

EGZERSİZE GÜDÜLENMEYE ETKİ EDEN UNSURLARIN KURAMSAL AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

THEORICAL ASSESSMENT OF THE FACTORS AFFECTING THE EXERCISE MOTIVATION

¹Meriç ERASLAN*, ²Şakir BEZCİ, ³Mustafa ALTINKÖK

¹Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Burdur, Türkiye

²Karabük Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Sor Öğretmenliği Bölümü, Karabük, Türkiye

³Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Sor Öğretmenliği Bölümü, Antalya, Türkiye

*mericeraslan@mehmetakif.edu.tr

ÖZET

Egzersize katılımın fiziksel, metabolik ve psikolojik sağlık üzerine birçok olumlu etkisi bulunmakta olup, insanların egzersize yönelmelerine etki eden birçok unsur bulunmaktadır. Bu unsurlardan birisi de güdülenmedir. Çünkü güdülenme insan davranışlarına yön veren bir unsurdur. Egzersize katılım konusunda yeterli motivasyon düzeyine ulaşmış bireyler egzersize katılım konusunda daha istekli olmaktadır. Performans sporu açısından ele alındığı zaman yüksek motivasyon sportif başarının anahtarı olarak nitelendirilmektedir. Dolayısıyla toplumun hareketsiz yaşam tarzından uzaklaşması ve egzersize katılımlarının sağlanması için egzersize yönelik güdülenme düzeylerinin artırılması oldukça önemlidir. Bu noktada öncelikli olarak egzersiz güdülenmesini etkileyen unsurların iyi bilinmesi gerekmektedir. Egzersiz güdülenmesine etki eden unsurlar literatürde uzun yıllardır çalışılmaktadır. Yapılan araştırmalar neticesinde egzersiz güdülenmesine yönelik bazı kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Yapılan bu araştırmada literatürde egzersiz güdülenmesine yönelik geliştirilen yaklaşımların açıklanması amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, fiziksel aktivite, güdülenme

ABSTRACT

Exercise participation has many positive effects on physical, metabolic, and psychological health, and there are many factors that affect people's exhaustion. One of these elements is motivation. Because motivation is an element that directs human behaviour. Individuals who have reached sufficient level of motivation to participate in the exercise are more eager to participate in exercise. When it comes to performance sports, high motivation is described as the key to sporting success. Therefore, it is very important to increase the level of motivation towards exhalation in order for the society to move away from the still life style and to provide participation to the exercise. At this point, the factors that affect the motivation of exercise should be well known. Factors affecting exercise motivation have been studied in the literature for many years. Some theoretical approaches to exercise motivation have been developed as a result of researches made. In this research, it is aimed to explain the approaches developed for exercise motivation in the literature.

Keywords: Exercise, physical activity, motivation

JEL CODE: L83

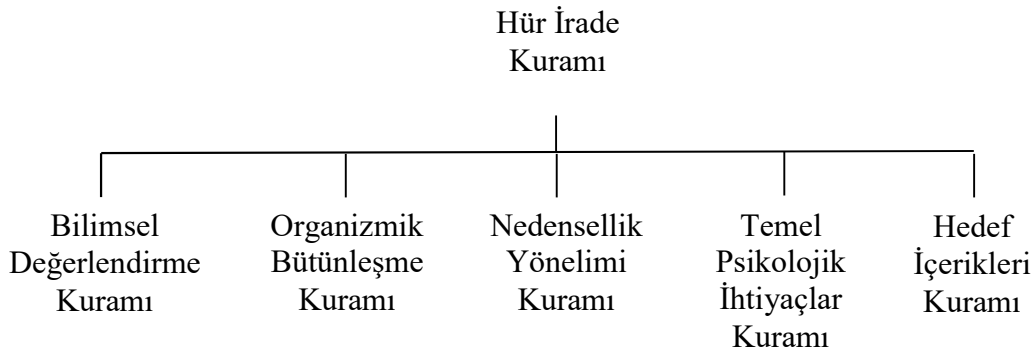
GİRİŞ

Egzersize katılımın insan yaşamında önemli bir yeri vardır. Egzersiz sayesinde insanların yaşam kaliteleri artmakta ve toplumların genel sağlık düzeyleri gelişmektedir. Bunun yanında egzersize katılımın fiziksel, zihinsel, motorsal ve sosyal yönlerden de sağlık kalitesini arttırdığı bilinmektedir. Son yıllarda küresel anlamda hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının en aza indirgenmesinde de egzersize katılımın önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Bu durum insanların egzersize katılımlarını etkileyen unsurları ele alındığı araştırmaların artmasına zemin hazırlamıştır.

Psikoloji ile spor ve egzersiz psikolojisi alanında güdülenmeyi anlama ve güdülenme düzeyini değiştirmenin popüler bir konu haline gelmesine katkı sağlamıştır (Roberts ve ark., 2007). Bu kapsamda egzersiz güdülenmesine etki eden içsel ve dışsal motivasyon unsurlarının yanında son yıllarda egzersiz güdülenmesi üzerine yapılan araştırmalarda iki önemli kuram üzerinde yoğunlaşıldığı görülmektedir. Söz konusu kuramlar “Hür irade kuramı” ve “Başarı hedefi yaklaşımı” kuramıdır (Çetinkalp ve ark., 2011). Hür irade kuramı ile başarı hedefi yaklaşımı kuramları temel olarak sporcuların başarı güdülerinin ve başarı hedeflerinin incelenmesinde sıklıkla kullanılmaktadır. Sporcularda güdülenmenin başarı ve başarısızlık üzerinde belirleyici olması, sporcuların farklı ortamlarda farklı davranışlar sergilemeleri ve sporcuların spor etkinliklerine hangi amaçlarla katıldıklarının merak edilmesi araştırmacıların söz konusu kuramları geliştirmelerine zemin hazırlamıştır (Altınay, 2015). Literatürde egzersiz güdülenmesine yönelik geliştirilen kuramların başında hür irade kuramı, başarı hedefi kuramı ve başarı güdülenmesi kuramı gelmektedir. Egzersiz güdülenmesine yönelik ortaya atılan söz konusu kuramlara ilişkin genel bilgiler aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Hür İrade Kuramı

Hür irade kuramı insanların motivasyon düzeylerine göre sergiledikleri davranışları açıklamaya çalışan bir motivasyon kuramıdır (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Wilson & Rodgers, 2002). Bunun yanında hür irade kuramı insanların kendi seçtikleri egzersiz faaliyetlerine katılmaları ve katıldıkları egzersiz faaliyetlerinden memnuniyet duymalarını ifade etmektedir. Hür irade kuramına göre insanların tatmin edilmeyi bekleyen bazı gereksinimleri bulunmakta olup, insanların aktivitelere katılmalarının temelinde söz konusu gereksinimleri doyurma amaçları yatmaktadır (Vallerand, 2007). Hür irade kuramında güdülenme bireyin kendi iradesine bağlı olarak hareket edebilmesiyle yakından ilişkilidir (Erdem, 2008). Bu nedenle sadece egzersize katılım noktasında değil, aynı zamanda serbest zaman etkinliklerine katılım konusunda da hür irade kuramı önemli bir belirleyicidir (Standage ve ark., 2003). Hür irade kuramı 5 mini kuramdan oluşmaktadır. Söz konusu kuramlar Şekil 1’de gösterilmiştir (Ada, 2011).



Şekil 1. Hür irade kuramını oluşturan diğer kuramlar

Hür irade kuramını meydana getiren mini teorilerden bilişsel değerlendirme teorisi sosyal unsurların içsel güdülenme üzerindeki etkilerini ön plana çıkartmaktadır. Organizmik içselleştirme teorisi, içselleştirme konseptinin özellikle dışsal güdülenmenin gelişimini ön plana çıkartmaktadır. Nedensellik yönelimleri teorisi, insanların sahip oldukları hür iradelerini destekleyecek biçimde özgür irade davranışlarına ve çevreye yönelimleri konusundaki bireysel farklılıkları öne çıkartmaktadır. Temel ihtiyaçlar teorisi ise temel ihtiyaçları ele alarak bu kavramın psikolojik iyi olma ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini incelemektedir. Söz konusu kuramların bir araya gelmesi hür irade kuramını meydana getirmektedir (Erdem, 2008).

Hür irade kuramına göre insanlar ihtiyaçlarını doyururken yöneldikleri davranışları düzenleyen bazı bilişsel süreçler bulunmaktadır. Diğer bir deyişle hür irade kuramında sergilenen her davranışın altında yatan farklı bir bilişsel form bulunmaktadır. Söz konusu bilişsel formlar içsel ve dışsal düzenleme olarak ikiye ayrılmaktadır. Dışsal düzenlemede bireyin sergileyeceği davranış dışsal bir şarta veya gereksinime bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. İçsel düzenleme de ise bireyin sergilediği davranış herhangi bir dışsal unsura bağlı olmadan ortaya çıkmaktadır (Ingledeew ve ark., 2004).

Hür irade kuramı dış faktörlerin içsel motivasyonu bazı açılardan etkilediği görüşünü öne sürmektedir. Burada ifade edilmeye çalışılan dış faktörlerin başında antrenör davranışları gelmektedir. Nitekim yapılan araştırma bulguları antrenör davranışlarının sporcuların içsel motivasyon düzeylerini etkileyen bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Hollebeak & Amorose, 2005).

Hür irade kuramına göre egzersize güdülenme düzeyi düşük olan kişilerde motivasyon kaybı ortaya çıkmaktadır. Motivasyon kaybı ortaya çıkan insanlar katıldıkları aktivitelerde kendilerini beceriksiz hissetme ve beklentilerini kontrol edememe eğilimi içine girmektedirler. Ayrıca bireyin içsel ve dışsal motivasyon düzeyinin düşük olması aktivitelere amaçsız olarak yönelmelerine zemin hazırlamaktadır (Vallerand, 2007).

Başarı Hedefi Kuramı

Başarı hedefi kuramı eğitim psikolojisinde olduğu gibi spor psikolojisi alanında da üzerinde sıklıkla durulan konular arasında yer almaktadır (Jarvis, 2006). Başarı hedefi kuramı literatürde hedefi gerçekleştirme kuramı olarak da bilinmektedir. başarı hedefi kuramı temel olarak sporcunun başarısını değerlendirmek için başarı hedeflerini belirlemesini öngörmektedir. Bu kurama göre, iki sporcunun elde ettiği başarı aynı düzeyde olsa da ortaya koyacakları tepkiler birbirinden farklı olmaktadır. Örneğin, bir sporcu birinci olduktan sonra elde ettiği dereceden memnun iken, farklı bir sporcu müsabakayı kazansa bile diğer rakiplerinin elde ettiği dereceleri de değerlendirmektedir (Doğan, 2005). Farklı bir spor dalında örnek vermek gerekirse, bir sporcu sırlıkla yüksek atlama dünya rekorunu geçmeyi amaçlarken, diğer sporcu rekorun daha altında bulunan kendi en iyi derecesini geçmeyi amaçlamaktadır. Söz konusu durumda, bir sporcu için dünya rekorunu kırmak başarı sayılırken, diğer sporcu için kendi en iyi derecesini yapabilmek başarı olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla başarı hedefi kuramında başarı standardının bireye göre farklılaştığı söylenebilir (Arı, 2008). Başarı hedefi kuramının sporcuların motivasyon düzeylerinin artmasına katkı sağladığı belirtilmekte olup, görev ve ego yöneliminin arasında bazı farklılıklar bulunduğu ifade edilmektedir. Görev ve ego yönelimi arasındaki farklılıklar Tablo 1’de sunulmuştur (Jarvis, 2006).

Tablo 1. Görev ve ego yönelimli sporcuların karşılaştırılması (Jarvis, 2006)

Sporcu Türü	Başarı kriteri	Başarı nedeni	Zorluk ve hatalara karşı yaklaşımı
Ego yönelimli sporcu	Başkaları ile kıyaslama	Şans ve doğal yetenekleri	Aldatma
Görev yönelimli sporcu	Eski bireysel başarıları	Uygulama ve becerilerini geliştirme	Dirençli

Tablo 1’de görüldüğü gibi sporcuların elde ettikleri derecelere veya ortaya koydukları performanslara göre sahip oldukları psikolojik özellikler birbirinden farklı olmaktadır. Bunun temelinde sporcuların başarı hedeflerinin birbirinden farklı olması yatmaktadır. Başarı hedefi kuramına göre hedef yöneliminde görev ve ego yönelimi olmak üzere iki yaklaşım bulunmaktadır (Boixados ve ark., 2004; Doğan, 2005).

Görev Yönelimi

Görev ile ilişkili olan hedef yöneliminde kişi geçmişteki performans standardını ve beceri düzeyini karşılaştırma yoluna gitmektedir. Böylece kişi bilgi ve yeteneklerini geliştirerek kendisinden hoşnut olma düzeyini arttırmaktadır. Görev yöneliminde temel sorun kişinin sahip olduğu bilgi, beceri ve yeteneğini geliştirerek kendilik imgesi yakalamak olduğu için, birey sadece müsabakalarda değil, aynı zamanda antrenmanlarda da elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmaktadır (Altıntaş, 2015).

Yukarıda yer alan bilgilerden de anlaşılacağı gibi görev yönelimi yüksek olan sporcular hedeflerini sahip oldukları performansa göre belirlemektedirler. Görev yönelimi yüksek olan sporcular kendi performanslarını başka sporcuların performansları ile kıyaslama gereği duymazlar. Benzer şekilde görev yönelimi yüksek olan sporcular rakiplerinin kim olduğunu fazla önemsemezler. Sahip oldukları performans düzeyini arttırdıkça kendilerini başarılı olarak görürler (Doğan, 2005). Literatürde yer alan araştırmalar görev yönelimi yüksek olan sporcuların başarı düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Wang ve ark., 2002). Görev yönelimli sporcular yaptıkları aktivitelerden zevk aldıkları gibi, kendilerine verilen görevlerde karşılaştıkları sorunlarla mücadele etme konusunda da ısrarcı olmaktadır (Cumming ve ark., 2008)

Görev yöneliminde ödüllendirme yapılması ve performansın vurgulanması söz konusudur. Takım sporları açısından değerlendirildiği zaman oyuncular takım içerisinde önemli bir role sahip olduklarını hissederler. Takım içerisinde sporcuların birlikte çalışma duyguları gelişmektedir. Çünkü görev yönelimine sahip oyunculardan oluşan bir takımda bir oyuncu diğer oyuncunun eksiklerini düzeltme yoluna gitmekte, ayrıca her oyuncu sahip olduğu bireysel performansı geliştirmeye çalışmaktadır (Altıntaş, 2015).

Ego Yönelimi

Ego yöneliminin temelinde sporcunun sahip olduğu üstün yetenekleri kanıtlama düşüncesi yatmakta olup, ego yönelimli sporcuların temel amaçları en az çaba ile rakibini yenmek veya yarışmayı kazanmaktır. Ego yöneliminde kaybetme ya da başarılı olabilmek temel bir güdülenme etkeni olarak değerlendirilmektedir. Ego yöneliminde başarı sporcunun yapabildiği en iyi performans olarak değerlendirilmektedir. Başarısızlık ise başarıdan daha az bir performans olarak ele alınmaktadır (Altıntaş, 2015). Ego yönelimi yüksek olan sporcular genellikle ilgilendikleri spor dallarında üst düzey motivasyona sahiptirler (Cumming ve ark., 2008; Wang ve ark., 2002). Bunun yanında ego yönelimli sporcularda başarı kriterleri arasında rakiplerin yeteneklerini değerlendirme önemli bir yer tutmaktadır (Doğan, 2005).

Ego ile hedef yöneliminde sporcular rakiplerinin veya kendi takım arkadaşlarının yeteneklerini belli bir standart olarak kullanmaktadır. Bundan dolayı sporcu hem rakip takım hem de kendi takım arkadaşlarında üstün olduğu zaman kendinden hoşnut olmaktadır. Ego ile hedef yöneliminde tanınmışlık, aşağılık duyguları ve üstünlük olgusu ön plana çıkmakta olup, hedef yöneliminde itici güç olmaktadır. Ego ile hedef yönelimi genellikle beceri düzeyi

yeterince gelişmemiş, belirli seviyede görevle ilişkili hedef yönelimine sahip kişilerde sıklıkla görülmektedir. Örneğin; bir müsabakada 2 gol atmış olan bir futbolcunun farklı bir müsabakada 3 gol atmak istemesi sonuçtan ziyade sürece yönelik bir amaçtır. Bu davranış türü sporcunun görev yönelimli olduğunu göstermektedir. Buna karşılık bir futbolcu diğer takım arkadaşının attığı gol sayısından daha fazla gol atmak istiyorsa bu durum sporcunun ego yönelimli olduğunu göstermektedir (Altıntaş, 2015).

Ego yönelimi yüksek olan sporcular kendi performanslarını değerlendirirken başka sporcuların ve rakiplerin performanslarını göz önünde bulundurdıkları için (Wang ve diğerleri, 2002), bazı olumlu ve olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Örneğin; performansını dikkate aldığı diğer oyuncu başarısız bir performans durumuna sahip ise oyuncu “benim sonum da onun gibi olacak” şeklinde olumsuz düşüncelere kapılabilmektedir. Bu nedenle sporcunun kendisini başkaları ile kıyaslaması her zaman performansının artması için motive olmasını sağlamamaktadır. Buna karşılık sporcu performansını değerlendirdiği oyuncuları temel alarak yeni hedefler çizebiliyor ve güdülenebiliyorsa performansının artması beklenmektedir. Ego yönelimi sporcunun kişisel performansını olumlu yönde etkilese de takım performansı üzerinde her zaman önemli bir belirleyici olmamaktadır. Bundan dolayı ego yöneliminin takım uyumu ile birleşmediği zaman müsabaka performansını olumsuz yönde etkilemesi muhtemel bir sonuçtur (Altıntaş, 2015).

Ego yöneliminin zemin hazırladığı olumsuz durumlardan birisi de sporcuların kendi yeteneklerine aşırı güvenmelerine bağlı olarak spor ortamında uyulması gereken bazı kuralları ihlal etmeleridir. Yapılan bir araştırmada futbolcuların ego yönelim düzeylerine göre sportmenlik dışı davranışlar sergileme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında ego yönelimi yüksek olan futbolcuların amaçlarına ulaşmak adına daha fazla kural ihlali ve hakemleri aldatıcı hareketlere başvurdukları, bu kapsamda yüksek düzeyde sportmenlik dışı davranış sergiledikleri tespit edilmiştir. Aynı çalışmada ego yönelimli futbolcular ile kıyaslandığı zaman görev yönelimli futbolcuların kurallara daha fazla uyma eğiliminde oldukları ve sportmenlik dışı davranış sergileme düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Lemyre ve ark., 2002). Duda ve arkadaşları (1991) tarafından yapılan diğer bir araştırmada görev yönelimi düşük ego yönelimi ise yüksek olan oyuncuların sportmenlik dışı davranışlar sergileme düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. aynı araştırmada sporcuların ego yönelimi yüksek olan sporcuların sportmenlik dışı davranışlar sergileme sıklıklarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Boixados ve arkadaşları (2004) tarafından futbolcular üzerinde yapılan benzer bir araştırmada ego ve görev yönelimli futbolcuların müsabakalarda sert oyun oynama düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ego yönelimi yüksek olan futbolcuların görev yönelimi yüksek olan futbolculara kıyasla müsabakada daha sert (kaba) oyun anlayışına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Başarı Güdülenmesi Kuramı

Spor bilimleri alanında teknolojik gelişmeler, sporun multidisipliner bir branş olduğunu göz önüne sermeye, farkındalık yaratmaya başlamıştır. Spor bilimleri alanındaki disiplinden biri olan spor psikolojisi; sporda başarı güdülenmesi başlığı altında sportif davranışın yapısını inceleyen alandır (Kayğusuz, Körmükçü & Adalı, 2016). Başarı güdüsü başarı gereksiniminden kaynaklanan bir olgu olup (Selçuk, 2008), başarı güdülenmesi bireyin belli bir konuya ilişkin başarı beklenti düzeyini içermektedir (Topses, 2003). Başarı güdülenmesi kuramında sporcuların sahip oldukları içsel motivasyon düzeyi başarı için önemli bir unsurdur. Bunun yanında başarı güdülenmesinde başarısızlıktan kaçınma düşüncesi de ön plandadır. Bu nedenle spor ortamında bir kişi karşılaştığı görevde başarısız olmamak için

motivasyon düzeyini arttırmaktadır. Diğer bir ifade ile başarısız olma güdüsü bireyin başarıma güdüsünün artmasına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla McClelland ve Atkinson tarafından geliştirilen bu kuramda başarı güdülenmesi iki parametreye bağlı olarak şekillenmektedir. Buna göre;

“Başarı motivasyonu = başarıma isteği – başarısızlık korkusu” şeklinde açıklanmaktadır (Jarvis, 2006).

Başarı güdülenmesi ile yoğun olarak ilgilenen ilk bilim adamları David McClelland ve John Atkinson'dur. Başarı güdülenmesi kuramı başarılı olabilmenin ödül kazanmaktan daha önemli olduğu görüşünü ileri sürmektedir. Başarı güdülenmesinin temelini iki yaklaşım oluşturmaktadır. Bazı psikologlar başarı güdülenmesini insanların sabit, bilinçsiz ve az sahip oldukları güdülenme olduğunu savunmaktadırlar. Yüksek başarı güdülenmesinin temelini genellikle içinde bulunulan aile ve yaşanılan kültürel çevre oluşturmaktadır. Gerçekleştirdikleri işlerde çevresinin önemli bir etkisinin olduğunu gören, bunun yanında iyi bir performansı nasıl tanıyacağı öğretilen çocukların üstün olma isteği ile büyümeleri muhtemel bir sonuçtur (Yapıcı & Yapıcı, 2010).

Başarı güdülenmesini tetikleyen birçok unsur bulunmakta olup, başarı güdüsünün kaynağını belirlemeye yönelik birçok araştırmanın sonuçsuz kaldığı belirtilmektedir. Çünkü başarı güdüsü birçok değişkenden etkilenmektedir. Başarıma güdüsünü tetikleyen unsurlar içerisinde özellikle bağımsız olma içgüdüsünün önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Diğer taraftan, yapılan araştırmalarda başarı güdülenmesi üzerinde kültürel unsurların büyük bir rolü olduğu vurgulanmaktadır. Rekabetin ve bireysel farklılıkların ön planda olduğu toplumlarda bireyler başarıma ihtiyacını daha fazla hissetmektedirler. Örneğin; Amerikan kültürü bireylerin daima kazanmaları üzerine kurulmuştur. Dolayısıyla böyle bir kültürde ayakta kalabilmek için başarılı olmak ön koşuldur. Başarısız olmak ise yok olmayı beraberinde getirmektedir. Doğu kültüründe ise toplumların üzerinde durdukları konuların başında sosyal normlara uyulması gelmektedir. Bu toplumlarda dirlik ve düzen olguları insanların bireysel çıkarlarının önünde gelmektedir. Bu nedenle toplum içerisinde bireyselleşmeye yer verilmez ve bireyselleşme bastırılır. Bu kapsamda batı toplumları ile kıyaslandığı zaman doğu toplumlarında birey başarı gereksiniminden ziyade, kabul ve sosyal onay gibi kavramları önemsemek durumundadır (Arı, 2008).

İnsanların başarı güdülenmeleri üzerinde etkili olan faktörlerden birisi de zekâ düzeyidir. Literatürde de zekâ ile başarı güdüsünün sürekli etkileşim halinde olduğu belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda zekâ ile başarı güdülenmesi arasında 0,40 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında parlak zekâlı insanların zor işlemleri daha çekici buldukları rapor edilmiştir. Başarı güdülenmesini etkileyen diğer bir unsur ise riske girme becerisidir. Bazı durumlarda başarı güdüsü arttıkça kişinin başarıya ulaşma olasılığı azalmaktadır. Böyle bir durum, bireyin başarılı olma veya başarısız olma arasında git gel yaşamasına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalarda yüksek başarı ihtiyacı olan insanların herkesin yapabildiği basit işleri çekici bulmadıkları tespit edilmiştir. Diğer taraftan başarı güdüsü yüksek olan bireyler zor işlere de yönelmemektedirler. Çünkü zor işleri başaramama riski söz konusudur. Bu nedenle başarı güdülenmesi yüksek olan insanlar başarısızlık olasılığı düşük olan orta düzeyde hedeflerin peşinden koşma eğilimindedirler (Arı, 2008).

Başarı güdüsünü etkileyen demografik özelliklerin başında ise cinsiyet gelmektedir. Abrahamsen ve arkadaşları (2008) tarafından gerçekleştirilen milli takım düzeyinde elit sporcularda başarı güdülenmesinin cinsiyete göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada

kadın ve erkek sporcuların başarı güdülenmeleri ve motivasyon algılarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiş, buna karşılık erkek sporcular ile karşılaştırıldığı zaman kadın sporcuların performans kaygılarının, konsantrasyon bozukluklarının ve somatik kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç

Egzersize katılım konusunda güdülenmenin önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Egzersiz güdülenmesinde hür irade kuramı insanların egzersizden beklentilerini doyumak amacıyla egzersize yöneldikleri görüşünü savunmaktadır. Bu kurama göre insanlar beklentilerini karşıladıkları sürece egzersize katılma eğilimindedirler. Başarı hedefi kuramı egzersize katılımın yanında elit düzeyde sporcuların sıklıkla kullandıkları motivasyon süreçleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu teoriye göre insanlar kendi performanslarını geliştirmek amacıyla görev yönelimli olarak spora katılmaktadırlar. Yine başarı hedefi kuramına göre insanlar diğer kişilerin performanslarından daha iyi bir performans sergilemek amacıyla ego yönelimli olarak spor yapmaktadırlar. Başarı güdülenmesi kuramında ise insanların başarı arzuları ve başarısızlık korkularını göz önünde bulundurarak egzersize yönelmeleri söz konusudur. Başarı güdülenmesi kuramında bireyin egzersize yönelmesine etki eden içsel ve dışsal güdülenme araçları bulunmaktadır.

KAYNAKLAR

- Abraham, F.E., Roberts, G.C., & Pensgaard, A.M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 449-464.
- Ada, E.N. (2011). *Beden eğitimi derslerinde güdüsel iklim ve güdülenmenin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Altıntaş, A., Kelecek, S., & Aşçı, F.H. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(özel sayı), 14-21.
- Arı, R. (2008). *Eğitim psikolojisi*. 4. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Boixados, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 301-317.
- Cumming, S.P., Smith, R.E., Smoll, F.L., Standage, M., & Grossbard, J.R. (2008). Development and validation of the achievement goal scale for youth sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 686-703.
- Çetinkalp, Z.K., Ada, E.N.D., & Dinç, Z. (2011). Durumsal güdülenme düzeyi ve başarı algısı arasındaki ilişki: takım sporları üzerinde bir çalışma. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 305-310.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. 2. Baskı. Adana: Nobel Kitabevi.
- Duda, J. L., Olson, L. K., & Templin, T. J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 62(1), 79-87.
- Erdem, M. (2008). Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme Ölçeği'nin Geliştirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination Theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103.

- Hollembek, J., Amorose, A.J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 20-36.
- Ingledeu, D.K., Markland, D., & Sheppard, K.E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-1932.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology*. USA: Routledge.
- Kayğusuz, Ş., Körmükçü, Y., & Adalı, H. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyum durumları ile sporda görev ve ego yönelimi durumlarının bazı değişkenler tarafından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 852-863.
- Lemyre, P.N., Roberts, G.C., & Ommundsen, Y. (2002). Achievement goal orientations, perceived ability, and sportspersonship in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 120-136.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., & Conroy, D.E. (2007). *Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity*. Gershon Tenenbaum, Robert C. Eklund (Ed.). Handbook of Sport Psychology (ss. 3-30). 3. Edition. Canada: John Wiley & Sons.
- Selçuk, Z. (2008). *Eğitim psikolojisi*. 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Standage, M., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.
- Topses, G. (2003). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. 1. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Vallerand, R.J. (2007). *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity*. Gershon Tenenbaum, Robert C. Eklund (Ed.). Handbook of Sport Psychology (ss. 59-83). 3. Edition. Canada: John Wiley & Sons.
- Wang, C. K. J., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M., & Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433-445.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7(1), 30-43.
- Yapıcı, Ş., & Yapıcı, M. (2010). *Eğitim psikolojisi*. 2. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.

EXTENDED ABSTRACT

The concept of sport is often used in the same sense as exercise and physical activity concepts. However, there are some features that separate the concepts from each other. In general, physical activity means implementing a move resulting in energy expenditure. In other words, if a person performs any bodily activity outside of resting states, he / she has performed physical activity (Hekim, 2014). Physical activity and exercise concepts also have different characteristics. Physical activity arises from body activities which result in energy expenditure beyond resting state, which is produced by the contraction of skeletal muscles. Exercise is considered as a subclass of physical activity. Accordingly, exercise is defined as a set of activities aimed at the development of structured, planned, physical fitness or other physical elements (Özer, 2006).

Sport activities, which have an important place in the prevention of psychological problems, play a key role in the protection of mental health. Research in the literature suggests that participation in sport and physical activity has a positive impact on mental health and depression. Research findings indicate that depression is less frequent in sporting individuals

(Arslan et al., 2011), while participation in sport contributes to reduce the depression (McKercher et al., 2009). Besides, it is stated that participation to exercise is beneficial also in terms of physical health and psycho-motor development. It is emphasized that participation to exercise is an important factor in improving community health.

Psychological factors that affect participation in exercise, which have an important place in human life, are motivation at the beginning. Because motivation directly affects people's behavior in daily life as well as participation in exercise. This contributed to the development of theoretical approaches to exercise motivation in the literature. At the beginning of the basic theories developed for exercise motivation are the theory of achievement goal and the theory of achievement motivation.

The theory of free will (Hagger and Chatzisarantis, 2008), which attempts to explain the behavior of people according to their level of motivation, implies that people participate in their own chosen exercise activities and are happy with their exercise activities. According to this constitution, people have certain needs to be satisfied, and the basis of their participation in activities lies in their fulfilling needs (Vallerand, 2007: 60). In free will theory there are some cognitive processes that regulate the behaviours that people lead while satisfying their needs. In other words, there is a different cognitive form underlying all the behaviours exhibited in free will theory. These cognitive forms are divided into internal and external regulations. The behaviour that the individual exhibits in external regulation arises due to an external circumstance or requirement. In the inner regulation, the behaviour that the individual exhibits does not depend on any external factor (Ingledeu et al., 2004: 1923). On the other hand, it is stated that some external factors in the theory of free will affect internal motivation in some ways. At the beginning of these external factors are trainer behaviors. In a research conducted, it has been found that coach behavior is an element that affects athletes' internal motivation levels (Hollemeak and Amorose, 2005: 20).

In the literature, success target theory, also known as goal achievement theory, basically predicts achievement goals to assess the athlete's success. According to the theory of accomplishing the goal, the achievements achieved by the two athletes are at the same level, but the reactions they produce are different. For example, while an athlete is satisfied with the result he / she has achieved, another athlete evaluates the ratings obtained by other athletes after even winning first place (Doğan, 2005: 65). For example, another athlete is aiming to pass a pole-jumping world record while the other athlete is aiming to cross his own best record below the record. In this case, while breaking a world record for an athlete is considered a success, it is considered a success for the other athlete to make his or her best rating. In this context, it can be said that the achievement standard differs according to the individual in the achievement goal theory (Ari, 2008: 299).

Achievement motivation involves the expectation level of success for a particular subject (Topses, 2003: 256). David McClelland and John Atkinson are among the first scientists to deal intensively with success motivation. Success according to the motivation theory is more important than winning a prize. There are two approaches to the source of achievement motivation. Some psychologists argue that success motivation is a phenomenon in which people have fixed, unconscious, and little. The source of high achievement motivation is thought to originate from the family and the cultural landscape in general. The children who see what they do as an important effect of their environment in their work, and how they are taught how to recognize good performance, are likely to grow up with their desire to be superior (Yapıcı and Yapıcı, 2010: 218). In the theory of achievement motivation, the inner motivation level of the athletes is an important factor for success. On the other hand, in the

sense of success motivation, the concept of avoidance from failure is also the front plan. For this reason, a person in the sport environment is increasing the level of motivation to not fail in his or her job. In other words, the motivation to fail contributes to the individual's ability to achieve success. Thus, in this theory developed by McClelland and Atkinson, motivation for success is shaped by two parameters. According to this; "Success motivation = desire to achieve - fear of failure" (Jarvis, 2006: 141).

There are many factors that trigger success motivation. However, it is stated that many researches to determine the source of success achievement have failed. Because success motivation is influenced by many parameters. Among the elements that trigger the achievement motive, it is known that the instinct for independence is especially important. On the other hand, it is emphasized that cultural factors have a big role on motivation for success in the researches. They feel more need for individuals to achieve success in society where competition and individual differences are front-line. For example; American culture is always based on individual gains. Therefore, being successful in surviving in such a culture is a prerequisite. Failure brings with it destruction. In the eastern culture, social norms are followed at the beginning of the issues that the societies emphasize. In these societies, the events of peace and harmony come before the individual interests of the people. For this reason, individualization is not included in the society and individualization is suppressed. In this context, when compared to western societies, individuals in eastern societies have to consider concepts such as acceptance and social approval rather than the need for success (Ari, 2008: 301).

As can be understood from the above theoretical explanations, people have a significant level of motivation to participate in exercising. In this context, it can be said that it is necessary to carry out researches on the evaluation of the elements that will increase the motivation of people to participate in the exercise, in order to determine the factors affecting the negative effects of the motives of people to participate in exercise.