <https://doi.org/10.1007/s12160-014-9685-9>

- Strombach, T., Strang, S., Park, S. Q. ve Kenning, P. (2016). Common and distinctive approaches to motivation in different disciplines. *Progress in Brain Research*, 229, 3- 23. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2016.06.007>
- Sylvester, B. D., Curran, T., Standage, M. ve Sabistan, C. M. (2018). Predicting exercise motivation and exercise behavior: A moderated mediation model testing the interaction between perceived exercise variety and basic psychological needs satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 50-56, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.004>
- Şen, G. ve Dağ, İ. (2016). Genel Nedensellik Yönelimleri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliğinin üniversite öğrencilerinde sınanması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1), 100-107. <https://doi.org/10.5455/apd.204169>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Tanasescu, M., Leitzmann, M. F., Rimm, E. B., Willett, W. C., Stampfer, M. J. ve Hu, F. B. (2002). Exercise type and intensity in relation to coronary heart disease in men. *Journal of American Medical Association*, 288(16), 1994-2000. <https://doi.org/10.1001/jama.288.16.1994>
- Teixeira, D. S., Pelletier, L. G., Monteiro, D., Rodrigues, F., Moutao, J. Morinho, D. A. ve Cid, L. (2020). Motivational patterns in persistent swimmers: A serial mediation analysis. *European Journal of Sport Science*, 20(5), 660-669 <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1675768>
- Teixeira, D. S., Silva, M. N. ve Palmeira, A. L. (2018). How does frustration make you feel? A motivational analysis in exercise context. *Motivation and Emotion* 42, 419-428 <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9690-6>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. ve Ryan, R. M. (2012) Exercise, physical activity, and self determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 78(9), <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

- Teixeira, S. D., Marques, M. M. ve Palmeira, A. L. (2018). Associations between affect, basicpsychological needs and motivation in physical activity contexts: Systematic review and meta-analysis. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2).
- Theofilou, P. ve Saborit, A. R. (2013). Adherence and physical activity. *Health Psychology Research*. 1(1). <https://doi.org/10.4081/hpr.2013.e6>
- Thilarajah, S., Mentiplay, B. F., Bower, K. J., Tan, D. T., Pua, Y. H., Williams, G., Koh, G. ve Clark, R. A. (2018). Factors associated with post-stroke physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 99(9), 1876-1889. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2017.09.117>
- Thorndike, E. L. (1989). A proof of the law of effect. *Science*. 77(1), 173-175. <https://doi.org/10.1126/science.77.1989.173.b>
- Trajkovic, N., Mitic, P. M., Baric, R. ve Bagotaj, S. (2023). Effects of physical activity on psychological well-being. *Frontiers in Psychology*. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1121976>
- Turner, A. R. ve Reed, S. M. (2021). Intrinsic motivation in exercise: A concept analysis. *Nurs Forum*. 57(1), 136-143. <https://doi.org/10.1111/nuf.12658>
- Vallerand, R. J. (1997), Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360, [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vierling, K. K., Standage, M. ve Treasure, D. C. (2007). Predicting attitudes and physical activity in an “at-risk” minority youth sample: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.006>
- Vlachopoulos, S. P. ve Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 10(3), 179-201. [https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4)

- Vlachopoulos, S. P., Aşçı, F. H., Cid, L., Ersöz, G., Gonzalez-Cutre, D., Moreno Murcia, A. ve Moutao, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 622-631. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.002>
- Walker, G. J., Yan, N., ve Kono, S. (2020). Basic psychological need satisfaction and intrinsic motivation during leisure: A cross-cultural comparison. *Journal of Leisure Research*, 51(4), 489–510. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1735973>
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579–592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2019). Egzersiz davranış ve bağlılığı. M. Şahin (Çev. Ed.) ve Z. Koruç (Çev.). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri* (s. 425-457) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2015, 6. Baskı).
- Weinstein, N., Legate, N., Ryan, W. S. ve Hemmy, L. (2019). Autonomous orientation predicts longevity: New findings from the nun study. *Journal of Personality*, 87(2), 181-193. <https://doi.org/10.1111/jopy.12379>
- Williams, G. C. ve Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: A test of self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 767-779. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.4.767>
- Wilson, K. E. ve Dishman, R. K. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis, *Personality and Individual Differences*, 72, 230-242. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.023>.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C. ve Scime, G. (2007). ‘It’s Who I Am ... Really’ The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x>

- Wong, M. M. H. (2000). The relations among causality orientations, academic experience, academic performance, and academic commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 315-326. <https://doi.org/10.1177/0146167200265005>
- World Health Organization (2010). Recommenden population levels of physical activity for health (s. 23-29). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> adresinden 12 Mart 2024 tarihinde alınmıştır.
- World Health Organization (2022, 16 Eylül). Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> adresinden 5 Nisan 2023 tarihinde alınmıştır.
- Yerlisu Lapa T., ve Yağar G. (2015). *Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması*, 2.Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, 28-30 Mayıs 2015, Afyon-Türkiye.
- Yu, S., Levesque-Bristol, C. ve Maeda, Y. (2018). General need for autonomy and subjective well-being: A meta-analysis of studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(6), 1863-1882. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9898-2>

## EK 1. ORJİNALLİK RAPORU

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	FRM-YL-15 Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu Master's Thesis Dissertation Originality Report	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b> <b>PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA</b>	
Tarih: 25/06/2024	
Tez Başlığı: Egzersize Katılma Motivasyonunun Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi	
<p>Yukarıda başlığı verilen tezinin a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 70 sayfalık kısmına ilişkin, 25/06/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezinin benzerlik oranı % 4 'dür.</p>	
Uygulanan filtrelemeler*:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç</li> <li>2. <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç</li> <li>3. <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar hariç</li> <li>4. <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil</li> <li>5. <input checked="" type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç</li> </ol>	
<p>Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tezinin herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p>	
Gereğini saygılarımla arz ederim.	
Yusuf Doğan Ertaş	

Öğrenci Bilgileri	Ad-Soyad	Yusuf Doğan Ertaş
	Öğrenci No	N20134166
	Enstitü Anabilim Dalı	Spor ve Egzersiz Psikolojisi
	Programı	Spor ve Egzersiz Psikolojisi

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.  
Doç. Dr. A. Berna Aytaç

\* Tez **Almanca** veya **Fransızca** yazılıyor ise bu kısımda tez başlığı **Tez Yazım Dilinde** yazılmalıdır.

\*\*Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları İkinci bölüm madde (4)'te de belirtildiği üzere: Kaynakça hariç, Alıntılar hariç/dahil, 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words) filtreleme yapılmalıdır.

	<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b>	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	<b>FRM-YL-15</b> <b>Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu</b> <i>Master's Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

**TO HACETTEPE UNIVERSITY**  
**GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES**  
**DEPARTMENT OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY**

Date: 25/06/2024

Thesis Title (In English): Investigating Exercise Motivation Within Self-Determination Theory Framework

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 25/06/2024 for the total of 70 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled above, the similarity index of my thesis is 4 %.

Filtering options applied\*\*:

1.  Approval and Declaration sections excluded
2.  References cited excluded
3.  Quotes excluded
4.  Quotes included
5.  Match size up to 5 words excluded

I hereby declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

Kindly submitted for the necessary actions.

Yusuf Doğan Ertaş

<b>Student Information</b>	<b>Name-Surname</b>	Yusuf Doğan Ertaş
	<b>Student Number</b>	N20134168
	<b>Department</b>	Sport and Exercise Psychology
	<b>Programme</b>	Sport and Exercise Psychology

**SUPERVISOR'S APPROVAL**

APPROVED  
Assoc. Prof. A. Berna AYTAÇ

\*\*As mentioned in the second part [article (4)/3] of the Thesis Dissertation Originality Report's Codes of Practice of Hacettepe University Graduate School of Social Sciences, filtering should be done as following: excluding reference, quotation excluded/included, Match size up to 5 words excluded.

## EK 2. ETİK KURUL ONAYI



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük

Tarih: 14/11/2022 16:23  
Sıra: E-35853172-101.03.02-  
00002514624



00002514624

Sayı : E-35853172-101.03.02-00002514624  
Konu : Yusuf Doğan ERTAŞ Hk. (Etik Komisyon İzni)

14.11.2022

### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 26.10.2022 tarihli ve E-10960576-101.03.02-00002479979 sayılı yazınız.

Enstitünüz Spor ve Egzersiz Psikolojisi Anabilim Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Yusuf Doğan ERTAŞ'ın Doç. Dr. Pınar BİÇAKSIZ danışmanlığında yürüttüğü "Egzersize Katılma Motivasyonunun Öz Belirleme Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 08 Kasım 2022 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: A6115991-5160-4C1D-BE84-115D05FB8D35

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

E-posta: yazim@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: [www.hacettepe.edu.tr](http://www.hacettepe.edu.tr) Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: [www.hacettepe.edu.tr](http://www.hacettepe.edu.tr)

Telefon: .

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Kep: [hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr)



## **EK 3. GÖNÜLLÜ KATILIM VE BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Spor ve Egzersiz Psikolojisi yüksek lisans programı öğrencisi Yusuf Doğan Ertaş tarafından Dr. Öğr. Üyesi Arife Berna Aytaç danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın etik uygunluğuna ilişkin gerekli izinler Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınmıştır.

Çalışmanın amacı egzersiz yapan bireylerin egzersize katılımını etkileyen motivasyonel durumları incelemektir. Bu kapsamda, aşağıda tanımlanan şekilde\* evde, özel veya kamu spor tesislerinde, açık spor alanları, yürüyüş yolları ve parklarda egzersiz yapan bireyler ile çalışmamızı yürütmekteyiz.

Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden birtakım anketleri doldurmanızı isteyeceğiz ve bu anketlerin doldurulması ortalama 15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmamızda sizden kimlik bilgileriniz istenmemektedir ve cevaplarınız tamamıyla gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecek, bilimsel çalışma ve yayınlarda kullanılacak ve başka kimseyle paylaşılmayacaktır.

Araştırma sonucunda sağlıklı bilgiler edinilebilmesi adına soruları samimiyetle doldurmanız oldukça önemlidir. Çalışma genel olarak rahatsızlık verecek herhangi bir madde içermemektedir ancak herhangi bir sebeple kendinizi rahatsız hissederseniz veya devam etmek istemezseniz çalışmayı yarıda bırakma ve sağladığınız verileri geri çekme hakkınız bulunmaktadır.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz araştırmacılar Yusuf Doğan Ertaş veya Dr. Öğr. Üyesi Arife Berna Aytaç ile iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Aşağıda tanımlanan şekilde egzersiz\* yapıyorum.  Evet  Hayır

\* Egzersiz: kısaca “Bir amaca yönelik, planlı ve tekrarlı olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite” şeklinde tanımlanmaktadır.

Ad – Soyad: \_\_\_\_\_ Tarih: \_\_\_\_\_ İmza: \_\_\_\_\_

## **EK 4. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

**Yaşınız:** \_\_\_\_\_

**Cinsiyetiniz:**  Erkek  Kadın  Diğer: \_\_\_\_\_

**Yaşadığınız Şehir:** \_\_\_\_\_

**Eğitim düzeyiniz:** Lütfen en son mezun olduğunuz eğitim düzeyini seçiniz.

İlkokul  Ortaokul  Lise  Ön Lisans  Lisans  Yüksek Lisans  Doktora

Aylık gelir düzeyiniz:  5000-9999  20000-24999

10000-14999  25000-30000

15000-19999  30000 ve üzeri

**Ne zamandır egzersiz yapmaktasınız? \***

6 aydan az  6 Ay-1 yıl  1-3 yıl  3-5 yıl  5 yıl ve daha fazla

**Egzersiz yaparken kişisel antrenör (Personal Trainer-PT) hizmeti alıyor musunuz?**

Hayır  Evet

(Cevabınız 'Evet' ise devam etmenize gerek yoktur. Katılımınız için teşekkürler).

**Ne tür egzersizler yapmaktasınız?** Lütfen eskiden yaptığınız ancak uzun zamandır yapmıyor olduğunuz egzersizleri yazmayınız.

(Yürüyüş, Koşu, Yüzme vb.) \_\_\_\_\_

**Yaptığınız egzersiz türüne dair sahip olduğunuz bilgi düzeyini değerlendiriniz.** (1- hiç bilgim yok, 7- oldukça hakimim seçeneklerinden size uygun olanı seçiniz.)

1  2  3  4  5  6  7

## **EK 5. SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ANKETİ**

**1. Son 6 ay içinde rutin bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç kez egzersiz yapıyorsunuz?**

a) Zorlayıcı/ Yorucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımı)

(Koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet)

Haftada \_\_\_\_\_ kez

b) Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (Fazla Yorucu Olmayan)

(Hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans)

Haftada \_\_\_\_\_ kez

c) Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yorucu Olmayan)

(Yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş)

Haftada \_\_\_\_\_ kez

**2. Son 6 ay içinde rutin bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zaman boyunca, ter atacak kadar herhangi bir düzenli aktivite ile ne düzeyde uğraşıyorsunuz? (Kutucuklardan birini seçiniz)**

Sıklıkla

Bazen

Nadiren / Hiç

## EK 6. EGZERSİZDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ

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

seçimler yapma						
----------------	--	--	--	--	--	--

## EK 7. EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER ÖLÇEĞİ- 3' ÜN İÇSEL DÜZENLEME ALT ÖLÇEĞİ

### *NEDEN EGZERSİZ YAPIYORSUNUZ?*

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

İçsel Düzenleme Alt Ölçeği		Kesinlikle doğru değil		Bazen doğru		Kesinlikle doğru	
3	Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4	
9	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0	1	2	3	4	
15	Egzersiz keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4	
21	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0	1	2	3	4	

## EK 8. GENEL NEDENSELLİK YÖNELİMLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı senaryolar verilmiştir. Her bir senaryo bir olayı anlatmaktadır ve her bir durum karşısında verilebilecek üç tepkiyi içermektedir. **SİZDEN BU ÜÇ TEPKİNİN HER BİRİNİ DERECELENDİRMENİZ İSTENMEKTEDİR.** Lütfen her senaryoyu dikkatle okuyunuz, kendinizin bu durumda olduğunu hayal ediniz ve her biri için bu tepkilerin ne ölçüde size uygun olduğunu değerlendiriniz.

Eğer olası tepki sizin için uygun tepki olmaya **çok uzaksa derecesine göre 1-2'yi işaretleyiniz.** Eğer olası tepki sizin için uygun tepki olmaya **yakın sayılırsa, derecesine göre 3, 4 ya da 5'i işaretleyerek seçiminizi belirtiniz.** Eğer olası tepki sizin için uygun tepki olmaya **çok yakınsa, derecesine göre 6 ya da 7'yi işaretleyiniz.**

1      2      3      4      5      6      7

Bana hiç uygun değil

Orta seviyelerde uygun

Bana çok uygun

1. Bir süredir çalışmakta olduğunuz iş yerinizde yeni bir pozisyon için önerildiniz. Aklınıza ilk gelen soru muhtemelen şu olurdu:

- Ya bu yeni sorumluluğun altından kalkamazsam.

1      2      3      4      5      6      7

- Bu pozisyonda daha fazla şey mi yapacağım?

1      2      3      4      5      6      7

- Acaba bu yeni iş ilgi çekici olabilir mi?

1      2      3      4      5      6      7

2. Birkaç hafta önce bir iş görüşmesine gittiniz. Başvurduğunuz pozisyonun dolduğuna dair matbu bir posta aldınız. Bu durumda muhtemel düşünceniz şu olurdu:

- Ne bildiğin değil kimi tanıdığın önemli.

1      2      3      4      5      6      7

- Muhtemelen bu iş için yeterince iyi değilim.

1      2      3      4      5      6      7

- Nedendir bilinmez onların aradığı kişi olduğumu göremediler.

1      2      3      4      5      6      7

**3. Bir fabrikada denetçisiniz ve aynı anda kahve molasına çıkmaması gereken üç çalışanın mola zamanlamasını yapmakla görevlendirilmişsiniz. Muhtemelen bu işi yaparken:**

- Bu üç çalışana durumu anlattırdınız ve zaman çizelgesi üzerinde birlikte çalışırdınız.

1      2      3      4      5      6      7

- Sorun olmasın diye her birinin ne zaman mola vereceğini belirlerdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

- Konuyu bilen bir yetkiliden bu konuda ne yapılabileceğini ya da geçmişte ne yapıldığını öğrenirdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

**4. Sınav sonucunuzu henüz öğrendiniz ve düşük not aldığınızı gördünüz. Muhtemelen bu durumda ilk tepkiniz şu olurdu:**

- ‘Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum’ diye üzülürdünüz.

1      2      3      4      5      6      7

- ‘Nasıl bu kadar kötü yapmış olabilirim’ diye düşünüp hayal kırıklığına uğrardınız.

1      2      3      4      5      6      7

- ‘Bu saçma sapan test hiçbir şeyin göstergesi değil’ diye düşünüp kızardınız.

1      2      3      4      5      6      7

**5. Siz ve arkadaşınız cumartesi akşamı için plan yaparken, muhtemelen şöyle olur:**

- Arkadaşınıza bırakırsınız, çünkü muhtemelen sizin önereceğiniz şeyi yapmak istemeyecektir.

1      2      3      4      5      6      7

- İkiniz de öneride bulunursunuz, sonrasında ikinizin de yapmaktan hoşlanacağı şeye birlikte karar verirsiniz.

1      2      3      4      5      6      7

- Arkadaşınıza ne yapmak istediğinizi siz söylersiniz.

1      2      3      4      5      6      7

**6. Davetlilerden çok azını tanıdığınız büyük bir partiye davet edildiniz. Akşamı dört gözle beklerken, beklentiniz büyük olasılıkla?**

- İyi vakit geçirmek ve kötü görünmemek için ortama ayak uydurmaya çalışacaksınız.

1      2      3      4      5      6      7

- Kendinize ilişki kurabileceğiniz birilerini bulmaya çalışacaksınız.

1      2      3      4      5      6      7

- Muhtemelen yalnız ve fark edilmemiş hissedeceksinizdir.

1      2      3      4      5      6      7

**7. İş arkadaşlarınızla katılacağınız bir piknik düzenlemeniz istendi. Bu düzenlemeye yaklaşım tarzınız muhtemelen şöyle olurdu:**

- Sorumluluğu alır, düzenlemeyi yapardınız; yani önemli kararların çoğunu kendiniz verirdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

- Bu işe pek uygun değilsiniz, bu yüzden daha önce nasıl yapıldıysa öyle yapardınız.

1      2      3      4      5      6      7

- Son kararı vermeden önce katılmak isteyenlerin fikrini alırdınız.

1      2      3      4      5      6      7

**8. Son zamanlarda çalıştığınız iş yerinde sizin için yükselme anlamına gelebilecek yeni bir pozisyon açıldı. Ancak sizin yerinize birlikte çalıştığınız başka biri bu pozisyon için önerildi. Durumu değerlendirirken muhtemel tepkiniz şöyle olurdu:**

- Bu işi zaten beklemiyordunuz; durumu görmezden gelirdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

- Diğer kişinin işi almak için muhtemelen politik olarak ‘doğru şeyleri’ yaptığını düşünürsünüz.

1      2      3      4      5      6      7

- Performansınızla ilgili göz ardı edilmenize neden olabileceğini düşündüğünüz öğelere bakarsınız.

1      2      3      4      5      6      7

**9. Yeni bir kariyere başlayacaksınız. Düşündüğünüz en önemli şey muhtemelen:**

- Bu işi zorlanmadan yapıp yapamayacağınız olurdu.

1      2      3      4      5      6      7

- Bu tür bir işle ne kadar ilgili olduğunuz olurdu.

1      2      3      4      5      6      7

- Bu işin ilerlemek için iyi bir fırsat olup olmadığı olurdu.

1      2      3      4      5      6      7

**10. Sizin için çalışmakta olan bir kadın genellikle işini yeterli yapıyor. Ancak son iki haftadır işini eskisi kadar iyi yapmıyor, işe karşı daha az ilgili görünüyor. Bu duruma tepkiniz muhtemelen şu olurdu:**

- Ona beklenilenin altında iş yaptığını ve daha çok çalışmaya başlaması gerektiğini söylediniz.

1      2      3      4      5      6      7

- Ona problemin ne olduğunu sorardınız ve çözüm hakkında yardım etmeye hazır olduğunuzu söylediniz.

1      2      3      4      5      6      7

- Onu önceki haline döndürmek için ne yapılacağını bilemezsiniz.

1      2      3      4      5      6      7

**11. Şirketiniz sizi şu anda ikamet ettiğiniz yerden uzaktaki bir şehirde yeni bir pozisyona terfi ettirdi. Taşınmayı düşünürken muhtemelen:**

- Yeni işinizle ilgili hem heyecanlı hem de gergin hissederdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

- Yükselen statünüz ve artan maaşınız ile ilgili olarak heyecanlanırdınız.

1      2      3      4      5      6      7

- Bu durumun getireceği değişiklikler hakkında stresli ve kaygılı hissederdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

**12. Yakın arkadaş grubunuz içerisinde birlikte en fazla vakit geçirdiğiniz kişi;**

- Fikir ve duygu alışverişini en çok yaptığımız kişidir.

1      2      3      4      5      6      7

- Diğerleri arasında en popüler olan kişidir.

1      2      3      4      5      6      7

- Arkadaş olarak en çok size ihtiyaç duyan kişidir.

1      2      3      4      5      6      7

**13. Okula giden bir kız çocuğunuz var. Veli toplantısında öğretmeni onun okulda zayıf olduğunu ve derslerle ilgili görünmediğini söylüyor. Muhtemelen tepkiniz şu olurdu:**

- Problemin ne olduğunu daha iyi anlamak için kızınızla konuşurdunuz.

1      2      3      4      5      6      7

- Onu azarladınız ve daha iyisini yapmasını umardınız.

1      2      3      4      5      6      7

- Daha fazla çalışıyor olması gerektiğinden ödevlerini yaptığından emin olurdunuz.

1      2      3      4      5      6      7

**14. Bir arkadaşınızın sizi çok kızdıran bir alışkanlığı var. Bu durumda bir çıkış noktası bulmak için tepkiniz muhtemelen şu olurdu:**

- Fark ettiğiniz her seferinde bunu kendisine belirtirdiniz, belki bu yolla bunu yapmayı bırakırdı.

1      2      3      4      5      6      7

- Bu alışkanlığını görmezden gelirdiniz, çünkü nasıl olsa konuşarak bir şey değişmeyecek.

1      2      3      4      5      6      7

- Arkadaşınızın bunu neden yaptığını ve bunun sizi neden bu kadar rahatsız ettiğini düşünürdünüz.

1      2      3      4      5      6      7

**15. Aynı cinsiyetten yakın bir arkadaşınız son zamanlarda size karşı kaptisli ve durup dururken size öfkeleniyor. Bu durumda tepkiniz muhtemelen şu olurdu:**

- Gözlemlerinizi onunla paylaşır ve onun açısından neler olup bittiğini anlayama çalışırdınız.

1      2      3      4      5      6      7

- Görmezden gelirdiniz çünkü yapabileceğiniz fazla bir şey yoktur.

1      2      3      4      5      6      7

- Ancak ve ancak kendisini kontrol etmek için daha fazla çaba gösterirse onunla birlikte vakit geçirmek istediğinizi söylerdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

**16. Arkadaşınızın kız kardeşi üniversitede birinci sınıf öğrencisi. Arkadaşınız size kardeşinin bu aralar derslerinin kötü olduğunu söylüyor ve bununla ilgili kendisinin ne yapması gerektiğini soruyor. Tavsiyeniz muhtemelen şu olurdu:**

- Onunla konuşmasını ve sorunun ne olduğunu anlamaya çalışmasını söylerdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

- Bu konuyu onunla konuşmamasını, çünkü yapabileceği bir şey olmadığını söylerdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

- Kız kardeşine, daha iyisini yapmanın onun kendisi için önemli olduğunu ve daha çok çalışması gerektiğini söylemesini önerirdiniz.

1      2      3      4      5      6      7

**17. Arkadaşınızın size karşı düşüncesizce davrandığını hissediyorsunuz, bu durumda tepkiniz muhtemelen şu olurdu:**

- Bunun sizi niçin rahatsız ettiğini açıklamanın bir yolunu bulurdunuz; belki de sizi bu durumun ne kadar rahatsız ettiğinin farkında değildir.

1      2      3      4      5      6      7

- Bir şey söylemezsiniz; eğer arkadaşınız sizi gerçekten önemsiyorsa, rahatsız olduğunuzu anlayacaktır.

1          2          3          4          5          6          7

- Arkadaşınızdan daha düşünceli davranmasını talep edersiniz; aksi halde siz de ona aynı şekilde karşılık verirsiniz.

1          2          3          4          5          6          7