T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Doç. Dr. Şengül DEMİRAL

COVID-19 SALGIN KRİZİ SIRASINDA MİLLİ TAKIM DÜZEYİNDE YARIŞMAKTA OLAN SPORCULARIN SPORA KATILIM DÜZEYLERİNİN VE SPORA KATILMA NEDENLERİNİN İNCELENMESİ (JUDO, GÜREŞ VE TAEKWONDO ÖRNEĞİ)

(Yüksek Lisans Tezi)

Meltem DİNDAR

EDİRNE – 2022

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Doç. Dr. Şengül DEMİRAL

COVID-19 SALGIN KRİZİ SIRASINDA MİLLİ TAKIM DÜZEYİNDE YARIŞMAKTA OLAN SPORCULARIN SPORA KATILIM DÜZEYLERİNİN VE SPORA KATILMA NEDENLERİNİN İNCELENMESİ (JUDO, GÜREŞ VE TAEKWONDO ÖRNEĞİ)

(Yüksek Lisans Tezi)

Meltem DİNDAR

Destekleyen Kurum: TÜBAP/2022/09

Tez No:

EDİRNE – 2022

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans hayatım ve 15 yıllık spor hayatım boyunca her türlü bilgi ve tecrübesinden yararlandığım, akademik anlamda beni yönlendiren ve eğiten, hayatımın her alanına ışık tutan antrenörüm ve değerli danışman hocam Doç. Dr. Şengül DEMİRAL' a, her alanda desteğini gösteren antrenörüm sayın A. Hadi KIZILYAPRAK' a, değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Cüneyt TAŞKIN'a ve tüm akademisyen hocalarıma, İstatistik Analiz konusunda destek olan Gökhan KOÇTÜRK'e, Türkiye Judo Federasyonu, Türkiye Güreş Federasyonu ve Türkiye Taekwondo Federasyonu yöneticilerine, antrenörlerine ve destek veren tüm sporcularına, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili ailem ve nişanlım Baturay NAZIROĞLU' ya ve tüm dostlarıma teşekkür ederim. Tez çalışmama 2022/09 nolu proje ile maddi destek sağlayan Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi'ne (TÜBAP) teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ VE AMAÇ……1

GENEL BİLGİLER…….5

KORONAVİRÜS HASTALIĞI (COVİD-19)……...5

DSÖ'NÜN (WHO) COVİD-19'A KARŞI ALDIĞI TEDBİRLER…..……6

TÜRKİYE'NİN COVİD-19'A KARŞI ALDIĞI TEDBİRLER……...7

COVİD-19 DÖNEMİNDE MÜCADELE SPORLARI……7

JUDO……9

GÜREŞ……..…….....10

TAEKWONDO…….....11

GÜDÜLENME (MOTİVASYON)……...13

EGZERSİZE KATILIM MOTİVASYONU……..……...……..16

GEREÇ VE YÖNTEMLER……..17

BULGULAR……..20

TARTIŞMA……31

SONUÇLAR……...36

ÖZET……..39

SUMMARY……41

KAYNAKLAR……...43

ŞEKİLLER LİSTESİ……47

ÖZGEÇMİŞ……...49

EKLER

SİMGE VE KISALTMALAR

AVM **:**Alışveriş Merkezi

COVİD-19 **:**Koronavirüs Hastalığı 2019

DSÖ **:**Dünya Sağlık Örgütü

EDDÖ-2 **:**Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2

HES **:**Hayat Eve Sığar

SARS-CoV-2 **:**Şiddetli Akut Solunum Yolu Sendromu Koronavirüsü 2

SGÖ-2 **:**Sporda Güdülenme Ölçeği-2

YÖK **:**Yüksek Öğretim Kurulu

GİRİŞ VE AMAÇ

Koronavirüs hastalığı (Covid-19) 31 Aralık 2019 tarihinde, Çin'in Vuhan kentinde, sebebi o an için bilinmeyen zatürre vakalarının bildirilmesiyle ortaya çıkan ve yayılmaya başlayan bulaşıcı bir hastalıktır (1). Ülkemizde ilk COVID-19 virüsü, 2020 yılının 11 Mart'ında görülmüştür. Vakanın görüldüğü günden itibaren virüsün yayılım hızını en aza indirgemek için, Sağlık Bakanlığı gerekli önlemleri alınmaya başlamıştır. 11 Mart 2020'de Türkiye'de ilk koronavirüs vakasının tespitini takiben, 12 Mart 2020'de Sağlık Bakanlığı çeşitli önlemler almışlar ve bunların içerisinde spor müsabakalarının seyircisiz oynanması, temas sporlarının eğitimlerine ara vermesi gibi sporu ve sporcuyu etkileyen durumlar olmuştur.

Sporcuların eğitimlerine verilen ara fiziksel, psikolojik, güdüsel ve daha birçok açıdan değişime uğranmasını sağlamıştır. Sporcuların belirli bir süre antrenmansız kalmaları, antrenmana geri dönüşlerde motivasyon kaybına ve güdülenme zorluklarına yol açmıştır.

Güdülenme; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince "movere" kelimesinden türetilmiştir (2,3,4). Sporda güdülenme spora katılım nedenlerini ortaya koyma davranışını başlatan, sportif etkinlikte bulunan insanların hedeflerine ulaşma yönünde ihtiyaçlarını ve duygularını hedefledikleri performans seviyesine getirmelerini sağlayan bir psikoloji alanıdır (2,5). Deci ve Ryan'ın (6) Hür İrade Kuramı (Self Determination Theory)'na göre güdülenme, sırayla hareket eden üç türe ayrılabilir: İçsel Güdülenme, Dışsal Güdülenme ve Güdülenmeme (7). Her birey belirli sebeplerle spora katılma güdüsü gösterir. Bunlar içsel ve dışsal güdülenme olabilmektedir. Bununla birlikte kişiler ne içsel ne de dışsal güdülenme yaşamayabilir. Güdülenmeme güdülenmenin başka bir boyutu olarak ele alınır.

Bireylerin içsel motivasyondaki davranışları, fiziksel ödüllerden veya dış baskıdan bağımsız içsel davranışlardır. İçsel motivasyon, bireylerin başka bir kişi ya da şey olmadan özgür iradeleriyle bir etkinliğe katılma davranışlarıdır. Cox'a (8) göre, içsel motivasyon, başarma güdüsü ile aynıdır (9). Dışsal güdülenme bireyin haz almasında çok onu yönlendiren dışsal nedenlerden dolayı güdülenmesiyle gerçekleşmektedir (2,9,10). Güdülenmeme, düzenlenemeyen davranışlardan oluşur ve harekete geçme niyetinin olmaması ile işaretlenir. Bu nedenle, güdülenmeme hem dışsal hem de içsel motivasyon eksikliğini ve dolayısıyla tam bir kendi kaderini tayin etme eksikliğini temsil eder (11,12).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Covid-19 pandemi döneminde eğitimlere verilen ara ile bir süre yarışmalardan ve antrenmanlardan uzak kalan judo, güreş ve taekwondo mücadele sporlarındaki milli takım sporcularının spora katılım düzeyleri ve nedenleri ile sporda motivasyon düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma judo, güreş ve taekwondo mücadele sporlarındaki milli takım sporcularının Covid-19 pandemisi sırasındaki spora katılımları ve sporda güdülenme düzeylerinin bilinmesi açısından önem arz etmektedir. Sporcuların güdülenme eğilimlerinin bilinmesi; sportif performanslarına katkı sağlamakta ve bundan sonra bu ve buna benzer etkenlerde sporcu davranışlarını ön görme fırsatı sunacağı gibi, sporcuların performans grafiğini pozitif yönde etkileyecek tutum ve davranışların geliştirmesine katkı sağlayacak çözümlerin oluşturulması da stratejilerin geliştirilmesi açısından önemlidir.

Araştırmanın Problemi

Motivasyon davranışları mücadele sporlarıyla uğraşan sporcularda; antrenman performanslarına ve müsabaka performanslarında etkilidir. Motivasyon düzeyleri yüksek olan sporcular antrenmanlara istekli gelir, yorgunluk sırasında çalışmaya devam edebilir ve motivasyonunu koruyabilir, başarıya ulaşma yolunda daha mücadelecidir, karşılaştığı zorlukları daha kolay çözümleyebilir, beklenmedik sorunlar karşısında yeni çözüm yolları

üretebilir. Sporcular üzerindeki bu değişimlerin etkilerinin kıyaslanması araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır. Araştırma konusuna ilişkin alt problemler aşağıda sıralanmıştır.

Alt Problemler

1. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetleri ile spora katılım düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların yaş değişkeni ile spora katılım düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların spor yaşı değişkeni ile spora katılım düzeyleri arasında fark var mıdır?
4. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kategorisi ile spora katılım düzeyleri arasında fark var mıdır?
5. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların cinsiyetleri ile güdülenme düzeyleri arasında fark var mıdır?
6. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların yaş değişkeni ile güdülenme düzeyleri arasında fark var mıdır?
7. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların spor yaşı değişkeni ile güdülenme düzeyleri arasında fark var mıdır?
8. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kategorisi ile güdülenme düzeyleri arasında fark var mıdır?
9. Judo, Güreş ve Taekwondo branşı sporcularının güdülenme düzeylerinin kıyaslanması ile farklılaşma var mı?
10. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların güdülenme alt boyutları arasında farklılaşma var mı?

Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez1: Sporda güdülenme sportif performansı etkileyen bir faktördür.

Hipotez2: Sporda içsel ve dışsal güdülenmeden kaynaklanan davranışsal düzenlemeler sportif performansı etkileyen bir faktördür.

Hipotez3: Salgın krizinin patlak vermesi sportif performansı ve güdülenmeyi etkiler.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada sporcuların spora katılım düzeyleri ve spora katılma nedenlerinin incelenmesi; mücadele spor branşları arasından Judo, Güreş ve Taekwondo'nun seçilmesi, sporcuların milli takım düzeyinde yarışan elit sporculardan oluşması, ölçekler sonucunda elde edilen bilgiler, ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Bu çalışma yapılırken Judo, Güreş ve Taekwondo sporcuları ölçeği samimi ve içten bir şekilde cevaplamıştır.
2. Judo, Güreş ve Taekwondo sporcularına sorulan soruların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
3. Seçilen araştırma yöntemi Judo, Güreş ve Taekwondo sporcularının spora katılım düzeyleri ve sporda güdülenme düzeylerini ölçebilecek yeterliliktedir.
4. Araştırma için gerekli olan veriler ve ulaşılan kaynakların yeterli olduğu düşünülmektedir.

GENEL BİLGİLER

KORONAVİRÜS HASTALIĞI (COVİD-19)

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Çin Ülke Ofisi, 31 Aralık 2019 tarihinde, Çin'in Vuhan kentinde, sebebi o an için bilinmeyen zatürre vakaları bildirmiş ve 5 Ocak 2020 tarihinde ise, daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir koronavirüs tanımlanmıştır. Başlangıçta 2019- nCoV olarak ifade edilen bu hastalık, daha sonra Covid-19 olarak adlandırılmış ve Çin'de ortaya çıktıktan sonra, üç ay gibi kısa bir süre içerisinde tüm dünyayı etkisi altına almıştır (1).

COVID-19, SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. Virüs bulaşmış çoğu insan hafif ila orta derecede solunum yolu hastalığı yaşayacak ve özel tedavi gerektirmeden iyileşecektir. Bununla birlikte, bazıları ciddi şekilde hastalanacak ve tıbbi müdahale gerektirecektir. Yaşlı insanlar ve kardiyovasküler hastalık, diyabet, kronik solunum yolu hastalığı veya kanser gibi altta yatan tıbbi durumları olanların ciddi hastalık geliştirme olasılığı daha yüksektir. Herkes COVID-19 ile hastalanabilir ve herhangi bir yaşta ciddi şekilde hastalanabilir veya ölebilir. Virüs, enfekte bir kişinin ağzından veya burnundan öksürürken, hapşırırken, konuşurken, şarkı söylerken veya nefes alırken küçük sıvı parçacıklar halinde ayılabilir. Bu parçacıklar, daha büyük solunum damlacıklarından daha küçük aerosollere kadar değişir (1).

Salgının başlangıcında hastalardan 7 kişinin durumu ciddi iken, yalnız bir hasta yaşamını yitirmişti. Fakat sonrasında "Coronavirus Hastalığı 2019" (COVID-19) şeklinde adlandırılarak bilinen hastalık, hızla yayılmaya başlamış ve dünya genelinde milyonlarca vaka ve ölümden sorumlu tutulmuştur. 2020'nin Mart ayı başında Çin'de virüsten kaynaklı salgının

hızı azalırken, İran, Güney Kore, İtalya, İspanya, Amerika Birleşik Devletleri gibi ülkelerde virüse yakalanan insanlar ve ölümler hızlı bir şekilde artmıştır (13).

Virüsün çıktığı Aralık 2019 tarihinden, 20 Ocak tarihine kadar virüs Çin'in 4 şehrinde ve Japonya, Kore ve Tayland'ta görülmüştür. Ayrıca bilinen 282 kişiye bulaşmıştır. Virüs bir günde Çin'in 14 bölgesine yayılmış ve Japonya, Kore ve Tayland'ta vaka sayılarında artış olmadığı görülmüştür. Ülkemizde ilk COVID-19 virüsü, 2020 yılının 11 Mart'ın da görülmüştür. Vakanın görüldüğü günden itibaren virüsün yayılım hızını en aza indirgemek için, Sağlık Bakanlığı gerekli önlemleri alınmaya başlamıştır. Fakat alınan önlemler, virüsün yayılımını engellemek için yeterli olmamıştır. 11 Mart 2020 tarihinden itibaren hızla yayılmaya başlayan virüs, gün geçtikçe daha fazla insana ulaşmıştır. COVID-19 11 Mart 2020'den itibaren hızlı bir şekilde yayıldığı, 30 günün sonu 9 Nisan 2020'de ise vaka sayısının toplam 42.282'ye ulaştığı, toplam ölüm sayısının 908 olduğu ve iyileşen hasta sayısının da toplamda yalnızca 2142 olduğu belirtilmiştir (14).

DSÖ'NÜN COVİD-19'A KARŞI ALDIĞI TEDBİRLER

Tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs hızla yayılmaya devam ederken DSÖ halk sağlığını korumak ve virüsün yayılımı engellemek ve yakalanma riskini azaltmak amacıyla birtakım önlemler almıştır. DSÖ'nün tüm ülkelerinin dikkat etmesi gerekli hususlar önerilerinin başında fiziksel mesafe, maske kullanımı ve el hijyeni gelmektedir. Kapalı alanlardan kaçınmak, bulunulan ortamın sıkça havalandırılması, hapşırırken dirseğin iç kısmını kullanmak, ellerin temizliğine ve hijyenine dikkat etmek diğer tedbirler olarak açıklanmıştır (1).

Enfekte kişilerin birlikte uzun süreler geçirdikleri kalabalık ve yetersiz havalandırılmış alanlarda COVID-19'a yakalanma riskleri daha yüksektir.

Spor salonları, fitness dersleri, restoranlar, koro çalışmaları, gece kulüpleri, ofisler ve ibadethaneler gibi insanların toplandığı, genellikle kalabalık kapalı ortamlarda ve yüksek sesle konuştuğu, bağırdığı, ağır nefes aldığı veya şarkı söylediği yerlerde salgınlar bildirilmiştir.

Bu sebeple tüm bu yerlerdeki işletmelere ara verilmesi gerektiği bildirilmiştir. Spor alanında ise müsabakalara geçici süreyle ara verilmesi, sonrasında seyircisiz oynama kararı ve temas gerektiren sporların da eğitimlerine geçici süreyle ara verilmesi gibi tedbirler alındı.

TÜRKİYE'NİN COVİD-19'A KARŞI ALDIĞI TEDBİRLER

DSÖ'nün tüm dünyada alması gereken tedbirlerin açıklanmasından sonra11 Mart 2020'de Türkiye'de ilk koronavirüs vakasının tespitini takiben, 12 Mart 2020'de Cumhurbaşkanlığı'nda yapılan toplantıya göre Sağlık Bakanlığı'nın Türkiye'de aldığı tedbirler aşağıdaki gibi bildirilmiştir (15):

- İlk ve orta okullar ile liseler 16 Mart 2020'de 1 hafta tatil edilecek. 23 Mart'tan itibaren öğrenciler uzaktan eğitime tabi tutulacaktır.
- Üniversiteler 3 hafta tatil edildi. Eğitimin nasıl telafi edileceğine YÖK (Yüksek Öğretim Kurulu) karar verecek.
- Spor karşılaşmaları 2020 Nisan sonuna dek seyircisiz oynanacak.
- Yurtdışından gelenler de kendilerini 14 gün boyunca karantinada tutacak.
- YÖK'e göre, online ve uzaktan ders yapılmayacağını ve ayrıca idari ve akademik personelin izin yapmayacak.

Türkiye'nin Spor Alanında Covid-19'a Karşı Aldığı Tedbirleri

17 Kasım 2021 tarihli Sağlık Bakanlığı 'Covid-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi'ne Göre Spor Alanında Alınan Önlemler (15):

- Spor salonları ve spor merkezlerinde alınması gereken önlemler:
  - Spor salonundaki kişi sayısı spor yapılacak alanda her 6 metrekareye bir kişi olacak şekilde sınırlandırılmalıdır.
  - Spor aktivitesi damlacık çıkışı ve hızını artırmaktadır. Bu nedenle sosyal mesafe en az 2 metre olarak uygulanmalıdır.
  - Takım oyunlarının ve yakın temas gerektiren (boks, güreş gibi) sporların yapılmaması uygundur. Bu sporlardan temassız antrenman yapabilenler bireysel olarak ve 2 metre mesafe şartı ile antrenman yapabilir. Temas gerektirmeyen sporlar kişiler arası sosyal mesafe (en az 2 metre) korunarak yapılabilir.

COVİD-19 DÖNEMİNDE MÜCADELE SPORLARI

Salgın sebebiyle temas sporlarına verilen kısıtlamalar ve devamında Avrupa, Dünya Şampiyonaları ve Olimpiyat ve Paralimpik Oyunlarının ertelenmesi tüm sporcuları,

antrenörleri, ebeveynleri, takım personelini ve seçkin spor organizasyonlarını büyük ölçüde etkiledi. Etkilenmeler sporcular üzerinde fiziksel olarak performans kayıplarına ve zihinsel açıdan motive eksikliği olarak görüldü. Bu etkilenmeyi üst düzeyde yaşayan branşlar arasında yakın temaslı olan judo, güreş ve taekwondo mücadele sporları da yer aldı.

Sporcular karantina sürecinde alışılmışın dışında hareket kısıtlılığına maruz kaldılar ve spor yapmaya devam edebilme açısında çeşitli yöntemler geliştirdiler. Branşa özgü spor antrenmanlarından ziyade evde ya da kendi imkanlarıyla yapabilecekleri antrenman çeşitlemelerini uygulamak zorunda kaldılar. Bununla beraber spor müsabakalarının durdurulması ve/veya ertelenmesinin de sporcuların fiziksel ve fizyolojik performanslarını olumsuz etkilediği ve bu nedenle geçtiğimiz yılın spor için "kayıp bir yıl" olarak değerlendirilebileceği ve müsabakalara geri dönüşlerde motivasyon kayıplarının yaşandığı sonucuna varılan çalışmalar karşımıza çıkmaktadır (16).

Literatürde mücadele sporlarıyla ilgili yapılan incelemede Demirtaş ve Çıplak (17) salgın sürecinin devam ettiği dönemde güreş milli takım sporcularıyla yaptıkları röportajda; milli takım kampları ve antrenmanların iptal edilmesi sebebiyle sporcuların evlerinde kendi imkânları dâhilinde yapmış oldukları antrenmanlarda yetersiz kalındığını belirtmişlerdir. Sporcuların bu süreçte teknik antrenman yapamaması ve çalışmak için partner bulamaması önemli bir sorun olarak görülmüştür. Program eksikliği, belirsizlik ve düzensizlikten kaynaklanan çoğu sporcunun uyku ve beslenme düzenlerinde bozulmalar meydana gelmiştir.

Var ve diğerlerinin (16), Türkiye'de aktif spor yapan; judo, taekwondo, atletizm, boks, basketbol, hentbol, futbol, jimnastik, su topu, tenis, voleybol ve yüzme branşlarından toplam 1176 sporcu üzerinde yaptıkları çalışmaya göre; Covid-19 karantina döneminde Milli sporcuların %66,2'sinin antrenmanlarının olumsuz olarak etkilendiğini (f=779), %33,8'inin ise antrenmanlarının olumsuz olarak etkilenmediğini (f=397) söylemişlerdir. Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların %74,7'si Covid-19 karantina döneminde performanslarının düştüğünü (f=878), %25,3'ü ise performanslarının düşmediğini belirtmişlerdir (f=298). Bu sonuçlara bakıldığında sporcuların büyük çoğunluğunun Covid-19 karantina döneminde performanslarının olumsuz etkilenerek düştüğü görülmektedir.

Bu çalışmada ele aldığımız Judo, Güreş ve Taekwondo mücadele sporlarının sporcuları, pandemi krizi sebebiyle birçok açıdan olumsuzluklarla karşılaşmıştır. Bu olumsuzlukların başında sporcuların fiziksel açıdan değişimleri motivasyon kayıplarını da beraberinde getireceği düşünülmektedir. Mücadele sporlarının zorluk dereceleri göz önüne alındığında sürecin sonunda sporcuların antrenman yüklemelerine doğru cevap verebilmeleri için zihinsel ve mental güdülenmeyi harekete geçiren çalışmalar yapmaları gerektiği düşünülmektedir.

JUDO

Judo, sözlük anlamı olarak iki kelimenin birleşmesinden oluşan; Ju yumuşaklık, esneklik Do ise hedefe ulaşmak için izlenilmesi gerekli yol anlamında bir sporudur. Aynı zamanda Judo denge, ağırlık merkezi ve yer çekiminin etkileriyle şiddet kullanmadan fizik kurallarına dayanarak fiziksel ve bedensel hünerleri bir arada gerektiren bir mücadele sporudur. Judo sporu, bireyin başarılı olması ve toplum tarafından saygı görmesi için gereken tüm özelliklere sahiptir; disiplin, davranış, dakiklik, azim, güç, dayanıklılık ve özgüven.

Bu özelliklerin yanı sıra sporcuların başarılı olabilmek için güdülenmeye ihtiyaçları vardır. Sporu devam ettirmek, spor yapmayı sürdürmek bireyin motivasyonuyla yakından ilgilidir. Motivasyonu etkileyen birçok unsur olduğu gibi judocularda motivasyonla alakalı literatür taraması yapıldığında; Gorner ve ark. (18) aktif olarak yarışan 4 judocunun bireysel motivasyon faktörlerini incelediklerinde motivasyon sebeplerinin en önemli sebeplerinden biri olarak sporcuların kendine güvenme ihtiyaçları olduğunu belirtmişlerdir. Kendine güven ve yapılan sporu benimseme, istekli olma güdüsü ne kadar yüksekse egzersiz yapma motivasyonu da o kadar yüksektir. Diğer önemli faktör ise olumsuz motivasyon açısından antrenörün kişiliği yönündedir. Motivasyon kaybına yol açan sebepler arasında kendisine ve antrenöre güvensizlik, yetenek ve spor becerileri hakkında şüpheler ve eğitim eksikliği bulunmaktadır.

Antrenörlerin sporcularının ne sebeple spora yöneldiklerini bilmeleri, sporcuları motive ederken etkili stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (19).

Dos Santos ve ark. (20) Dünya veya Olimpiyat şampiyonluğu bulunan 41 Brezilyalı judocunun bu başarıları kazandıkları sürede yıllarca antrenman yapmalarını sağlayan motivasyon faktörlerini incelediklerinde, zorluklarla başa çıkma, hedef belirleme/zihinsel

hazırlıklar ve eğitilmeye istekli olmanın sporcularda önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu belirtmişlerdir.

Sterkowicz-Przybycień ve ark. (21) Judo maçlarındaki kural değişimleri turnuva sırasında sporculara uygulanan antrenman eğilimlerinde değişiklikler meydana getirmektedir. Antrenman programlarının turnuva maçlarının taleplerine göre ayarlanması ihtiyacından kaynaklı değişimler sporcularda bazı yönelimler yaratmaktadır. Bu yönelimler, Judo sporcularının yüzleşmek zorunda oldukları yeni bilişsel ve motivasyonel zorluklara yol açmaktadır.

GÜREŞ

Güreş iki sporcunun herhangi bir araç kullanmadan, belirlenen boyutlardaki minder üzerinde vücudun belirli bölgelerinin ortak çalışması sonucu gerçekleşen teknik, taktik, beceri, dayanıklılık, kuvvet ve zekalarını kullanarak üstün gelmeye çalıştığı bir spor dalıdır. Güreş sporu temas gerektiren, kısa yarışma süresine göre uygulanan, devamlı yenilenen yarışma kurallarının olduğu bir spordur. Güreş, insanlığın gelişiminin başlangıcından günümüze kadar var olmuş en eski spor dallarından bir tanesidir. Aynı zamanda gençlerdeki savaş ruhunu, sağlıklı kalmayı ve iş yapabilme kapasitesini geliştirmeyi hedef alan geleneksel bir yöntem olmanın yanı sıra fiziksel güce dayalı bir spordur (22).

Sporcular üst düzey performans göstermek amacıyla fiziksel gücün yanı sıra zihinsel ve psikolojik olanaklardan da faydalanırlar. Özellikle bireysel sporların odak noktası takım sporlarına göre daha çok bireysel başarı, sporcunun kendi performansıdır (23).

Güreşçilerde güdülenme üzerine yapılan çalışmalar alanında literatür incelendiğinde; Zadkhosh ve ark. (24) 15-18 yaş güreşçilerin motivasyon, depresyon ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelemesini amaçladıkları çalışmada antrenman ve müsabaka önceleri yapılan masajın güreşçilerde motivasyonu arttırdığı, depresyon ve stres seviyesini azalttığı ve dolayısıyla performans artışında önemli bir unsur olduğunu belirtmişlerdir.

Domuschieva-Rogleva (25) Bulgaristan Milli Takımı'ndan 54 Güreş sporcularının cinsiyetlerine ve spor sonuçlarına göre öz kontrol, öz yeterlik ve spor motivasyon düzeylerini incelemeyi amaçladıkları çalışmada, spor motivasyonunun kişilik belirleyici unsur olarak davranış ve spor aktivitesinin gereksinimlerine uygun rollerine katkıda bulunmaktadır. Çalışmadaki güreşçiler, kendi belirledikleri içsel motivasyon türlerinde, kendi belirlemedikleri

dışsal motivasyon türlerine göre daha yüksek puan almışlardır. Ayrıca kadın sporcuların motivasyonu erkeklere göre daha fazladır.

Szemes ve ark. (26) 10-28 yaş aralığındaki Macar Milli Güreş Takımı sporcularının spor motivasyonunun ve algılanan motivasyonel iklimin güreşçilerin yaş gruplarına göre değişip değişmediğini amaçladıkları çalışmada; motivasyonsuzluğun yaşla birlikte azalan bir model gösterdiğini, en genç oyuncuların (10-19 yaş) en yüksek motivasyon seviyelerine ulaştığını, 19-25 yaş grubunun en düşük motivasyonsuzluk grubunda olduğunu belirtmişlerdir. 25-28 yaş grubunda motivasyon kaybı bir miktar artsa da bu artış anlamlı görülmemektedir. Diğer bir açıdan ise; en genç güreşçilerin motivasyonlarını kaybetmeye daha yatkın olduklarını ve motive olmak için dışsal düzenleme faktörlerine güvendiklerini görülmüştür.

Türksoy ve ark. (27) Güreş Yıldız Milli Takım sporcularının öz yeterlik, başarı algısı ve güdülenme düzeylerini inceledikleri çalışmalarında; dışsal ve içsel güdülenme puanlarının yüksek, güdülenmeme puanları ise orta düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Görev yönelimi ile içsel güdülenme ve görev yönelimi ile dışsal güdülenme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca yine Ego yönelimi ile içsel güdülenme arasında pozitif yönde, Öz-yeterlik ile içsel güdülenme ve dışsal güdülenme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Katılımcıların cinsiyetleri açısından İçsel güdülenme alt boyutu olan ‘uyaran yaşamak için içsel güdülenme’ boyutunda anlamlı bir fark görülmektedir.

TAEKWONDO

Taekwondo, uzak doğu ülkelerinden Kore’de ortaya çıkmış, bu ülkede doğmuş, gelişmiş ve zamanla Dünya’ya yayılmış bir savunma sanatıdır. Taekwondo el ve ayaklarla yapılan savunma ve vuruş tekniklerinden oluşan, sporcuda ahlaki değerlerin yüceltilmesine katkıda bulunan bir spor dalıdır. Taekwondo ruh ve beden sağlığı için yapılan bir savunma ve mücadele sporudur. Sporcuda; Saygı, Cesaret, Özgüven, Çalışma, Sabır, Kararlılık, Azim, Ani Karar Verme, Hazır Bulunuşluk ve Dinç Kalmak gibi kavramlar ister. Bunlar, sporcuda zamanla gelişen özellikler ve kazanımlardır. Taekwondo’da rakibe zarar vermek için değil; rakipten puan alabilmek, puan üstünlüğü elde edebilmek için kontrollü-mantıklı-doğru el ve ayak vuruşları yapılır.

Taekwondo'da başarının temel koşulu, diğer sporlarda olduğu gibi, gerekli fizyolojik özelliklerin yanı sıra belirli bir psikolojik hazırlık gerektirir. Motivasyon, bir sporcunun veya sporcu adayının başarısında önemli bir faktördür (28).

Taekwondo sporcularının güdülenme ve motivasyon düzeylerine bağlı literatür incelemesi sonucunda; Korkutata (28) 238 Taekwondo sporcusunda sporcuların demografik özelliklerinin spora ilgi ve spora katılım motivasyonu arasındaki bağlantının incelenmesini amaçladığı çalışmasında; sporcuların tüm demografik özelliklerinin spora katılım motivasyonunu etkileyebilecek bir faktör olabileceğini, nitekim sporcuların katılım motivasyonlarında cinsiyet, yaş ve eğitim durumuna göre farlılık gösterdiğini belirtmiştir. Sporcuların kişisel yönlerinin ve dolayısıyla içsel motivasyonlarının yanı sıra aile, antrenörler ve arkadaşlar gibi önemli çevrelerden gelen dışsal motivasyonun da geri bildirimler ve yaklaşımları göz önüne alındığında spora katılım nedenlerini etkileyebilir.

Can ve ark. (29) sporcuların başarı motivasyonları ile destek algısı ilişkisinin amaçlandığı çalışmada, antrenör, kulüp ve aile desteğinin başarıda önemli bir yere sahip olduğu dolayısıyla sporcuların dışsal güdülenmelerinin önemli ölçüde olduğu söylenmektedir. Başarı motivasyonu ile yaş ve spor yaşı arasında herhangi bir ilişki görülmemektedir. Sporcuların sporda geçirdikleri zaman ile motivasyon düzeyleri arasında olumlu bir ilişki görülmemektedir. Bununla birlikte sporcuların cinsiyetleri açısından sporda başarı motivasyonu arasında olumlu bir ilişki görülmemektedir.

Bezci (30) Türkiye Şampiyonası'na katılan Taekwondo sporcuları ile antrenör-sporcu ilişkisinin sporda motivasyona etkisini belirlemeyi ve görev ve ego yönelimlerinin incelenmesini amaçladığı çalışmasında; sporcuların antrenör-sporcu ilişkisine ilişkin algıları, sporda motivasyon algılarının %24'ünü açıklamaktadır. Taekwondo sporcularının spordaki motivasyonlarına ilişkin algılarına en fazla etkinin görev ve ego yönelimleri algıları üzerinde olmaktadır. Sporcuların görev ve ego yönelimi algıları, antrenör-sporcu ilişkisine ilişkin algılarına göre motivasyona ilişkin algılarını iki kat daha fazladır. Ayrıca görev ve ego yönelimi sporda motivasyon üzerinde daha fazla etkiye sahiptir.

Zenk ve ark. (31) New York City'deki (NYC) Taekwondo sporcularını Taekwondo uygulamalarına ve yarışmalarına sürekli olarak katılmaya gerçekten motive eden nedenlerin neler olduğunun incelenmesi amaçladıkları çalışmada; sporcuların beden şekli, eğlenmek ve teknik içeriği olmak üzere daha çok bu 3 konu sebebiyle Taekwondo'ya yönelmişlerdir. Erkeklerin kadınlara oranla beden şekli alanında daha fazla motive oldukları, kadınların prestij

ve kendini savunma konularında daha yüksek motivasyona sahip oldukları bilinmektedir. En önemli motivasyon faktörleri ise 4 içsel motivasyon kaynaklı değer, zevk, özgüven ve fiziksel ihtiyaçlar ve aynı zamanda beceri geliştirme, arkadaşlığı geliştirme, prestij oluşturma ve yarışmaları kazanma övgüsü olarak 4 dışsal motivasyondur.

GÜDÜLENME (MOTİVASYON)

Temelde güdülenme "davranışın altında yatan neden" anlamına gelir. Farkı bir deyişle, güdülenme; organizmayı davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini belirleyen, davranışa yön veren ve devamlılığını sağlayan çeşitli iç ve dış nedenler ve bunların işleyişinden oluşur (3). Motivasyon kavramı; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince "movere" kelimesinden türetilmiştir. Türkçe karşılığı olarak 'Motive' güdü veya harekete geçici olarak tanımlanır. Motivasyon bir insanı belirli bir amaç doğrultusunda çalışmak için harekete geçirmek, bireyi çalışmaya sevk etmek, isteklendirmektir (2).

Sporda Güdülenme

Sporda güdülenme spora katılım nedenlerini ortaya koymak davranışı başlatan, yönlendiren ve sürdüren güçlerin toplamı olarak tanımlanan güdülenme kavramı ile ilişkilidir (2). Başka bir deyişle sportif etkinlikte bulunan insanların hedeflerine ulaşma yönünde ihtiyaçlarını ve duygularını hedefledikleri performans seviyesine getirmelerini etkileyen psikolojik bir olgudur (5).

Spor alanında aktiviteye katlım, devam ettirme, davranışa yön veren güç gibi bedensel yeteneklere ve çalışma imkanlarına sahip sporcuların ancak bazıları yüksek performans düzeyine erişme becerisi gösterebilmektedir. Bu gerçeğin altında yatan sebeplerden en önemlilerinden biri de bireyin güdülenmesi olmalıdır (32).

Motivasyonun başarı ölçütünde oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Motive edici güç düşük olduğunda, başarının da düşük olması beklenen bir durumdur. Her insan kendini tatmin eden, zevk ve huzur veren durumları arama eğilimi gösterdiği gibi rahatsız eden durumlardan da kaçma eğilimini göstermektedir. Ağır basan eğilime yönelik durumlar güdülenmenin yönünü belirlemektedir (2).

Literatüre dayalı olarak, birçok çalışma özellikle spor ve egzersiz dünyasında motivasyonel yönelimleri açıklamak için Deci ve Ryan'ın (6) Hür İrade Kuramı (Self Determination Theory)'nı kullanmıştır. Hür İrade Kuramına göre güdülenme, sırayla hareket eden üç türe ayrılabilir: İçsel Güdülenme, Dışsal Güdülenme ve Güdülenmeme (7). Her birey belirli sebeplerle spora katılma güdüsü gösterir. Bunlar içsel ve dışsal güdülenme olabilmektedir. Bununla birlikte kişiler ne içsel ne de dışsal güdülenme yaşamayabilir. Güdülenmeme güdülenmenin başka bir boyutu olarak ele alınır.

İçsel Güdülenme

İçsel motivasyon bireyin kendi kendini güdülemesidir. İçsel motivasyonda bireye herhangi bir dış uyarıcı gelmez, birey maddi çıkarımda bulunmaz. Tamamen içsel olarak zevk aldığı, ilgi çekici bulduğu duruma yönelme ile gerçekleşir (5).

İçsel motivasyonun spora katılım açısından en yüksek kaliteye sahip olduğu düşünülmektedir. Bireysel içsel motivasyonun önemli bileşenleri arasında oyundan ve rekabetten zevk alma, yetenekleri ve performansı geliştirme, zorluklarla ve yarışmalarla yüzleşme yeteneği, yetenek duygusu, kendini rahat hissetme ve bir takıma ait olma ve bağlantı kurma sayılabilir (7).

İçsel motive olan kişiler becerikli (kompetant) olabilmek için içsel açlığa sahip olmalıdırlar. Ayrıca bu kişiler başarılı olabilmek için kendilerini yönetebilme özelliğine de sahip olmalıdır. İçsel motive olan kişilerde yarışma ve onur önemlidir. Duyulan bu içsel onur onları en iyisi olma yönünde motive eder. İçsel motive olan kişiler düşünmeyi harekete geçirme eğilimindedir. Bu kişiler hedeflerini belirler ve o hedeflere ulaşmak için harekete geçerler (2).

Bireylerin içsel motivasyondaki davranışları, fiziksel ödüllerden veya dış baskıdan bağımsız içsel davranışlardır. İçsel motivasyon, bireylerin başka bir kişi ya da şey olmadan özgür iradeleriyle bir etkinliğe katılma davranışlarıdır. Cox'a (8) göre, içsel motivasyon, başarma güdüsü ile aynıdır (9).

Dışsal Güdülenme

Dışsal güdülenme bireyin haz almasında çok onu yönlendiren dışsal nedenlerden dolayı güdülenmesiyle gerçekleşmektedir. Ailesinin veya çevresinin üzerine spora katılan bir

birey, statü kazanmak için antrenör olmak isteyen biri veya ödül için yarışan bir sporcu dışsal güdüleniyordur (10).

Dışsal motivasyon, olumlu ve olumsuz desteklerle diğer insanlar aracılığıyla ortaya çıkar. Çevresel basının ve arzuların ifadesidir (9).

Dışsal güdülenme doğrudan bireyin kendisiyle ilgili olan bir durum değildir. Dış ortamda oluşan durumların sporcuda olumlu veya olumsuz etkileridir. Bunlar dışsal ödüller (madalya, kupa, başarı belgesi veya maddi ödül vb.) veya dışsal olarak maddi olmayan (takdir edilme, övgü) ödüllerdir (2).

Dışsal güdülenmenin içe atım formu, güdülenmeye sebep olan kaynağın içselleştirilmesidir. Kaygı ve utanç gibi davranışlar bu formu içsel baskılarla güdülemektedir. Örneğin; formda olmadığı zaman vücudunu beğenmeme veya kendini mahcup, rahatsız hissettiğinden dolayı spora katılan bireyler (10).

Dışsal güdülenmenin farklı bir formu olan özdeşimde, kişiler davranışlarını önemli olarak görüp spora katılımının kendi kişisel gelişimi için faydalı olacağını düşünerek güdülenirler. Kişisel gelişimleri için önemli ve değerli davranışlara katılım sağlarlar (10).

Güdülenmeme

Motive olmuş bireyler, eylemleri ile eylemlerinin sonuçları arasındaki olasılıkları algılamazlar. Yetersizlik ve kontrol eksikliği duyguları yaşarlar. Ne içsel olarak motive olurlar ne de dışsal olarak motive olurlar. Sporcular böyle bir durumda olduklarında, antrenmana devam etmeleri için artık herhangi bir iyi sebep bulamazlar ve sonunda sporlarını yapmayı bırakmaya bile karar verebilirler.

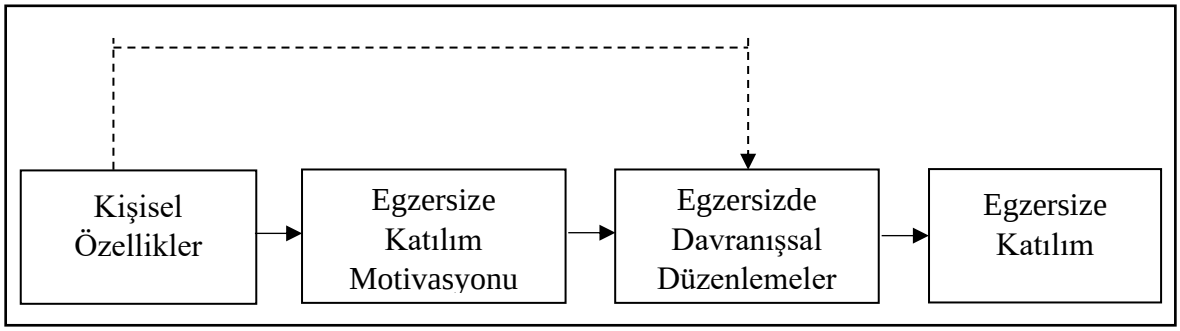
Güdülenmeme, düzenlenemeyen davranışlardan oluşur ve harekete geçme niyetinin olmaması ile işaretlenir. Bu nedenle, güdülenmeme hem dışsal hem de içsel motivasyon eksikliğini ve dolayısıyla tam bir kendi kaderini tayin etme eksikliğini temsil eder (11,12).

Motivasyonsuzluk, davranış için içsel bir güdünün eksikliğini ve bunun sonucunda davranış oluşmamasını tanımlar. Motivasyonu olmayan bireyler hem içsel hem de dışsal olarak motive edilemezler. İçsel motivasyonda kaynak bireyin davranışlarıdır (9).

EGZERSİZE KATILIM MOTİVASYONU

Katılım güdüleri, bireylerin belirli bir davranış alanına katılma hedeflerinin içeriğidir. Genel olarak yaşamdan veya belirli bir davranış eyleminden ziyade bir davranış alanı için geçerlidir (33). Katılım güdüleri, katılım için hedeflerin içeriğiyken, davranışsal düzenlemeler, hedefin algılanan nedensellik odağını temsil eder. Bu davranışsal düzenleme anlayışı, Hür İrade Kuramı (Self-Determination Theory) çerçevesinde geliştirilmiştir (6).

Hür İrade Kuramına göre, bireyler egzersize, egzersizden elde ettikleri doğal tatmin için katıldıklarında içsel olarak motive olurlar (örneğin, "egzersiz yapıyorum çünkü eğlencelidir"). Ödüller kazanmak veya cezalardan kaçınmak için etkinlik yoluyla elde ettikleri ayrılabilir sonuçlar için bir faaliyete girdiklerinde dışsal olarak motive olurlar. Bununla birlikte, dışsal motivasyon içinde, davranışın bireyin benlik duygusuyla bütünleşme derecesini yansıtan, bireyin ilerleyebileceği bir davranışsal düzenlemeler sürekliliği vardır. Birey bu süreklilik boyunca ilerledikçe, motivasyonları daha az kontrollü ve daha özerk hale gelir. Dış ve içe yansıtılan düzenleme, kontrollü motivasyon olarak sınıflandırılır. Tanımlanmış, entegre ve içsel düzenleme, özerk motivasyon olarak sınıflandırılır. Genel olarak, daha özerk motivasyon, davranışa sürekli katılım ile ilişkilidir. Bu, egzersiz katılımı da dahil olmak üzere çeşitli sağlığı geliştirici davranışlar için bulunmuştur (33).



Şekil 1. Egzersiz katılımının genel motivasyonel modeli (33)

Ingledew ve Markland (33) egzersize katılımın belirlenmesinde, katılım motivasyonlarının rolünü incelemeyi amaçlayarak genel bir motivasyon modeli kurmuşlardır (Şekil 1). Bu modele göre, güdüler davranışsal düzenlemeyi etkileyerek egzersize katılımı etkiler ve güdülerin kendileri kişisel özelliklerden etkilenirler, fakat davranışsal düzenleme ise doğrudan kişisel özelliklerden etkilenebilir.

GEREÇ VE YÖNTEM

'COVID-19 Salgın Krizi Sırasında Milli Takım Düzeyinde Yarışmakta Olan Sporcuların Spora Katılım Düzeylerinin ve Spora Katılma Nedenlerinin İncelenmesi (Judo, Güreş ve Taekwondo Örneği)' isimli bu çalışmanın amacı ve önemi, araştırmanın modeli, kullanılan araçlar, ölçekler ve istatistikler ayrıntılı olarak aşağıda açıklanmıştır. Bu çalışma, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulundan 18/01/2021 tarihinde TÜTF-BAEK 2021/32 Protokol numarası ile onaylanarak gerçekleştirilmiştir (Ek-1).

ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama yöntemi kullanılmıştır (34). Araştırma betimsel tarama (survey) modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, onu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir (35).

ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini 2021 yılı Judo, Güreş ve Taekvondo branşlarında spor yapmakta olan toplam 1472 sporcu oluşturmaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (36) tarafından

%95 güven aralığında ve ±0.05 örnekleme hatasına göre örneklem sayısı; 2500 elemanlı bir evren için 93 eleman olarak hesaplanmaktadır. Bu çalışmada tarafımızca 213 sporcuya ulaşılmıştır. Örnekleme hesaplamasına ait tablo aşağıda gösterilmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. α= 0.05 için örneklem büyüklükleri

Evren Büyüklüğü	±0.05 örnekleme hatası (d)			±0.10 örnekleme hatası (d)		
	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q= 0.2	p=0.3 q=0.7
100	80	71	77	49	38	45
500	217	165	196	81	55	70
750	254	185	226	85	57	73
1000	278	198	244	88	58	75
2500	333	224	286	93	60	78
5000	357	234	303	94	61	79
10000	370	240	313	95	61	80

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Katılımcıların demografik bilgileri araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Forumu" (Ek-2) ile gerçekleşmiştir.

Katılımcıların güdülenme düzeylerinin incelenmesi için; Pelletier ve ark. (37), tarafından geliştirilen ve Öcal K. ve Sakallı D. (32) tarafından da Türkçe' ye uyarlanan, 6 boyut ve toplam 18 maddeden oluşan Sporda Güdülenme Ölçeği-2 (SGÖ-2) (Ek-3) kullanılmıştır. Ölçek; altı alt faktör [İçsel düzenleme (3 madde), Özümseme (3 madde), Özdeşim (3 madde), İçe atım (3 madde), Dışsal düzenleme (3 madde), Güdülenmeme (3 madde)] olarak geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri (1) "Hiç yansıtmıyor" ve (7) "Tamamen Yansıtıyor" biçiminde 7'li Likert tipi puanlanmaktadır.

Sporcuların pandemi dönemi güdülenme düzeyleri incelemesi için ise; Mullen ve ark. (38) tarafından geliştirilen, Markland ve Tobin (39) tarafından yenilenerek "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" (Ek-4) adını alan, 4 boyut ve toplam 19 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçek; dört alt faktör [İçsel düzenleme (7 madde), İçe Atımla Düzenleme (4 madde), Dışsal Düzenleme (4 madde) ve Güdülenmeme (4 madde)] olarak geliştirilmiştir.

Ölçek maddeleri “kesinlikle doğru değil”, “bazen doğru” ve “kesinlikle doğru” derecelerinden oluşan 0-4 arasında puanlaması olan 5’li likert tipi bir ölçektir.

Araştırma ölçekleri günümüz Covid-19 pandemisi sebebi ile Online platform olan “Google Form” üzerinden hazırlanarak sporculara uygulaması gerçekleşmiştir.

VERİLERİN ANALİZİ

Veri setinin analizi öncesinde, kullanılacak istatistiksel yöntemin belirlenmesi için ilgili değişkenlerin normal dağılıma uyum sağlayıp sağlamadıkları test edilmiştir. Bu aşamada Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinden yararlanılmıştır. Kritik değer olarak p=0,05 alınmıştır. Test sonucunda ilgili değişkenler için elde edilen p değerlerinin 0,05’ten büyük olması durumunda verinin normal dağılıma uyduğu, küçük olması durumunda ise normal dağılıma uymadığı kabul edilmiştir. Veri setinin normal dağılıma uyum göstermemesi sebebiyle gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan yöntemlerden “Kruskal-Wallis” testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Kategorik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu

		n	%
Cinsiyet	Kız	127	59,6
	Erkek	86	40,4
Eğitim Durumu	Lise	114	53,6
	Üniversite	85	39,9
	Yüksek Lisans	9	4,2
	Diğer	5	2,3
Spor Dalı	Güreş	16	7,5
	Judo	158	74,2
	Taekwondo	39	18,3
Yarışma Kategorisi	Ümitler	62	29,5
	Gençler	71	33,8
	Büyükler	77	36,7

Tablo 2 incelendiğinde; sporcuların %59,6'sını (n: 127) kızlar, %40,4'ünü (n: 86) erkekler oluşturmaktadır. Sporcuların %53,6'sı (n: 114) lise, %39,9'u (n: 85) üniversite ve

%4,2'si (n: 9) yüksek lisans eğitim seviyesine sahiptir. Güreş sporcuları araştırmanın %7,5'ini (n: 16) Judo sporcuları %74,2'sini (n: 158) ve Taekwondo sporcuları da %18,3'ünü (n: 39) oluşturmaktadır. Sporcuların %29,5'i (n: 62) Ümitler, %33,8'i (n: 71) Gençler ve %36,7'si (n: 77) Büyükler kategorisinde yarışmaktadır.

Tablo 3. Sayısal değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

	n	Ort. $\bar{X}$	ss.	Min	Max
Yaş	213	18,79	3,18	14	31
Kilo	213	65,06	16,77	40	145
Boy	213	169,35	10,42	150	193
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	213	8,06	2,44	1	20
Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?	213	10,81	3,87	2	24

Tablo 3 incelendiğinde; araştırmaya katılan sporcuların yaşları 14-31 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$;18,79'dur. Sporcuların kiloları 40-145 kg aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$;65,06'dır. Sporcuların boyları 150-193 cm aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$;169,35'tir. Sporcuların spor yapma süreleri 1-20 yıl aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$;8,06'dır. Sporcuların haftalık antrenman saatleri 2-24 saat aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$;10,81'dir.

Tablo 4. Sporda Güdülenme Ölçeği-2 (SGÖ-2) toplam ve altboyut puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

	n	Ort. $\bar{X}$	ss.	Min	Max
İçsel Düzenleme (SGÖ-2)	213	17,00	5,25	3	21
Özümseme (SGÖ-2)	213	16,95	5,01	3	21
Özdeşim (SGÖ-2)	213	16,97	5,12	3	21
İçe Atım (SGÖ-2)	213	14,80	4,93	3	21

Tablo 4. Sporda Güdülenme Ölçeği-2 (SGÖ-2) toplam ve altboyut puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu (devam)

Dışsal Düzenleme (SGÖ-2)	213	8,65	4,92	3	21
Güdülenmeme (SGÖ-2)	213	6,01	4,62	3	21
SGÖ-2 (toplam)	213	80,38	21,10	19	126

Tablo 4 incelendiğinde; sporcuların SGÖ-2 "İçsel Düzenleme" altboyut puanları 3-21 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 17'dir. Sporcuların "Özümseme" altboyut puanları 3-21 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 16,95'tir. Sporcuların "Özdeşim" altboyut puanları 3-21 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 16,97'dir. Sporcuların "İçe Atım" altboyut puanları 3-21 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 14,80'dir. Sporcuların "Dışsal Düzenleme" altboyut puanları 3-21 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 8,65'tir. Sporcuların "Güdülenmeme" altboyut puanları 3-21 aralığında değişmekte olup, ortalaması 6,01'dir. Sporcuların "SGÖ-2" toplam puanları 19-126 aralığında değişmekte olup, ortalaması 80,38'dir.

Tablo 5. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) toplam ve altboyut puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

	n	**Ort. $\bar{X}$**	**ss.**	**Min**	**Max**
İçsel Güdülenme (EDDÖ-2)	213	21,85	6,75	0	28
Dışsal Güdülenme (EDDÖ-2)	213	9,76	4,63	0	16
İçe Atım (EDDÖ-2)	213	2,00	3,24	0	15
Güdülenmeme (EDDÖ-2)	213	1,33	3,09	0	16
EDDÖ-2 (toplam)	213	34,95	10,89	0	64

Tablo 5 incelendiğinde; sporcuların EDDÖ-2 "İçsel Güdülenme" altboyut puanları 0-28 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 21,85'tir. Sporcuların "Dışsal Güdülenme" altboyut puanları 0-16 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 9,76'dır. Sporcuların "İçe

Atım" altboyut puanları 0-15 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 2'dir. Sporcuların "Güdülenmeme" altboyut puanları 0-16 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 1,33'tür. Sporcuların "EDDÖ-2" toplam puanları 0-64 aralığında değişmekte olup, ortalaması $\bar{X}$; 34,95'tir.

Tablo 6. Normallik testi

	Kolmogorov-Smirnov			**Shapiro-Wilk**		
	istatistik	**sd.**	**p**	**istatistik**	**sd.**	**p**
İçsel Düzenleme (SGÖ-2)	,223	213	**,000**	,757	213	**,000**
Özümseme (SGÖ-2)	,212	213	**,000**	,787	213	**,000**
Özdeşim (SGÖ-2)	,216	213	**,000**	,776	213	**,000**
İçe Atım (SGÖ-2)	,122	213	**,000**	,925	213	**,000**
Dışsal Düzenleme (SGÖ-2)	,171	213	**,000**	,892	213	**,000**
Güdülenmeme (SGÖ-2)	,265	213	**,000**	,700	213	**,000**
SGÖ-2 (toplam)	,164	213	**,000**	,906	213	**,000**
İçsel Güdülenme (EDDÖ-2)	,193	213	**,000**	,819	213	**,000**
Dışsal Güdülenme (EDDÖ-2)	,108	213	**,000**	,941	213	**,000**
İçe Atım (EDDÖ-2)	,312	213	**,000**	,679	213	**,000**
Güdülenmeme (EDDÖ-2)	,399	213	**,000**	,502	213	**,000**
EDDÖ-2 (toplam)	,098	213	**,000**	,967	213	**,000**

Tablo 6'ya göre; veri setinde ilgili değişkenlerin normal dağılıma uyum sağlayıp sağlamadıkları Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk ile test edilmiştir. Veri setinin normal dağılıma uyum göstermemesi sebebiyle gruplar arası karşılaştırmalarda (Tablo 7, 8, 9, 10) parametrik olmayan yöntemlerden "Kruskal-Wallis" testi kullanılmıştır.

Tablo 7. Yarışma kategorisine göre "Sporda Güdülenme Ölçeği-2" toplam ve altboyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

Yarışma Kategorisi		n	Ort. $\bar{X}$	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
İçsel Düzenleme (SGÖ-2)	Ümitler	62	16,94	5,36	5	21	0,371	0,831	-
	Gençler	71	17,04	5,45	3	21			
	Büyükler	77	16,96	5,12	4	21			
Özümseme (SGÖ-2)	Ümitler	62	16,37	5,30	4	21	2,255	0,324	-
	Gençler	71	17,56	4,92	3	21			
	Büyükler	77	16,82	4,94	3	21			
Özdeşim (SGÖ-2)	Ümitler	62	16,06	5,61	3	21	2,49	0,288	-
	Gençler	71	17,54	4,98	3	21			
	Büyükler	77	17,13	4,89	5	21			
İçe Atım (SGÖ-2)	Ümitler	62	14,58	4,83	5	21	0,355	0,837	-
	Gençler	71	14,96	5,12	3	21			
	Büyükler	77	14,75	4,92	3	21			
Dışsal Düzenleme (SGÖ-2)	Ümitler	62	8,02	4,82	3	21	4,355	0,113	-
	Gençler	71	9,34	4,76	3	21			
	Büyükler	77	8,43	5,17	3	21			
Güdülenmeme (SGÖ-2)	Ümitler	62	5,79	4,36	3	21	4,585	0,101	-
	Gençler	71	5,25	4,30	3	21			
	Büyükler	77	6,71	5,00	3	19			
SGÖ-2 (toplam)	Ümitler	62	77,76	21,89	33	116	1,42	0,492	-
	Gençler	71	81,69	20,30	19	126			
	Büyükler	77	80,81	21,48	29	117			

Tablo 7'ye göre; sporcuların yarışma kategorilerine göre SGÖ-2 "İçsel Düzenleme", "Özümseme" (p=0,324), "Özdeşim" (p=0,288), "İçe Atım" (p=0,837), "Dışsal Düzenleme"

(p=113) ve "Güdülenmeme" (p=0,101) altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Sporcuların yarışma kategorilerine göre "SGÖ-2" toplam puanları (p=0,492) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 8. Yarışma kategorisine göre "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" toplam ve altboyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

Yarışma Kategorisi		n	Ort. $\bar{X}$	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
İçsel Güdülenme (EDDÖ-2)	Ümitler	62	21,03	6,33	4	28	**4,967**	**0,043***	**1-2 1-3**
	Gençler	71	22,35	6,78	2	28			
	Büyükler	77	22,01	7,19	0	28			
Dışsal Güdülenme (EDDÖ-2)	Ümitler	62	10,11	4,65	0	16	0,325	0,85	-
	Gençler	71	9,61	4,76	0	16			
	Büyükler	77	9,64	4,63	0	16			
İçe Atım (EDDÖ-2)	Ümitler	62	2,47	3,74	0	14	0,135	0,935	-
	Gençler	71	1,82	3,11	0	15			
	Büyükler	77	1,68	2,81	0	11			
Güdülenmeme (EDDÖ-2)	Ümitler	62	1,61	3,32	0	14	2,224	0,329	-
	Gençler	71	1,08	3,04	0	16			
	Büyükler	77	1,21	2,72	0	12			
EDDÖ-2 (toplam)	Ümitler	62	35,23	10,27	9	57	0,06	0,971	-
	Gençler	71	34,86	11,00	7	64			
	Büyükler	77	34,53	11,31	0	60			

p=0,043*

Tablo 8'e göre; sporcuların yarışma kategorilerine göre EDDÖ-2 "İçsel Güdülenme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p=0,043 p<0,05). Ümitler kategorisinde yer alan sporculara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 21,03), gençler ve

büyükler kategorilerinde yer alan sporculara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 22,35 – $\bar{X}$; 22,01) anlamlı derecede düşüktür.

Yarışma kategorileri sporcuların yaşlarıyla ilgili olarak ayrılmaktadır. Ümitler kategorisi Judo ve Taekwondoda Gençler ve Büyükler kategorilerinden önce, Güreşte ise Gençler ve Büyükler kategorileri arasında olan gruptur. Bu sonuca göre yaş değişkeni sporcuların içsel güdülenme düzeylerinde fark göstermektedir. Buradan daha genç yaştaki sporcuların dış motivasyon kaynaklarından ziyade içsel olarak spor yapmakta daha istekli ve motive oldukları sonucuna varılabilir.

Sporcuların yarışma kategorilerine göre EDDÖ-2 "Dışsal Güdülenme" (p= 0,85), "İçe Atım" (p= 0,935) ve "Güdülenmeme" (p= 0,329) altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Sporcuların yarışma kategorilerine göre "EDDÖ-2" toplam puanları (p= 0,971) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 9. Spor dalına göre "Sporda Güdülenme Ölçeği-2" toplam ve altboyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

Spor Dalı		n	Ort. $\bar{X}$	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
İçsel Düzenleme (SGÖ-2)	Güreş	16	14,38	6,18	4	21	**6,784**	**0,034***	**2-1 2-3**
	Judo	158	17,66	4,80	3	21			
	Taekwondo	39	15,41	6,02	3	21			
Özümseme (SGÖ-2)	Güreş	16	15,25	5,57	3	21	**7,228**	**0,027***	**2-1 2-3**
	Judo	158	17,56	4,61	3	21			
	Taekwondo	39	15,15	5,80	6	21			
Özdeşim (SGÖ-2)	Güreş	16	14,94	6,44	3	21	**7,136**	**0,028***	**2-1 2-3**
	Judo	158	17,60	4,75	3	21			
	Taekwondo	39	15,23	5,48	7	21			
İçe Atım (SGÖ-2)	Güreş	16	13,69	6,77	3	21	3,917	0,141	-
	Judo	158	15,30	4,49	3	21			
	Taekwondo	39	13,23	5,47	5	21			

Tablo 9. Spor dalına göre "Sporda Güdülenme Ölçeği-2" toplam ve altboyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları (devam)

Dışsal Düzenleme (SGÖ-2)	Güreş	16	9,63	4,51	3	21	1,959	0,375	-
	Judo	158	8,37	4,74	3	21			
	Taekwondo	39	9,38	5,73	3	21			
Güdülenmeme (SGÖ-2)	Güreş	16	7,94	6,01	3	21	4,181	0,124	-
	Judo	158	5,53	4,17	3	21			
	Taekwondo	39	7,15	5,40	3	21			
SGÖ-2 (toplam)	Güreş	16	75,81	24,82	30	103	1,58	0,454	-
	Judo	158	82,04	19,09	19	116			
	Taekwondo	39	75,56	26,30	31	126			

p=0,034*

p=0,027*

p=0,028*

Tablo 9'a göre; sporcuların yarıştıkları spor dalına göre SGÖ-2 "İçsel Düzenleme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Judo branşında yarışan sporculara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 17,66), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan sporculara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 14,38 – $\bar{X}$; 15,41) anlamlı derecede yüksektir.

Sporcuların yarıştıkları spor dalına göre SGÖ-2 "Özümseme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Judo branşında yarışan sporculara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 17,56), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan sporculara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 15,25 – $\bar{X}$; 15,15) anlamlı derecede yüksektir.

Sporcuların yarıştıkları spor dalına göre SGÖ-2 "Özdeşim" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Judo branşında yarışan sporculara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 17,60), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan sporculara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 14,94 – $\bar{X}$; 15,23) anlamlı derecede yüksektir.

Judo sporu dayanıklılık, çeviklik, kuvvet, sürat ve daha birçok beceriyi içinde barındıran bir spordur. Bu sebeple judocular eğitilirken bu sporun zorluğuyla baş etmeyi ve dış dünyada olası görülmeyen sorunlarla baş etmeyi de öğrenirler. Judocuların içinde bulundukları pandemi

krizi gibi zorlu bir süreçten içsel olarak daha motive çıkmaları bu sorunla daha iyi baş edebildiklerini gösterdiği düşünülmektedir.

Sporcuların yarıştıkları spor dalına göre SGÖ-2 "İçe Atım" (p=0,141), "Dışsal Düzenleme" (p=0,375) ve "Güdülenmeme" (p=0,124) altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Sporcuların yarıştıkları spor dalına göre "SGÖ-2" (p=0,454) toplam puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 10. Spor dalına göre "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" toplam ve altboyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

Spor Dalı		n	Ort. $\bar{X}$	ss.	Min	Max	Kikare	p	Fark
İçsel Güdülenme (EDDÖ-2)	Güreş	16	19,38	8,83	0	28	**5,855**	**0,05***	**2-1 2-3**
	Judo	158	22,71	6,13	0	28			
	Taekwondo	39	19,41	7,50	4	28			
Dışsal Güdülenme (EDDÖ-2)	Güreş	16	8,94	4,89	0	16	4,618	0,099	-
	Judo	158	10,13	4,59	0	16			
	Taekwondo	39	8,56	4,56	1	16			
İçe Atım (EDDÖ-2)	Güreş	16	3,06	3,57	0	10	**11,517**	**0,003***	**2-1 2-3**
	Judo	158	1,58	2,86	0	12			
	Taekwondo	39	3,31	4,09	0	15			
Güdülenmeme (EDDÖ-2)	Güreş	16	2,44	4,19	0	13	**14,446**	**0,001***	**2-1 2-3**
	Judo	158	,89	2,54	0	14			
	Taekwondo	39	2,69	4,05	0	16			
EDDÖ-2 (toplam)	Güreş	16	33,81	14,98	0	55	0,719	0,698	-
	Judo	158	35,30	10,16	0	60			
	Taekwondo	39	33,97	12,01	11	64			

p=0,05*

p=0,03*

p=0,01

Tablo 10'a göre; Sporcuların yarıştıkları spor dalına göre EDDÖ-2 "İçsel Güdülenme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0,05).

Judo branşında yarışan sporculara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 22,71), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan sporculara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 19,38 – $\bar{X}$; 19,41) anlamlı derecede yüksektir.

Sporcuların yarıştıkları spor dalına göre EDDÖ-2 "Dışsal Güdülenme" altboyut puanları (p=0,099) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Sporcuların yarıştıkları spor dalına göre EDDÖ-2 "İçe Atım" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0,01). Judo branşında yarışan sporculara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 1,58), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan sporculara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 3,06 – $\bar{X}$; 3,31) anlamlı derecede düşüktür.

Sporcuların yarıştıkları spor dalına göre EDDÖ-2 "Güdülenmeme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p<0,01). Judo branşında yarışan sporculara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 0,89), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan sporculara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 2,44 – $\bar{X}$; 2,69) anlamlı derecede düşüktür.

Sporcuların yarıştıkları spor dalına göre "EDDÖ-2" toplam puanları (p=0,698) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 11. Sporcuların haftalık antrenman saatleri ve spor yılı değişkenleri ile SGÖ-2 toplam ve altboyut puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

		Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?
İçsel Düzenleme (SGÖ-2)	r	,064	,098
	p	,355	,153
Özümseme (SGÖ-2)	r	,057	,013
	p	,411	,852
Özdeşim (SGÖ-2)	r	,062	,122
	p	,370	,074

Tablo 11. Sporcuların haftalık antrenman saatleri ve spor yılı değişkenleri ile SGÖ-2 toplam ve altboyut puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları (devam)

İçe Atım (SGÖ-2)	r	,000	,130
	p	,998	,058
Dışsal Düzenleme (SGÖ-2)	r	-,039	,106
	p	,567	,123
Güdülenmeme (SGÖ-2)	r	-,009	,081
	p	,898	,240
SGÖ-2 (toplam)	r	,033	,130
	p	,631	,058

Tablo 11'a göre; sporcuların spor yılı ve haftalık antrenman saatleri ile SGÖ-2 toplam ve altboyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 12. Sporcuların haftalık antrenman saatleri ve spor yılı değişkenleri ile EDDÖ-2 toplam ve altboyut puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

		Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	**Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?**
İçsel Güdülenme (EDDÖ-2)	r	,028	,013
	p	,681	,848
Dışsal Güdülenme (EDDÖ-2)	r	-,007	,048
	p	,919	,487
İçe Atım (EDDÖ-2)	r	-,031	,080
	p	,652	,244
Güdülenmeme (EDDÖ-2)	r	,031	-,002
	p	,652	,980
EDDÖ-2 (toplam)	r	,014	,052
	p	,837	,451

Tablo 12'ye göre; sporcuların spor yılı ve haftalık antrenman saatleri ile EDDÖ-2 toplam ve altboyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışma Judo, Güreş ve Taekwondo branşlarında performans sporcusu olarak yarışan milli takım sporcularının Covid-19 dönemindeki motivasyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış ve bu doğrultuda sporculara uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Sporda Güdülenme Ölçeği-2 ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 bulguları değerlendirilmiştir.

Yarışma kategorisine göre Sporda Güdülenme Ölçeği-2 arasındaki ilişki göz önüne alındığında; "İçsel Düzenleme", "Özümseme", "Özdeşim", "İçe Atım", "Dışsal Düzenleme" ve "Güdülenmeme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Yarışma kategorisine göre Sporda Güdülenme Ölçeği-2 toplam puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Yarışma kategorisine göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 arasındaki ilişkiye bakıldığında "İçsel Güdülenme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ümitler kategorisinde yer alan katılımcılara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 21,03), gençler ve büyükler kategorilerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 22,35 – $\bar{X}$; 22,01) anlamlı derecede düşüktür. Dışsal Güdülenme, İçe Atım ve Güdülenmem alt boyutlarında yarışma kategorileri arasında bir fark görülmemiştir.

Sporcuların spor yılı ve haftalık antrenman saatleri ile SGÖ-2 toplam ve altboyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Benzer şekilde sporcuların spor yılı ve haftalık antrenman saatleri ile EDDÖ-2 toplam ve altboyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Pehlivan ve ark. (40) yapmış oldukları araştırmalarında Üniversiteler arası Güreş müsabakalarına katılan sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir. Bu da bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Çalışmamızla farklılık gösteren bir çalışma; Kolayiş ve ark. (41) tarafından yapılan çalışmada, takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların güdülenme ve imgeleme düzeylerine spor yaşına göre incelendiğinde, spor yaşı arttıkça motivasyon ve bilişsel imgeleme puanlarının arttığı görülmüştür. Bilişsel imgeleme puanları yüksek olan kadın sporcuların içsel güdülenme puanlarının da paralel olarak yüksek olabileceği belirtilmiştir. Güdülenmeme alt boyutu ile spor yaşı arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla daha deneyimli kadın sporcular daha düşük güdülenmeme puanlarına sahiptirler.

Buna benzer, bu çalışma ile zıtlık gösteren bir başka çalışma İmamoğlu Kaya ve ark. (42) spor deneyim yılı değişkenine göre Sporda Güdülenme Ölçeği puan ortalamaları incelendiğinde güdülenmeme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sporcuların spor dalına göre Sporda Güdülenme Ölçeği-2 "İçsel Düzenleme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$).

Judo branşında yarışan sporculara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 17,66), güreş ve taekwondo branşlarında yarışan sporculara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 14,38 – $\bar{X}$; 15,41) anlamlı derecede yüksektir.

Benzer şekilde sporcuların spor dalına göre Sporda Güdülenme Ölçeği-2 "Özümseme" alt boyutu Judo branşında yarışan katılımcılara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 17,56), güreş ve taekwondo branşlarında yarışan katılımcılara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 15,25 – $\bar{X}$; 15,15) anlamlı derecede yüksektir.

Ve yine sporcuların spor dalına göre Sporda Güdülenme Ölçeği-2 "Özdeşim" alt boyutu Judo branşında yarışan katılımcılara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 17,60), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan katılımcılara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 14,94 – $\bar{X}$; 15,23) anlamlı derecede yüksektir.

Fakat sporcuların spor dalına göre Sporda Güdülenme Ölçeği-2 "İçe Atım" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Şirin ve ark. (43) uzak doğu sporlarından Judo, Karate ve Taekwondo branşlarıyla ilgilenen sporcuların spora katılım motivasyonları alt boyutlar düzeyinde farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte Taekwondo branşıyla uğraşan sporcuların Judo ve Karate branş sporcularına göre spora katılım güdülenmesinde tüm boyutlardaki ortalamaları daha yüksek buldukları incelenmiştir. Fakat bizim çalışmamızda Judo sporcularının Taekwondo sporcularına kıyasla alt boyutların çoğunluğunda daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma bizim çalışmamızla zıtlık göstermektedir.

Tanrıkulu (44) çalışmasında Judo, Karate ve Taekwondo branşlarındaki elit sporcuların, başarı algılarının incelenmesini amaçlamıştır. Sporcuların göreve yönelme alt boyutuna ait puan ortalamaları ile branşlar arasında Taekwondo ve Judo sporcuları Karate sporcularından daha düşük puana sahiptirler. Başarı algısı branşa göre farklılık göstermektedir. Göreve yönelme sporcuda tıpkı güdülenme gibi harekete geçme, işe koyulma anlamlarında düşünülürse bu çalışma da bizim çalışmamızla branşlar göz önüne alındığında zıtlık gösteriyor denilebilir.

Sporcuların spor dalına göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 "İçsel Düzenleme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Judo branşında yarışan sporculara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 22,71), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan katılımcılara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 19,38 – $\bar{X}$; 19,41) anlamlı derecede yüksektir.

"Dışsal Düzenleme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Spor ve egzersiz ortamlarında yapılan araştırmalar, içsel güdülenmenin ilgilenilen sporda devamlılığın sağlanmasında dışsal güdülenmeden daha etkili olduğunu göstermektedir. Yüksek seviyedeki içsel güdülenme yapılan spordan zevk alma, uğraşılan etkinlikte daha iyi olma, daha yoğun bir konsantrasyon, devamlılığı sağlama ve daha iyi bir performansla ilgiliyken; yüksek seviyedeki dışsal güdülenme spor yapan bireylerde kaygı ve egzersizde devamlılığın sağlanamaması ile ilişkilendirilir (4).

Gorner ve ark. (18) Slovakya'da bir judo kulübünde aktif olarak yarışmaya devam eden 4 judocunun bireysel motivasyon kaynaklarını incelerken bir judocunun finansal koşulları sporda motivasyon kaynağı olarak görmediğini belirtmişler.

Bunun aksine; Szemes ve ark. (26) Antrenörler tarafından gösterilen destekleyici bir tutum, sporcuların yaşlarına özgü temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabildiğinden,

hazırlık ve yarışma için motivasyonlarını artırmaktadır ve bu yönler dışsal güdülenme bağlamında oldukça öneme sahiptir.

Can ve ark. (29) sporcunun performansının boyutu, genellikle o kişinin motivasyonuna yani içsel ve dışsal motivasyonuna bağlıdır. Motive edici gücü düşük olan bir dış gücün, düşük bir başarı ile sonuçlanması beklenen muhakkak sonuç olacaktır.

Gencer (45) antrenörlerin oluşturacağı motivasyonel iklimlerle sporcu kendi yetenek ve yeterliğini keşfedebilir. Kendi yetenek ve yeterlik algısına göre belirleyeceği hedefler sporcuda başarıya ulaşma aşamasında izleyeceği yolu tayin edebilir. Çünkü, sporcular benimsemiş oldukları hedefler sayesinde spor ortamlarındaki başarı davranışlarına anlam, yöne ve önem vermektedirler.

Korkutata (28) Taekwondo sporcularının içsel motivasyonlarının yanı sıra aile, antrenörler ve arkadaşlar gibi önemli çevrelerden gelen dışsal motivasyonlar da oldukça önemlidir.

Domuschieva-Rogleva (25) çalışmasındaki sporcuların, kendi belirledikleri içsel motivasyon türlerinde, kendi belirlemedikleri dışsal motivasyon türlerinden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Kadın sporcuların içsel motivasyonu daha güçlüdür. Başarıyı yakalamak için içsel motivasyon seviyesi en büyük etkiye sahiptir ve güdülenmem çalışılan sporcularda başarmak için içsel motivasyon düzeylerini olumsuz yönde etkiler.

Sporcuların spor dalına göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 "İçe Atım" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). Judo branşında yarışan katılımcılara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 1,58), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan katılımcılara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 3,06 – $\bar{X}$; 3,31) anlamlı derecede düşüktür.

"Güdülenmeme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,01$). Judo branşında yarışan katılımcılara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 0,89), Güreş ve Taekwondo branşlarında yarışan katılımcılara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 2,44 – $\bar{X}$; 2,69) anlamlı derecede düşüktür.

Judo sporcularının İçe Atım ve Güdülenmeme değerlerinin düşük olması, yukarıda açıkladığımız İçsel Düzenleme, Özdeşim ve Özümseme alt boyutlarına ait puan ortalamalarının yüksek olmasının nedeni olarak görülmektedir. Buradan çıkarılacak sonuç ise judocuların Güreş ve Taekwondo sporcularına göre bu zorlu süreçte içsel olarak daha fazla motive

olduklarıdır. Bu üç mücadele sporunun da zorluk seviyelerinin birbirinden farklı olması bu durumun bir sonucu olarak görülebilir. Sporun zorluk seviyesine göre sporcuların zihinsel olarak hazırlık seviyeleri de bununla birlikte gelişmiş olacaktır. Fakat sporcuların pandemi sürecinde yaşadıkları sorunların tümüyle bilinmemesi hepsinin eşit şartlarda bu süreci atlatmamış olmaları da bu farklılığın bir sebebi olarak görülebilir.

SONUÇLAR

Yapılan araştırmada SGÖ-2 ve EDDÖ-2 ölçek puanlarına bakıldığında;

1- Branşlar arası karşılaştırmada Judo sporcularının ölçek puanları İçsel Düzenleme, Özümseme ve Özdeşim alt boyutlarında Güreş ve Taekwondo sporcularına göre daha yüksek puana sahiptirler. Bu sonuca göre judocuların diğer sporculara kıyasla içsel güdülenmeye daha önem verdiği anlaşılmaktadır.

2- Branşlar arası karşılaştırmada Dışsal Güdülenme alt boyutunda branşlar arasında bir farklılık görülmemiştir. Dolayısıyla tüm sporcuların dışsal kaynaklı güdülenme (antrenör davranışı, ödül, çevrenin görüşleri vb.) oranlarının benzer olduğu görülmüştür.

3- Branşlar arası karşılaştırmada EDDÖ-2'de Güreş ve Taekwondo sporcularının İçe Atım ve Güdülenmeme alt boyutlarında Judo sporcularından daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür. Buna göre Güreş ve Taekwondo sporcularında pandemi sürecinin olumsuz etkileri olarak hem dışsal hem de içsel motivasyon eksikliği yaşadıkları söylenebilir.

4- Yarışma kategorisi ile SGÖ-2 ölçek puanları "İçsel Düzenleme", "Özümseme", "Özdeşim", "İçe Atım", "Dışsal Düzenleme" ve "Güdülenmeme" altboyut puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu bulgulara göre çalışmamız sporcularının motive düzeyleri yaş değişkenine bağlı değildir denilebilir.

5- Yarışma kategorisi ile EDDÖ-2 ölçek puanları "İçsel Güdülenme" altboyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$). Ümitler kategorisinde yer alan katılımcılara ait ortalama değer ($\bar{X}$; 21,03), Gençler ve Büyükler kategorilerinde yer alan katılımcılara ait ortalama değerlerden ($\bar{X}$; 22,35 – $\bar{X}$; 22,01) anlamlı derecede düşüktür. Bunun sonucunda yaş değişkeni sporcuların yalnızca içsel güdülenme konusunda farklılık gösterdiğini

söylemektedir. Çalışmamızda elde edilen bulgulara göre Ümitler kategorisi sporcularının kendinden daha üst yaşlarda olan gençler ve büyükler kategorisi sporcularına göre daha üst düzeyde içsel motive oldukları söylenebilir.

Birçok sosyal bilim yayınında olduğu gibi, çok çeşitli Olimpik mücadele sporlarında sporcuların motivasyonel yönlerini ölçmek için uygun psikolojik araçların eksikliği devam etmektedir (20). Bu psikolojik araçlar, kendilerine özgü felsefeleri olan sporlar için (Judo ve Taekwondo), uzun yıllara dayanan dayanıklılık ve sporun motivasyonu ile ilgili verilerin yorumlanmasını ifade edeceği düşünülmektedir.

Covid-19 pandemi döneminde yapılan bu çalışma kapsamında, farklı branşlardaki sporcuların motivasyon düzeyleri göz önüne alınarak incelendiğinde Judo sporcularının ölçek alt boyutlarının çoğunluğunda Güreş ve Taekwondo branşlarındaki sporculardan daha yüksek puan aldıkları dikkat çekmiştir. Bu bağlamda judocuların güreşçi ve taekwondoculara kıyasla pandemi dönemindeki motivasyonlarını koruyabilmiş ve spora devamlılık konusunda daha üst seviyedeler denilebilir.

Bireylerin sportif aktiviteye katılımını etkileyen güdülerin, katılımın sürdürülmesini ve katılımın sonlandırılmasını etkileyeceği varsayıldığında bu güdülerin bilinmesi katılımın devamlılığını sağlamada önemli bir etken olacaktır (46,47).

Bu çalışma yapılırken dikkat çeken bir diğer unsur elit sporcular üzerindeki güdülenmeye yönelik çalışma eksikliğidir. Bu çalışmada da kaynak olarak kullanılan birçok yaş kategorisi üzerine yapılan çalışmalar görülmüştür. Fakat üst düzey sporcuların motivasyon düzeyleri bağlamında çalışma eksikliği olduğu düşünülmektedir. Bu eksiklikler göz önüne alındığında yapılacak öneriler aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

Öneriler

1. Spora başlama yaşıyla birlikte sporcuların motivasyon düzeylerinin değişeceği göz önüne alındığında daha erken yaşlarda spora başlayan sporcuların, var olan performans ve yeteneğini devam ettirebilmeleri için gerekli motivasyon eğilimlerinin daha derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

2. Sporda güdülenme ve güdülenmeyi etkileyen unsurlar göz önüne alındığında; performans sporcuları ve çalışmada konu edilen mücadele sporlarıyla uğraşan sporcular üzerinde benzer çalışmalar yapılması ve devamında çeşitlendirilmesi önerilmektedir. Örneğin

bu çeşitlendirme; sporcular için panel veya seminer tarzında projeler yapılarak ve proje çıktılarının makaleye dönüştürülerek yayınlanmasıyla mümkün olabilir. Ayrıca mücadele sporları doğası bakımından fiziksel üstünlüğün yanı sıra mental açıdan üstünlüğü de üst düzeyde olmasını gerektirir. Çünkü zorlayıcı antrenman ve müsabakalara hızlı uyum ve performansı devam ettirmede oldukça önemlidir. Bu sebeple mücadele sporlarında da ilgili konu hakkında araştırmaların çoğaltılması önemli olacaktır.

3. Ayrıca; antrenörlerin, sporcuların motivasyonel yönelimlerini iyi analiz etmeleri ve bilmeleri, karşılaşabilecekleri Covid-19 salgını gibi olağan dışı durumlarda bile sporcuların motivasyonlarını koruyabilmeleri ve arttırabilmeleri açısından oldukça önem arz etmektedir.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Covid-19 pandemi döneminde eğitimlere verilen ara ile birlikte bir süre yarışmalardan ve antrenmanlardan uzak kalan Judo, Güreş ve Taekwondo milli takım sporcularının egzersize yönelimleri ve sporda motivasyon düzeylerinin incelenmedir. Araştırmanın evrenini 2021 yılı Judo, Güreş ve Taekvondo branşlarında spor yapmakta olan toplam 1472 sporcu oluşturmaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (36) tarafından %95 güven aralığında ve ±0.10 örnekleme hatasına göre örneklem sayısı; 2500 elemanlı bir evren için 93 eleman olarak hesaplanmaktadır. Bu çalışmada tarafımızca 213 sporcuya ulaşılmıştır. Katılımcıların (N=213) 86'sı erkek 127'si kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların 16'sı Güreş branşı, 158'i Judo branşı ve 39'u Taekwondo branşındaki sporculardır. Araştırma ölçekleri günümüz Covid-19 pandemisi dolayısıyla Online platform olan "Google Form" üzerinden gerçekleşmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Forumu" ile gerçekleşmiştir. Katılımcıların güdülenme düzeylerinin incelenmesi için; Pelletier ve ark. (37), tarafından geliştirilen ve Öcal K. ve Sakallı D. (32) tarafından da Türkçe' ye uyarlanan, 6 boyut ve toplam 18 maddeden oluşan Sporda Güdülenme Ölçeği-2 (SGÖ-2) kullanılmıştır. Sporcuların pandemi dönemi güdülenme düzeyleri incelemesi için ise; Mullen ve ark. (38) tarafından geliştirilen, Markland ve Tobin (39) tarafından yenilenerek "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" adını alan, 4 boyut ve toplam 19 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre; Judo sporcularının İçsel Düzenleme, Özümseme ve Özdeşim alt boyutlarında Güreş ve Taekwondo sporcularına göre daha yüksek puana sahip olurken, İçe atım ve Dışsal Güdülenme arasında bir fark yoktur. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-

2)’de Güreş ve Taekwondo sporcularının judoculara göre daha yüksek puana sahiptirler. Yarışma kategorisi ile “İçsel Düzenleme”, “Özümseme”, “Özdeşim”, “İçe Atım”, “Dışsal Düzenleme” ve “Güdülenmeme” altboyut puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Judo sporcularının ölçek alt boyutlarının çoğunluğunda Güreş ve Taekwondo branşlarındaki sporculardan daha yüksek puan aldıkları dikkat çekmektedir. Araştırma sonucuna göre; sporcular olağan dışı sebeplerden antrenmandan uzaklaşmak zorunda kalabilirler. Spora geri döndükleri zaman hızlı uyum sağlayabilmeleri için onların motive oldukları durumların bilinmesi önemlidir. Mücadele sporlarının zorlayıcı antrenman koşulları, sporcuların müsabakalara hızlı uyumu ve performansı devam ettirmeleri açısından elit sporcular üzerinde ilgili konunun daha sık işlenmesi Covid-19 salgını gibi beklenmedik bir felaketle daha hızlı başa çıkmayı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, güdülenme, güreş, judo, taekwondo,

EXAMINATION OF THE LEVELS OF PARTICIPATION AND THE REASONS FOR PARTICIPATION IN SPORTS OF ATHLETES COMPETING AT THE NATIONAL TEAM LEVEL DURING THE COVID-19 EPIDEMIC CRISIS: THE CASE OF JUDO, WRESTLİNG, AND TAEKWONDO

SUMMARY

The aim of this study; The aim of this study is to examine the exercise orientations and motivation levels of the national team athletes in Judo, Wrestling and Taekwondo, who have been away from competitions and training for a while during the Covid-19 pandemic period. The universe of the research consists of a total of 1472 athletes doing sports in Judo, Wrestling and Taekwondo branches in 2021. The number of samples according to the 95% confidence interval and ±0.10 sampling error by Yazıcıoğlu and Erdoğan (36); For a universe with 2500 elements, it is calculated as 93 elements. In this study, we reached 213 athletes. Of the participants (N=213), 86 were men and 127 were women. 16 of the participants are athletes in Wrestling, 158 in Judo and 39 in Taekwondo. The research scales were realized through the online platform "Google Form" due to the current Covid-19 pandemic. The demographic information of the participants was realized with the "Personal Information Forum" prepared by the researchers. In order to examine the motivation levels of the participants; Pelletier et al. (37), and adapted into Turkish by Öcal K. and Sakallı D. (32) and consisting of 6 dimensions and a total of 18 items, Motivation in Sports Scale-2 (SIS-2) was used. In order to examine the motivation levels of the athletes during the pandemic period; Mullen et al. (38) and renewed by

Markland and Tobin (39) and named “Behavioral Regulations in Exercise Scale-2”, consisting of 4 dimensions and a total of 19 items, was used. The data were analyzed using the SPSS 25 program. According to the research findings; While Judo athletes have higher scores in Internal Regulation, Assimilation and Identity sub-dimensions than wrestling and taekwondo athletes, there is no difference between Introjection and Extrinsic Motivation. Wrestling and Taekwondo athletes have higher scores than judoists in the Behavioral Regulations in Exercise Scale-2 (EDSS-2). There was no significant difference in the sub-dimension scores of "Internal Regulation", "Assimilation", "Identity", "Introjection", "External Regulation" and "Unmotivated" with the competition category. It is noteworthy that judo athletes scored higher in most of the sub-dimensions of the scale than athletes in wrestling and taekwondo branches. According to the results of the research; Athletes may have to withdraw from training for unusual reasons. It is important to know the situations in which they are motivated so that they can adapt quickly when they return to sports. In terms of the challenging training conditions of combat sports, the rapid adaptation of the athletes to the competitions and the maintenance of performance, the more frequent processing of the relevant issue on elite athletes will enable to cope with an unexpected disaster such as the Covid-19 epidemic faster.

Key Words: Covid-19, motivation, wrestling, judo, taekwondo

KAYNAKLAR

1. WHO. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report. (Erişim 13.12.2021).

2. Soyer F, Can Y, Güven H, Hergüner G, Bayansalduz M, Tetik B. Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2010; 7(1), 225-239.

3. Yıldız A, Altıntaş A, Elmas S, Aşçı F. H. Sporda Güdülenme Ölçeği-II'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Spor Hekimligi Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine 2019; 54(1).

4. Ersöz G, Öztürk M, Kılınç F, Koşkan Ö, Çetinkaya E. Sporcuların Güdüsel Yönelimlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2012; 7(1), 15-26.

5. Satılmış Ş. Mücadele Sporları İle Uğraşan Sporcuların İmgeleme, Güdülenme Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (tez). Aksaray: Aksaray Üniversitesi; 2021.

6. Deci E. L, Ryan R. M. Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer, Boston, MA.1985; 11-40.

7. Orbach Iris, et al. Motivation in Competitive Sport among Female Youth Athletes. Psychology 2021; 12(6), 943-958.

8. Cox A.E, Roberts M.A, Cates H.L, McMahon A.K. Egzersiz yapmak için düşük içsel motivasyona sahip bireylerde koşu bandı yürüyüşüne dikkat ve duygusal tepkiler. Uluslararası egzersiz bilimi dergisi 2018; 11 (5), 609.

9. Paksoy M, Çalık F, Yalçın İ. The Effect Of Sport Motıvatıon On Perceptıon Of Rısk And Uncertaınty. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bılımlerı Dergisi 2016; 21, 63-74.

10. Kazak Z. "Sporda Güdülenme Ölçeği-SGÖ-"nin Türk Sporcular İçin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Science 2004; 15(4), 191-206.

11. Pelletier L.G, Rocchi M, Guertin C, Hébert C, Sarrazin P. French adaptation and validation of the Sport Motivation Scale-II (Echelle de Motivation dans les Sports-II). International Journal of Sport and Exercise Psychology 2019; 17(3), 232-249.

12. Pelletier L.G, Tuson K.M, Fortier M.S, Vallerand R.J, Briere N.M, Blais M.R. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of sport and Exercise Psychology 1995; 17(1), 35-53.

13. Budak F, Korkmaz Ş. COVID-19 Pandemisine Yönelik Genel Bir Değerlendirme: Türkiye Örneği. Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi 2020; (1), 62-79.

14. Combul K. COVID-19 Pandemi Sürecinde Sporcu Ve Sedanterlerin Egzersize Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması (tez). İzmir: İzmir Demokrasi Üniversitesi;2021.

15. T.C. Sağlık Bakanlığı. COVID-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi, Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması 2021; https://covid19.saglik.gov.tr/ (Erişim 14.12.2021)

16. Var S,M, Marangoz İ, Var L. Covid-19 Karantina Döneminde Aktif Sporcuların Karşılaştığı Bazı Durumların İncelenmesi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi/Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2021; 15 (3).

17. Demirtaş Ö, Çıplak A. Pandemi Sürecinin Uluslararası Müsabakalara Hazırlanan Güreş Milli Takım Sporcuları Üzerindeki Etkileri. Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi 2020; 2(Özel Sayı 1), 39-52.

18. Gorner K, Greganova M, Kuśnierz C. Motivational structure of men and women in high performance and elite judo. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology 2019; 19(3), 33-41.

19. Kipp L, Amorose A. J. Perceived Motivational Climate and Self-Determined Motivation in Female High School Athletes. Journal of Sport Behavior 2008; 31(2).

20. Dos Santos S. E. L. C, Junior L. F. C, Torralba M. A, Lopez J. L. L. Olympic and world champion judo athletes: Motivational aspects. Journal of Physical Education and Sport Management 2017; 8(2), 24-31.

21. Sterkowicz-Przybycien K, Blecharz J, Sterkowicz S. Motivation in judo: rethinking the changes in the European society. Archives of Budo 2017; 13, 227-234.

22. Aydos L, ve ark. Genç Elit Güreşçilerde Kuvvetle Bazı Antropometrik Paremetrelerin İlişkisinin İncelenmesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 2009, 11(4).

23. Kaya D.G, Günay M. Güreş Grekoromen Milli Sporcularının İmgeleme Ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2020; 18(3).

24. Zadkhosh, S.M. et al. The effect of massage therapy on depression, anxiety and stress in adolescent wrestlers. International Journal of Sport Studies 2015; 5(3), 321-327.

25. Domuschieva-Rogleva G. Determinant of sport motivation with wrestling athletes. Research in Kinesiology 2015; *43*(1), 94-98.

26. Szemes Á, Vig P, Nagy K, Géczi G, Sipos K, Tóth L. Age-related differences in motivational climate and extrinsic-intrinsic motivational factors among members of the Hungarian national wrestling teams. Cognition, Brain, Behavior 2017; 21(4).

27. Türksoy A, Güvendi B, Sahin M, Korkmaz M. Determining the relationship between self-efficacy, perception of success and motivation in junior national wrestling team athletes. International Refereed Academic Journal of Sports 2016; 21, 16-26.

28. Korkutata A. Participation motivation in sport: A study on taekwondo athletes. Turkish Journal of Sport and Exercise 2016; 18(3), 47-55.

29. Can Y, Güven H, Soyer F, Demirel M, Bayansalduz M, Şahin K. Elit Taekwondo Sporcularında Aile-Antrenör-Kulüp Desteği Ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2009; 6(2), 240-252.

30. Bezci S. Investigating the Relationship between the Perceptions of Taekwondo Athletes towards Coach-Athlete Relationship, Task and Ego Orientation in Sports, and Motivation in Sports. International Journal of Environmental and Science Education 2016; 11(15), 8436-8447.

31. Zeng H. Z, Cynarski W. J, Baatz S, Park S. J. Exploring Motivations of Taekwondo Athletes/Students in New York City. World Journal of Education 2015; 5(5), 51-63.

32. Öcal K, Sakallı G. Sporda Güdülenme Ölçeği-II'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Int J Sports Exerc & Train Science 2018; 4(1), 39–48.

33. Ingledew D. K, Markland D. The Role Of Motives İn Exercise Participation. Psychology And Health 2008; 23(7), 807-828.

34. Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel araştırma yöntemleri 2012; Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

35. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 1998; 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 62-72.

36. Yazıcıoğlu Y, Erdoğan S. SPSS applied scientific research methods 2004; Ankara: Detay Yayınları.

37. Pelletier L. G, Rocchi M. A, Vallerand R. J, Deci E. L, Ryan R. M. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). Psychology of sport and exercise 2013; 14(3), 329-341.

38. Mullen E, Markland D, Ingledew D.K. 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 1997; 23(5), 745-752.

39. Markland D, Tobin V. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport and Exercise Psychology 2004; 26(2), 191-196.

40. Pehlivan M, Tiryaki K, Kurtipek S, Sönmezoğlu U. Üniversiteler Arası Güreş Müsabakalarına Katılan Sporcuların Sporda Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2017; 19(4), 71-78.

41. Kolayiş H, Sarı İ, Köle Ö. Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2015; 13(2), 129-136.

42. İmamoğlu Kaya M, Çiçek G, İmamoğlu M. Kadın Futbolcularda Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeyleri. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 2020; 13 (74).

43. Şirin E. F, Hamamioğlu Ö. Uzak Doğu Spor Branşlarındakî (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2007; 12(2), 29-42.

44. Tanrıkulu B. Taekwondo, Judo, Karate Sporu İle Uğraşan 10-15 Yaş Grubu Elit Sporcuların Başarı Algılarının İncelenmesi (tez). Konya: Selçuk Üniversitesi; 2019.

45. Gencer E. Hedef Yöneliminin Yordayıcısı Olarak Algılanan Motivasyonel İklim: Güreşçiler Üzerine Bir Araştırma. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2021;19(3),71.

46. Demiral Ş, Taşkın C, Dindar M. Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım Düzeylerinin İncelenmesi: COVID-19 Salgın Krizi Süreci (Sporda Güdülenme Ölçeği-II), 7. UBCAK Uluslararası Bilimsel Çalışmalar Kongresi, Tam Metin Bildiri Kitabı 2021; 113-123 (ISBN: 978-625-7501-30-9).

47. Demiral Ş, Taşkın C, Sönmeyenmakas A, Dindar M. COVID-19 Salgın Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Davranışlarının İncelenmesi, 7. UBCAK Uluslararası Bilimsel Çalışmalar Kongresi, Tam Metin Bildiri Kitabı 2021; 102-112 (ISBN: 978-625-7501-30-9).

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1. Egzersiz katılımının genel motivasyonel modeli

TABLOLAR

Tablo 1. α= 0.05 için örneklem büyüklükleri

Tablo 2. Kategorik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu

Tablo 3. Sayısal değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

Tablo 4. Sporda Güdülenme Ölçeği toplam ve altboyut puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

Tablo 5. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği toplam ve altboyut puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

Tablo 6. Normallik Testi

Tablo 7. Yarışma Kategorisine göre "Sporda Güdülenme Ölçeği-2" toplam ve altboyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

Tablo 8. Yarışma Kategorisine göre "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" toplam ve altboyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

Tablo 9. Spor Dalına göre "Sporda Güdülenme Ölçeği-2" toplam ve altboyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

Tablo 10. Spor Dalına göre "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" toplam ve altboyut puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

Tablo 11. Sporcuların haftalık antrenman saatleri ve spor yılı değişkenleri ile SGÖ-2 toplam ve altboyut puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

Tablo 12. Sporcuların haftalık antrenman saatleri ve spor yılı değişkenleri ile EDDÖ-2 toplam ve altboyut puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon testi sonuçları

ÖZGEÇMİŞ

İlköğretim ve liseyi Edirne'de tamamladım. Lisans eğitimini Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde tamamladım. 2007 yılında Judo sporuna başladım. 2010 yılından beri ve halen büyük kadın milli takım sporcusu olarak yarışmaktayım. Edirne Judo Olimpik Spor Kulübünün sporcusu olarak çalışmalarına devam ediyorum. Lisans eğitimim boyunca edindiğim bilgi ve becerilerimi Yüksek Lisans programında edineceğim bilgi, birikim ve becerilerle geliştirerek, Doktora programına katılmak ve devamında akademik kariyer sahibi olmak hedefimdir.

EKLER

EK-1

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU Edirne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TÜTF-BAEK 2021/32	
	PROTOKOL ADI	COVID-19 Salgın Krizi Sırasında Milli Takım Düzeyinde Yarışmakta Olan Sporcuların Spora Katılım Düzeylerinin ve Spora Katılma Nedenlerinin İncelenmesi (Judo, Güreş ve Taekwondo Örneği	
	SORUMLU ARAŞTIRICI ÜNVANI / ADI	Doç. Dr. Şengül DEMİRAL	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası

KARAR BİLGİLERİ	**Karar No:02/14** **Tarih:18.01.2021**
	Üniversitemiz Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi Doç. Dr. Şengül DEMİRAL'ın sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Yüksek Lisans Öğrencisi Meltem DİNDAR'ın tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş; araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.
ETİK KURUL BİLGİLERİ	
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TÜTF-BAEK Yönergesi

ÜYELER

Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Gülsüm ÖNAL Başkan	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E H	E H
Doç. Dr. Hakan GÜRKAN Başkan Yardımcısı	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E H	E H
Doç. Dr. F. Nesrin TURAN Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. BiyoistatistikA.D.	K	E H	E H
Prof. Dr. Işık GÖRKER Üye	Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Çocuk ve Ergen Ruh Sağ. ve Has. A.D.	K	E H	E H
Prof. Dr. Hasan ÜMİT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E H	E H
Dr. Öğr. Üyesi Oktay KAYA Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	E	E H	E H
Prof. Dr. Galip EKUKLU Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E H	E H
Prof. Dr. Filiz TÜTÜNCÜLER KÖKENLİ Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D	K	E H	E H
Öğr. Gör. Dr. Sinan ATEŞ Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H
Prof. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E H	E H
Prof. Dr. Atakan SEZER Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H
Prof. Dr. Serhat OĞUZ Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H
Avukat Emine NURLU Üye		T.Ü. Rektörlüğü	K	E H	E H
Emekli Öğretmen Sinan SEÇKİN Üye		Serbest Üye	E	E H	E H

*Araştırma ile ilişki
**Toplantıda Bulunma

Prof. Dr. Ahmet
Dekan a.
Dekan Yrd

EK-2

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı kapsamında "COVID-19 Salgın Krizi Sırasında Milli Takım Düzeyinde Yarışmakta Olan Sporcuların Spora Katılım Düzeylerinin ve Spora Katılma Nedenlerinin İncelenmesi: Judo, Güreş ve Taekwondo Örneği" başlıklı bilimsel çalışma için anket uygulaması planlanmıştır. Bu çalışma bilimsel amaçlı olup, vereceğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Gönüllü katılımınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet:_____

Yaş:_____

Kilo:_____

Boy:_____

Eğitim Durumu: ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Diğer

Spor Dalı/Branşınız: ( ) Judo ( ) Güreş ( ) Taekwondo

Yarışma Kategoriniz: ( ) Ümitler ( ) Gençler ( ) Büyükler

Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz? ( ) 0-2 ( ) 3-5 ( ) 6-8 ( ) 9+

Haftada Kaç Saat Antrenman Yapıyorsunuz? ( ) 4-6 ( ) 7-9 ( ) 10-12 ( ) 12

EK-3

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ-2

Niçin spor yapıyorsun?

Hiç Yansıtmıyor		Biraz Yansıtıyor		Orta Derecede Yansıtıyor	Oldukça Yansıtıyor		Tamamen Yansıtıyor
1	2		3	4	5	6	7

1.	Çünkü spor yaptığım zaman kendimi daha iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Çünkü spor yapmasaydım değer verdiğim insanlar mutsuz olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Çünkü spor yapmamanın çevremdeki insanlar tarafından onaylanmayacağını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Çünkü kendimi geliştirmenin bir yolu olarak sporu seçtim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Çünkü spor yapmaya yeterli vakit ayırmasaydım kendimi kötü hissederdim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Çünkü spor diğer yönlerimi geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Çünkü spor yapmasaydım kendimi değerli hissetmezdim.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Artık bu sporda başarılı olmak için yeterli olmadığım kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Çünkü performansımı artıracak yeni yöntemler keşfetmeyi eğlenceli bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Çünkü yaptığım spor özümde kim olduğumu yansıtır.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Çünkü yaptığım sporla ilgili daha fazla şey öğrenmek beni mutlu eder.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Artık sporun hayatımın bir parçası olup olmaması konusunda şüphelerim var.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Çünkü spor yapmanın önem verdiğim özelliklerimi geliştirmek için iyi bir yol olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Çünkü spor yapmak hayatımın vazgeçilmez bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Çünkü kendimi nasıl geliştirebileceğimi öğrenmek oldukça ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Eskiden spor yapmak için sebeplerim vardı, ama şimdi devam edip etmeme konusunda kararsızım.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Çünkü spor sayesinde prensiplerim doğrultusunda yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Çünkü spor yaptığımda çevremdeki insanlar beni ödüllendirir.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4

EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER ÖLÇEĞİ-2

Neden Egzersiz Yapıyorsunuz?

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. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır.

		Kesinlikle doğru değil		Bazen doğru		Kesinlikle doğru
1	Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
2	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.	0	1	2	3	4
3	Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	0	1	2	3	4
4	Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
5	Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.	0	1	2	3	4
6	Arkadaşlarım/ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yapıyorum.	0	1	2	3	4
7	Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum.	0	1	2	3	4
8	Düzenli egzersiz yapmak benim çok için önemlidir.	0	1	2	3	4
9	Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	0	1	2	3	4
10	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0	1	2	3	4
11	Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır.	0	1	2	3	4
12	Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	0	1	2	3	4
13	Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.	0	1	2	3	4
14	Düzenli egzersiz için çaba sarf etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
15	Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
16	Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımın/ailemin baskısını hissediyorum.	0	1	2	3	4
17	Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4
18	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0	1	2	3	4
19	Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4