

**KICK BOKS SPORCULARI İLE REKREATİF OLARAK KICK BOKS
SPORU YAPAN BİREYLERİN SPORDA GÜDÜLENME VE
EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Metin GÜMÜŞAY

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**MERSİN
OCAK - 2022**

**KICK BOKS SPORCULARI İLE REKREATİF OLARAK KICK BOKS
SPORU YAPAN BİREYLERİN SPORDA GÜDÜLENME VE
EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Metin GÜMÜŞAY

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Danışman
Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ**

**MERSİN
OCAK - 2022**

ÖZET

KICK BOKS SPORCULARI İLE REKREATİF OLARAK KICK BOKS SPORU YAPAN BİREYLERİN SPORDA GÜDÜLENME VE EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada kick boks sporcuları ile rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler üzerinden incelenmesidir. Araştırmanın evrenini kick boks sporu yapan erkek ve bayan bireyler oluştururken, örneklemini aktif olarak kick boks spor dalında milli, müsabık ve rekreatif olarak kickboks sporu yapan 505 erkek ve 323 kadın olmak üzere toplam 828 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, “Demografik Bilgi Formu” yanı sıra “Sporda Güdülenme Ölçeği” (SBÖ) ile “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” (EBÖ) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmış ve normal dağılıma sahip olmadığı görülmüş ve non parametrik analizler uygulanmıştır. İstatistiksel analiz olarak Mann Whitney U, Kruskal Walls ve Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarında kick boks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme düzeylerinde cinsiyet, yaş ve eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Katılımcıların gelir düzeyi, yaşadıkları bölge, spor geçmişleri, kick boks stilleri, sporculuk düzeyleri, müsabakalara katılım sayıları ve haftalık antrenman sayıları değişkenlerine göre sporda güdülenme düzeyleri ile alt faktörleri arasında farklılıklar bulunmuştur. Katılımcılarımızın egzersiz bağımlılığı düzeylerinde ise cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmazken; bireylerin yaş, gelir, yaşadıkları bölge, spor geçmişleri, kick boks stilleri, sporculuk düzeyleri, müsabakalara katılım sayıları ve haftalık antrenman sayıları değişkenleri göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Sporda güdülenme ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişki analizimizde ise pozitif yönde orta düzeyde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dolayısıyla sporda güdülenme düzeyi arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin de artış gösterdiği ve birbiriyle ilişkili oldukları görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Kick Boks, Rekreatif, Sporda Güdülenme, Egzersiz Bağımlılığı

Danışman: Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE LEVELS OF SPORTS DRIVING AND EXERCISE ADDICTION OF INDIVIDUALS WHO RECREATIVE KICK BOXING SPORTS WITH KICK BOXING ATHLETES

The aim of this study is to examine the motivation and exercise addiction levels of kickboxers and individuals who play kickboxing recreationally, based on various variables. While the universe of the research consists of male and female individuals who play kickboxing, the sample consists of 828 participants, 505 men and 323 women, who actively engage in kickboxing, national, competitor and recreational kickboxing. In addition to the "Demographic Information Form", "Scale of Motivation in Sports" (SBI) and "Exercise Addiction Scale" (EBI) were used as data collection tools. It was checked whether the data showed a normal distribution and it was seen that they did not have a normal distribution and non-parametric analyzes were applied. Mann Whitney U, Kruskal Walls and Correlation Analysis were applied as statistical analysis. In the results of this study, no significant differences were found in the motivation levels of individuals who play kickboxing according to gender, age and educational status. Differences were found between the motivation levels and sub-factors of the participants according to the variables of income level, region of residence, sports background, kickboxing styles, sportsmanship levels, number of participation in competitions and weekly training numbers. While there were no significant differences in the exercise addiction levels of our participants in the variables of gender and educational status; It has been determined that there is a difference in exercise addiction levels according to the variables of age, income, region of residence, sports background, kickboxing styles, sportsmanship levels, number of participation in competitions and weekly training numbers of individuals. In our analysis of the relationship between motivation in sports and the level of exercise dependence, positive, moderate and weak significant relationships were found. Therefore, as the level of motivation in sports increases, the level of exercise dependence also increases and it is seen that they are related to each other.

Key words: Kick Boxing, Recreative, Sport Motivation, Exercise Addiction

Advisor: Assoc. Prof. Mustafa Can KOC, Mersin University, Faculty of Sport Sciences, Mersin.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenim hayatıma başladığım ilk günden bugüne kadar her aşamada bilgi, deneyim ve tecrübesi ile her zaman yanımda olan çok değerli danışmanım Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ hocama teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Gerek spor yaşamımda gerekse yapılan bu araştırmanın veri toplanma sürecinde çok önemli destekleri olan Türkiye Kick boks Federasyonu Başkanı Sayın Salim KAYICI 'ya, Kick Boks Antrenörlerimize, Milli Kick Boks sporcularımıza, Kick Boks sporcularımıza ve destek olan herkese şükranlarımı sunuyorum.

Bugünlere gelmemde her zaman duaları eksik etmeyen anneme, babama ve kardeşlerime şükranlarımı sunuyorum. Eğitim hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen değerli aileme, çocuklarıma ve isimlerini tek tek sayamayacağım tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Problem Cümlesi	2
1.5. Alt Problemler	2
1.6. Araştırmanın Sayıtları	3
1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	3
2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI	4
2.1. Spor	4
2.1.1. Rekreasyon	5
2.1.2. Rekreasyon ve Spor ilişkisi	6
2.2. Kick Boks Spor Dalı	7
2.2.1. Amatör Kick Boks Alt Müsabaka Stilleri	7
2.2.2. Full Contact	8
2.2.3. Low Kick	8
2.2.4. K-1 Rules	8
2.2.5. Point Fighting	8
2.2.6. Light Contact	8
2.2.7. Kick Light	9
2.2.8. Müzikli Form	9
2.3. Sporda GÜDÜLENME	9
2.3.1. GÜDÜLENMENİN Tanımı	9
2.3.2. GÜDÜLENMENİN Önemi	10
2.3.3. GÜDÜLENME Kavramları	11
2.3.4. İçsel GÜDÜLENME	11
2.3.5. Dışsal GÜDÜLENME	12
2.3.6. GÜDÜLENMEME	12
2.4. Egzersiz Bağımlılığı	13
2.4.1. Egzersiz	13
2.4.2. Bağımlılık	13
2.4.3. Egzersiz Bağımlılığı	13
2.5. Sporda GÜDÜLENME ve Egzersiz Bağımlılığı Araştırmaları	15
2.5.1. Sporda GÜDÜLENME	15
2.5.2. Egzersiz Bağımlılığı	17
3. YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Modeli	20
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	20
3.2.1. Araştırmaya Dahil Olma Kriterleri	21
3.2.2. Araştırmadan Dışlama Kriterleri	21
3.3. Veri Toplama Araçları	21
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	21

3.3.2. Sporda Güdülenme Ölçeği	21
3.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	22
3.4. Süreç/İşlem	22
3.5. Verilerin Analizi	23
4. BULGULAR	24
5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	50
5.1. Sonuç ve Öneriler	66
5.1.1. Öneriler	68
KAYNAKLAR	69
EKLER	73
ÖZGEÇMİŞ	81



ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Kişilik ve Performans Piramidi	5
Şekil 2.2. GÜDÜLENMENİN davranışa dönüşümü	10



TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 4.1.Katılımcıların demografik özellikleri	24
Tablo 4.2.Sporda GÜdülenme Ölçeğine İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları	26
Tablo 4.3.Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları	26
Tablo 4.4.Ölçeklerin Çarpıklık-Basıklık Puanları	27
Tablo 4.5.Katılımcıların Ölçeklere Verdiği Cevapların Betimsel Analizi	28
Tablo 4.6.Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sporda GÜdülenme ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	28
Tablo 4.7.Katılımcıların Yaşlarına Göre Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	29
Tablo 4.8.Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	31
Tablo 4.9.Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	32
Tablo 4.10.Katılımcıların Yaşadığı Bölgeye Göre Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	33
Tablo 4.11.Katılımcıların Spor Geçmişine Göre Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	35
Tablo 4.12.Katılımcıların Stillerine Göre Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	36
Tablo 4.13.Katılımcıların Sporculuk Düzeylerine Göre Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	38
Tablo 4.14.Katılımcıların Müsabakaya Katılım Sayısına Göre Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	39
Tablo 4.15.Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sporda GÜdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi	40
Tablo 4.16.Katılımcıların Boş Zamanları Olma Durumuna Göre Sporda GÜdülenme ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	41
Tablo 4.17.Katılımcıların Yaşlarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	42
Tablo 4.18.Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	43
Tablo 4.19.Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	43
Tablo 4.20.Katılımcıların Yaşadığı Bölgeye Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	44
Tablo 4.21.Katılımcıların Spor Geçmişine Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	45
Tablo 4.22.Katılımcıların Stillerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	45
Tablo 4.23.Katılımcıların Sporculuk Düzeylerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	46
Tablo 4.24.Katılımcıların Müsabakaya Katılım Sayısına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	47
Tablo 4.25.Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi	47
Tablo 4.26.Sporda GÜdülenme ile Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	48

KISALTMALAR ve SİMGELER

KISALTMA	TANIM
SGÖ	: Sporda Güdülenme Ölçeği
EBÖ	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
WAKO	: Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği
Ark	: Arkadaşları
Gr	: Gram
Kg	: Kilogram
Dr	: Doktor
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
F	: Frekans
%	: Yüzde
<	: Küçüktür
>	: Büyüktür
r	: Korelasyon
n	: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
%	: Yüzde
$\bar{x}$	:Ortalama
SS	: Standart sapma
Sd	: Serbestlik Derecesi
p	: Anlamlılık düzeyi
t	: t değeri
F	: ANOVA istatistik değeri
r	: Korelasyon istatistiği
β	: Regresyon katsayı

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumunu, araştırmanın amacı, problem cümlesi ile alt problemler, araştırmanın önemi, sayıtlar ve sınırlılıklar alt başlıklar halinde açıklanmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Son zamanlar da boks, kickboks gibi mücadele sporlarının artık tüm dünya da olduğu gibi ülkemizde de profesyonel olarak yapılır hale gelmesi, dövüş sporları olarak adlandırılabilir spor dallarına olan ilgiyi artmıştır. Bu durum dövüş sporları ile ilgili yapılan bilimsel çalışmaları da artırmaktadır. Ülkemiz de ise dövüş sporları konu eden çalışmalar yeterli düzeyde değildir (Tekin, Aykora, Bozacı, & Eliöz, 2010). Savunma ve dövüş sporlarından biri olan kick boks spor dalı hem profesyonel hem de amatör olarak müsabaka ve yarışmaların yapıldığı bir performans sporudur. Ayrıca rekreatif olarak farklı amaçlarla (sağlık, hobi, serbest zaman vb.) yapılan kick boks spor dalına ilgi her geçen artmaktadır.

Güdülenme, herhangi bir eylemi meydana getirme arzusudur. Öncelikle hedef davranışları başlatan, rehberlik gösteren ve devam ettiren süreçtir. Güdülenme harekete geçmemizi sağlayan şeydir. Bir sporcu antrenman yönünden ne kadar yeterli olursa olsun içsel ya da dışsal anlamda yeteri kadar güdülenmemiş ise başarıya ulaşması daha zor olabilmektedir (Koçel, 2003).

Egzersiz bağımlılığının ise kişilik üzerinde, bir takım fizyolojik ve psikolojik etkileri olduğunu düşünürsek, elit düzeyde farklı spor branşları ile ilgilenen sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi, sosyal çevre ve aile ilişkilerine göstermiş olduğu ilgi ve ayırmış olduğu zamanın, sporcular için branşlarında başarıyı, sosyal çevresinde ise daha paylaşımcı olabilmeyi etkileyeceği düşünülmektedir (Demirel, 2019).

Araştırmamız da insan yaşamında iş, sağlık, eğitim ve spor vb. birçok alan da devamlılığı sağlamak noktasında, önemli bir role sahip olduğunu düşündüğümüz güdülenme duygusunun performans sporcularında başarı kazanma noktasında, hem de rekreatif olarak spor yapan bireyler de spor yapma alışkanlığının devamında büyük önem arz etmektedir. Bir taraftan da bu etkenlerle birlikte bu davranışın bir egzersiz bağımlılığı olarak ortaya çıkması ise kişide fizyolojik- psikolojik ve sosyal yönden zarar veren bir olgu haline dönüşmesinde bireylerin mental sağlığını açısından önemli olduğu bilinmektedir. Sporda Güdülenme ve Egzersiz Bağımlılığı ölçeklerinin bizim çalışmamızdan önce alan yazında bir arada kullanıldığına rastlamadığımız bu araştırmanın kick boks spor dalı sporcularına, antrenörlerine ve literatüre katkı sunacağını düşünmekteyiz.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma kickboks sporcuları ile rekreatif olarak kickboks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki farklılıkları ve ilişkileri ortaya çıkartmayı amaçlamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Kick boks sporcusu hem ringte hem de tatemi de yapılan yarışma ortamında başarı sağlamak için sportif performansını üst düzeye çıkarmak istemektedir. Sportif performansını üst düzeyde tutmak için sadece fiziksel antrenmanlarla değil, zihinsel olarak ta kendini hazır duruma getirmeyi hedeflemelidir. Sporcuların antrenman ve müsabaka dönemlerinde güdülenmesi etkileyen çok sayıda faktör bulunmaktadır. Araştırmamızda kick boks sporu yapan bireylerin güdülenme düzeylerinin belirlenmesi sporcuların mental sağlığı açısından önem arz ettiğini düşünmekteyiz. Öte taraftan sporcuların ve rekreatif spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini görerek ortaya çıkması muhtemel fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerden zarar veren durumların önüne geçilmesi için yapılacak bu tür çalışmaların önem olduğu düşünmekteyiz.

Yapılan literatür taraması sonucu Sporda Güdülenme ve Egzersiz Bağımlılığını ilişkilendiren bir çalışmaya rastlanmadığından yukarıda belirtilen konular ışığında yapmayı planladığımız çalışmanın savunma ve dövüş sporları, rekreasyon ve beden eğitimi ve spor alan yazınına katkısı olacağı düşünülmektedir.

1.4. Problem Cümlesi

Kick boks sporcuları ile Rekreatif olarak Kickboks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Kick boks sporcuları ile Rekreatif olarak Kickboks sporu yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Kick boks sporcuları ile Rekreatif olarak Kickboks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme düzeylerine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5. Alt Problemler

1. Kick boks spor dalı yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde cinsiyetlerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Kick boks spor dalı yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde yaş aralıklarına bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Kick boks spor dalı yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde eğitim düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Kick boks spor dalı yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde gelir düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Kick boks spor dalı yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde yaşadıkları bölgeye bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Kick boks spor dalı yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde spor yaşlarına bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Kick boks spor dalı yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde kick boks stillerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Kick boks spor dalı yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde haftalık antrenman günlerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Milli Kick Boks sporcuları, müsabık kick boks sporcuları ile rekreatif olarak kick boks spor dalı yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.6. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırma aşağıdaki sayıtlar üzerine temellendirilmiştir;

1. Tercih edilen araştırma modelinin, araştırmanın amacına, konusuna ve problem cümlesine uygun olduğu,
2. Katılımcıların araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile “Sporda Güdülenme ve Egzersiz Bağımlılığı” ölçeklerine doğru ve objektif yanıt verdikleri,
3. Araştırmada alınan örneklemin evrenin tüm özelliklerini taşıdığı ve evreni yeterli oranda temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Yaptığımız çalışmanın kapsamı ve sınırlılıkları şunlardır;

1. Kickboks sporcuları, Milli kickboks sporcuları ve rekreatif amaçlı kickboks spor dalını aktif bir şekilde yapan sporcular ile sınırlıdır.
2. Konuya ilişkin ulaşılabilen yerli ve yabancı kaynaklar ve literatür taraması sonucu elde edilen bilgiler,
3. Araştırmada baz alınacak olan örneklemin evreni temsil etmesi ile sınırlı bulunmaktadır.
4. Bu çalışma da elde edinilen tüm bulguların araştırma veri toplama grubunda yer alan katılımcıların araştırma da kullanılan ölçeklere ve demografik kişisel bilgi formuna verilen yanıtlar ile sınırlıdır.

2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI

2.1. Spor

Toplumun spor dallarına olan ilgisi her geçen gün artmakta birlikte, spor da kendini geliştiren bir olgu haline gelmektedir (Deryahanoğlu, 2014). Spor tanımı yapılırken; fiziksel, rekabete dayalı ve kurumsallık özelliklerinin yanında, sporun sosyal ve kültürel etkileri ile nasıl şekil aldığı da dikkate alınması gerekir. Popüler kültür açısından “spor nedir” sorusunun cevabı zamanla değişebilmektedir. Çünkü spor ’un etkinlik ve faaliyetleri sürekli bir gelişim içindedir. Bazı spor dallarının etkisini kaybettiği gözlenirken, yeni sporlarda ortaya çıkmaktadır. İlk başlarda rekreasyonel bir etkinlik olan aktiviteler, zamanla yarışma ve kuralları belirlenerek bir spora dönüşebilmektedir. Örneğin; futbol, kayak, güreş ve boks (Tekin, Tekin, & Çalışır, 2017).

Spor çok yönlü bir kavram olması sebebiyle farklı tanımlar ile karşımıza çıkmaktadır (Yetim, 2019). Asıl olan tanımlamanın hangi amaç ile yapıldığıdır. Örnek olarak, spor hekimliği tarafından daha çok sağlık ön plana alınırken, antrenman bilimcileri tarafından performans ön plana çıkacaktır. Sosyoloji tarafında ise serbest zamanlarının değerlendirilmesi öncelik oluşturmaktadır (Yazıcı, 2014). Spor, insanların doğal çevresi ile bedeni kabiliyetlerini geliştiren, belirlenmiş kurallar çerçevesinde aletli veya aletsiz olarak, bireysel ya da toplu olarak boş vakitlerini değerlendirmek maksadıyla ya da meslek olarak icra edilen; bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişmesine katkı sağlayan, sosyalleşme imkânı sağlayan, toplumsal bilinç oluşturan, rekabet ve dayanışma duygusu içeren kültürel bir olgudur (Erkal, 1982). Bir yaşam biçimi olan spor, insan hayatına yön vererek kültürleşmesini sağlamaktadır. Spor bir yaşam biçimidir, fakat yaşamın tümü de değildir. Yaşam spor ile anlam kazanmaktadır (Yazıcı, 2014).

Sporcuların spor ile ilgilenme nedenlerinin başında özellikle amatör spor dallarında, yaptıkları spor dalını sevmek ve elde ettikleri başarıdan ötürü keyif ve haz gibi içsel faktörler ile ifade edilmektedir (Alibaz, Gündüz, & Şentuna, 2006). Spor insanların hayatına çok farklı yollardan girmesi ile, kişileri doğrudan veya dolaylı olarak kendine bağımlı hale getirmiş ve tüm zamanlar da insanların ilgisini canlı ve heyecanlı tutmayı başarmış olan sosyal bir olgudur (Yazıcı, 2014). Spor artık günlük yaşantımızın bir parçası haline gelip, sürekli gelişme gösterip ve yenilikler eklenerek artık insanlar için daha cazip hale geldiği görülmektedir (Deryahanoğlu, 2014).

Günümüzde sporun hızlı bir şekilde gelişme göstermesiyle sporcuların rekreatif, serbest zaman ya da sağlık gibi nedenlerle spora başlayarak, elit düzeye kadar uzanan bir şekilde devam etmesi mümkün olmaktadır. Bu durumda her kademe yer alan sporcuların ihtiyaçları farklılıklar göstermektedir. Sağlık için spor yapan bireylerin kaygısı kilo vermek öne çıkarken, performans sporcusu ise insanın sınırları zorlayan üst sınırlara çıkabilmektedir (Deaner ve Silve, 2002; akt. Karagözoğlu, 2005).



Şekil 2.1. Kişilik ve Performans Piramidi
(Deaner ve Silve, 2002; akt. Karagözoğlu, 2005).

2.1.1. Rekreasyon

Rekreasyon, kelime olarak yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince recreation kelimesinden gelmektedir. Rekreasyon kelimesinin Türkçe karşılığı ise yaygın bir şekilde boş zamanların değerlendirilmesi olarak kullanılmaktadır. Bu anlamda değerlendirildiğinde ise, bireylerin ya da toplumsal grupların boş vakitlerinde gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici olan etkinlikler anlamını taşımaktadır (Sevil, 2018). Türk dil kurumu için rekreasyon, *“insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler”, “bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme”* olarak iki tanımla ifade etmektedir (TDK, 2021). Rekreasyon, insanların temel ihtiyaçları olarak nitelendirilirken, bireyin boş zaman için faydalı olan faaliyetleri, eğitimleri kapsamaktadır. Rekreasyon, insanı hayata bağlayan dinlendirici, meşgul eden ve zevk verici olay ve eylemleri yaparak fiziksel ve psikolojik olarak canlılığı elde etmektir (Yazıcı, 2014).

Rekreasyon kavramını daha kapsamlı olarak ele almak gerekirse; insanların yoğun çalışmaları sonucunda rutin hayatları ile olumsuz çevre etkisine girmesiyle etkilenen beden ve ruh sağlığını korumak ve devamını sağlamak amacıyla kişilerin zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyumun sağlandığı, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamanların dışında kalan boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak bireysel yada farklı gruplar içerisinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Karaküçük, 1995).

Boş zamanların değerlendirilmesi, insanlar için deneyi biçimi, yaşantıyı zenginleştirme yolu, özel bir etkinlik, çalışma dışındaki hayat, sosyalleşme, farklı bir eğitim ortamı, duyguların serbestçe boşalmasını sağlayan bir yoldur. Boş zamanları değerlendirmek, bireyler için bir ihtiyaçtır. Bu yolla insanlar, kendini ifade etmek, kişiliğini geliştirme gibi durumlar da boş zamanlarını değerlendirme şeklinde ortaya çıkar (Yazıcı, 2014).

Rekreasyon etkinliğinde katılım tercihi gönüllülük esasına göre olmalı, şartlar sağlandığında ise rekreasyonel faaliyetlerin en belirgin özellikleri şunlardır;

- Bireylerin Özgürlük hissini geliştirir,
- Etkinliklere katılımda süreklilik ve katılma zorunluluğu yoktur,
- Rekreatif etkinlikler, boş zamanlar da yapılır,
- Her yaş ve cinsteki bireylerin aktivitelere katılmalarına imkân sağlanır,
- Bu etkinlikler yılın tamamında her türlü çevre şartlarına göre şekillenebilir,
- Rekreasyon yapılması gereken bir aktivite içermelidir,
- Rekreasyon birden fazla sayıda yapılan etkinlik çeşitlerinden oluşmaktadır,
- Rekreasyon doyum ve mutluluk sağlayan bir aktivitedir,
- Rekreasyon dünyanın her tarafında yapılmaktadır,
- Rekreasyon, bireylerin kendilerini açıklayabilmesine ve üretici olabilmesi için fırsat tanıyan etkinliklerden oluşmaktadır,
- Rekreasyon etkinliklerinin kişiden kişiye değişen bir amacı vardır,
- Rekreatif etkinlikler sonucunda kişiler bireysel ve toplumsal nitelikler kazanması arzu edilir,
- Rekreatif etkinliklerin, toplumun gelenek ve göreneklerin ile uyumlu olmasına özen gösterilmelidir,
- Rekreasyon, rekreatif aktivitelere katılımın sonucunda meydana gelen bir tecrübedir
- Rekreasyon aktiviteleri, rekreasyon alanında uzman kişiler tarafından yönetilir,
- Rekreasyon faaliyetleri, kendiliğinden de gelişebilir ancak alanında uzman kişiler tarafından da yapılabilir fakat, bu kişiler olmasa da etkinliklerin yapılmasında herhangi bir engel söz konusu değildir (Karaküçük, 2014; Karaküçük, 1995).

2.1.2. Rekreasyon ve Spor ilişkisi

Spor, bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılaması için önemli bir spor etkinlik alanı sunarken, rekreatif faaliyetler de sporun sosyal olarak yayılmasında ve spor branşlarının başarısında önemli bir rol almaktadır. Boş zamanların artması ile birlikte spora olan katılım ve kendi kendine yapılan spor faaliyetleri de artış olmuştur. Bireylerin boş zamanlarında spor faaliyetlerine olan aktif katılım oranının yüksek olması ise, sporun bireyin gelişimine yönelik kişisel ve sosyal özellikleri olduğu düşünülmektedir (Tütüncü ve ark. 2011).

Rekreasyon ve spor kendi aralarında bir etkileşim içindedir. Spor insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılarken, rekreasyon ise spor yapan bireylerin çoğalması ile birlikte bireylerin amatör bir etkinlik olarak başladığı sporda, zaman içerisinde profesyonel olarak devam ederek birçok başarı elde etmesine de fayda sağlamıştır (Şahin, 1997).

Bireyler spor faaliyetleri ile boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirebilirler. Bu faaliyetler aracılığıyla, sosyal gruplara katılım gösterme, moral ve motivasyon düzeylerini yükseltme, hareket alanını çoğaltma gibi yenilikler oluşturur. Spor etkinliklerinin bireylerde kazanma, sevinme, kaybetmeyi kabullenme, paylaşımda bulunmak, birlik içerisinde olabilme, sorumluluk duygusu gelişimi gibi kazanımları vardır (Şahan, 2008).

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte insanların hareketsiz yaşam tarzı ile birlikte ortaya çıkan sağlık problemleri ve bunun beraberinde oluşturduğu fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyolojik problemleri aşabilmesi için özellikle rekreatif spor etkinliklerinin önemi diğer rekreasyonel faaliyetlerin önüne geçmektedir. Çünkü bir rekreasyonel etkinlik yapan bireylere oranla düzenli olarak sportif rekreatif faaliyet ya da fiziksel aktivite yapan kişilerin başka rekreasyonel etkinliklerin aynı etkiyi sağlayamayacağı şu kazanımları elde ederler. Spor bireylerin sağlıklı yaşam süresini uzatabilir, tansiyon düzenlenir, azalan kas ve iskelet yoğunluğunu ve kuvveti geri getirmeye yardımcı olur. Kas tonusu iyileşmeye başlayarak, omurga üzerindeki ağrıların önüne geçilmesi sağlanır. Kalbin çalışma düzenini efektif ve stabil çalışmasını sağlayarak, kalp üzerindeki yükü azaltır. Psikolojik olarak kendine güven duygusunu geliştirerek hırs, heyecan ve stresin azaltılmasına fayda sağlar. Fiziksel aktiviteler ve sporun bilimsel olarak faydalarının birçok kez kanıtlanmış bu yararları sadece etkinlik yapan kişilere değil, ailesine, sosyal çevresi ile iletişimine çok büyük faydalar sağlamaktadır (Uluöz, 2019).

2.2. Kick Boks Spor Dalı

Kick boks yumruk ve tekme vuruşlarından oluşan, genel olarak kendini savunma amaçlı olarak karate, muaythai ve boks branşlarından geliştirilmiş ve bu teknikleri kendine özgü bir şekilde harmanlayarak ortaya çıkmış popüler bir dövüş sporudur (Kickboks.gov.tr, 2021). Başka bir tanımla da ise, Gümüştay (2021) Kickboks spor branşı hem tatemi zemininde hem de ring üzerinde yapılarak, içerdiği oyun kuralları ve enerji metabolizması açısından performans içeren bir spor dalıdır. Günümüzde kick boks spor dalı sporcuların tarafından lisanslı olarak profesyonel, amatör düzeyde yapılırken, hobi, sağlık, serbest zaman ve rekreasyon amaçlı olarak da bireyler tarafından tercih edilmektedir.

2.2.1. Amatör Kick Boks Alt Müsabaka Stilleri

Türkiye Kick Boks Federasyonu Amatör müsabaka Talimatına göre kick boks müsabakaları ring ve tatemi stilleri olmak üzere 7 alt stilde yapılmaktadır (KickboksAmt, 2021).

- Full Contact Stili
- Low Kick Stili
- K-1 Rules Stili
- Point Fighting Stili

- Light Contact Stili
- Kick Light Stili
- Müzikli Form Stili (Kickboks.gov.tr, 2021).

2.2.2. Full Contact

Full Contact stilini amacı müsabaka esnasında sporcunun rakibini tüm enerjisi ve tam temaslı kuvvet kullanarak galip gelmeyi amaçlayan bir stildir. Bu disiplinde sporcu yumruk ve tekmeleri müsaade edilen puan noktalarına etkili, hızlı ve güçlü bir şekilde tam bir temas ile vurması gerekmektedir. Bu stilde yapılan yarışmalar standartlara uygun ring üzerinde gerçekleştirilmektedir (Kickboks.gov.tr, 2021).

2.2.3. Low Kick

Bu müsabaka stilinde uygulanması istenilen vuruş ve temas özellikleri Full Contact stili ile aynıdır. Ekstra rakibin bacaklarına tekme atılması da kurallara dahil edilmiştir. Bu stilde yapılan yarışmalar standartlara uygun olan ring üzerinde gerçekleştirilir (Kickboks.gov.tr, 2021).

2.2.4. K-1 Rules

K-1 Rules stili de ring üzerinde icra edilen, Full Contact ile Low Kick stillerinde kullanılan teknikler ile benzerlik göstermektedir. Dirsek vuruşlarının kullanılmasına müsaade edilmez. Sarılmalar 5 saniyeden fazla süremez. Müsaade edilen puan bölgelerine yapılan yumruk ve tekme vuruşlarına ilaveten sarılmadan yapılan diz vuruşu da eklenir (Kickboks.gov.tr, 2021).

2.2.5. Point Fighting

Bu stilde iki müsabık sporcunun müsaade edilen vuruş bölgelerine rakibinden önce ve hızlı olarak en çok puanı elde etmek için yapılan bir müsabaka stildir. Point Fighting stilinde vuruşlar kontrollü ve hafif bir şekilde gerçekleştirilmedir. Etkili ve sert vuruşlara müsaade edilmez. Geçerli puanlar yumruk ve tekme vuruşlarının müsaade edilen puan bölgesine hangi sporcu uygular ise anında orta hakem tarafından maç durdurularak iki yan hakem ile ortak bir görüşle anında puan kazanan sporcunun köşesi gösterilerek puanı hemen yazılır. Müsabaka sonunda en çok puan alan kazanmaktadır. Point Fighting yarışmaları stili tatemi üzerinde yapılmaktadır (Kickboks.gov.tr, 2021).

2.2.6. Light Contact

Kick Boks spor dalının alt stillerinden biri olan Light Contact müsabaka stilinde sporcular yumruk ve tekme vuruşlarını kontrollü bir biçimde kullanmalıdırlar. Light Contact stilinde sporcular orta hakem dur diyene kadar müsabaka sürdürülmektedir. Bu stilde

kullanılması izin verilen puan bölgelerine teknikler hafif ve kontrollü bir şekilde uygulanırken, amaç müsabaka sonunda en çok puanını toplamaktır. Light Contact yarışmaları tatemi üzerinde yapılmaktadır (Kickboks.gov.tr, 2021).

2.2.7. Kick Light

Kick Light müsabaka stili Point Fighting, Full Contact ile Low Kick stillerinden ara bir seviye olarak ortaya çıkmıştır. Low kick'te kullanılan bacak üzerine tekme vuruşları kullanılır; ancak uygulanırken kontrollü olarak kullanılmalıdır. Yarışma esnasında yumruk ve tekme kullanımının eşit seviyede olmasına dikkat edilmelidir. Kick Light stili yarışmaları tatemi üzerinde gerçekleştirilmektedir (Kickboks.gov.tr, 2021).

2.2.8. Müzikli Form

Müzikli form stili müsabakalarında amaç bir veya birden fazla olan rakiplere karşı hayali bir şekilde gerçekleştirilen bir müsabaka stildir. Bu stilde sporcular özel olarak seçtikleri bir müzik eşliğinde Uzakdoğu sporlarına ait teknikleri estetik bir şekilde kullanır. Tüm gösterilen teknikler müzik eşliğinden ritme uygun olarak ilerlemelidir. Bu yarışma stili tatemi üzerinde icra edilmektedir (Kickboks.gov.tr, 2021).

2.3. Sporda Güdülenme

2.3.1 Güdülenmenin Tanımı

Güdü terimi, "hareket etmek" anlamında kullanılan aslında Latince bir kelime olan "movere" kelimesinden gelmekte olup, belirli bir durumda direkt olarak bir davranışa doğru yönlendiren güçlü iç kuvveti tanımlamaktadır (Karageorghis & Terry, 2017). Güdüler, organizmanın davranışa yönelmesini sağlayan iç ve dış etmenler olarak ifade edilmektedir. Başka bir tanılamada ise "organizmanın ihtiyacını karşılaması için etkinlik gösterme eğilimi" dir (Baymur, 1976). Güdülenme (Motivasyon) insan organizmasını belirli davranışlara yönelten içsel olayların tamamına güdülenme durumu ismi verilir (Koç, 1994). Güdülenme psikolojide ve nöropsikoloji de ifade edilen şekliyle, bir davranışın oluşmasındaki neden ya da nedenler olarak kabul edilmektedir. Bireylerin bir etkinliğe katılmasını sağlayan güdülenme durumlarının farklı nedenleri olabilir. Örneğin yeni heyecanlar keşfetmek, beceri gerektiren performanslarını geliştirmek gibi farklı psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklanabilir (Vallerand & Losier, 1999). Sporcular, spor dallarında zirvede yer almak için birçok zorlukla baş etmek zorundadır. En yüksek performansa giden yolda sayısız saatler süren eğitimler, sakatlanma ve yaralanmalar, stres ve rekabet kaygısı, fiziksel dayanıklılık, psikolojik hazırlık süreçleri olmak üzere karşı karşıya oldukları bu etkenleri aşmak için motivasyon ve güdülenmenin önemi vurgulanmaktadır (Gould, 1982). Güdülenme; bireylerin spora katılımını, spora aktivitesini sürdürmesini ve aktiviteye katılımını sonlandırmasını etkilemektedir. Spor ve aktivasyon bazı

insanların hayatında önemli bir yere sahipken bazı insanlar da ise sporun anlamı ve değeri yoktur. Bazıları spor aktivitelerine katılmayı tercih ederken, bazıları da inaktif ya da seyirci olarak katılımcı durumundadır (Suzic, 2011).

Bireylerin herhangi bir iş ya da eyleme yönelmesini sağlayan, bireyin içinden gelen güdülerdir. Başka bir açıdan ise güdülenme yapılmak istenen eylemin gücünü, yönünü ve öncelik oluşturulmasındaki sırasını belirleyen içsel ya da dışsal nedenlerden kaynaklanan etkilerle bireyin harekete geçmesi olarak ifade edilmektedir (Koç, 1994).

Yapılan bu tanımlamalara göre güdülenme süreci şu şekilde gösterilebilir (Baymur, 1976).



Şekil 2.2. Güdülenmenin davranışa dönüşümü

(Baymur, 1976).

2.3.2 Güdülenmenin Önemi

Güdülenme bireylerin yapmış olduğu tüm aktivitelerde ve günlük yaşamını önemli düzeyde etkilemektedir. Sporcular için ise performansın en önemli parçalarından biri olarak ifade edebiliriz. Eğer bu sporcu müsabık ise yeterli güdülenme ve motivasyon olmadan hiçbir zaman psikolojik olarak hazır olamaz. Güdülenmeden tamamen yoksun olan sporcu hiçbir hareketi olmadığı anlamına gelir. Bu durum biz insanlar için doğal olmayacak bir durumdur ki kendi yaşantımızı teşvik etmede, çevremizi keşfedebilmek için sürekli bir harekete ihtiyaç duymaktayız. Bu nedenle bireyler güdülenmeden tamamen yoksun değildirler. Sporcuların kendilerini motive edebilecek etkenleri fark etmeleri ve kendi potansiyellerini ortaya çıkaracak olan anahtar bulmalıdırlar. Eğer güdülenmeyi nasıl harekete geçireceğimizi bilirsek bu avantajlı bir durum oluşturulacaktır. Hayatın bize vermiş olduğu sınırsız seçenekler ve zamanımızın

büyük bir bölümünü dolduran geniş bir aktivite yelpazesine bağlı olarak ikilemler yaşamaktayız. Şayet insanlara bir seçenek sunar ve tercih etmesini isterseniz; bazı insanlar spor yaparken, bazıları ise kocaman bir kaptaki dondurma yiyerek televizyon izlemeyi tercih ederken, bazıları da kitap okuyabilir. Herhangi bir birey tercih ettiği bir aktivite den kısa sürede sıkılarak bırakmaya karar verebilirken, farkı bir kişi ise uzun bir zaman bu aktiviteyi yapmaya devam edebilmektedir. Başka bir durumda ise gerçekleştirilen bir görevi kısa bir sürede yaparken, başka bir aktivite yaparken daha uzun bir zaman harcamaktadır (Karageorghis & Terry, 2017 s: 27,28). Sporda güdülenmenin önemine dair başka bir örnek ise; oynayacağı spor müsabakasını kaybettiği takdirde küme ya da lig düşme durumunda olan bir takımın oyuncularının maçta gösterdikleri performans ile, sonuç ne olursa olsun lig sıralamasında yeri değişmeyecek olan bir takımın oyuncuların ya da şampiyonluk bekleyen farklı bir takımdaki oyuncuların hareket tarzları rahatlıkla fark edilebilir. Benzer fiziksel ve fizyolojik durumda oldukları varsayılan bireylerin değişik güdülerle, farklı performans sergiledikleri görülmektedir. Sporcuların güdülenme ve motivasyon düzeylerinin söz konusu edilmediği tartışma ortamları her zaman eksik olacağı aşıkardır (Özbaydar, 1983).

Bu örnekler ile farklılıklar güdülenmenin üç bileşenini işaret etmektedir;

- Yön; bir faaliyeti, başka bir faaliyete rağmen sürdürerek devam ettirme arzusu, çabalarımızı yönlendirdiğimiz yerler,
- Kararlılık; bir faaliyeti belli bir amaç doğrultusunda başarıya ulaşmaya kadar kararlı bir şekilde devam ettirme eğilim,
- Yoğunluk; faaliyeti gerçekleştirmek için harcanan enerji miktarı (Karageorghis & Terry, 2017 s: 28).

Bireyler yapmış oldukları spor ve aktivite başarılı bir sonuç edene kadar yoğun ve kararlı bir şekilde devam ederlerken, diğeri ise sadece gönülsüz olarak katılabilir ve şartlar zorlaşınca ise kendine kolay gelen bir şeyi kabul etmektedir (Karageorghis & Terry, 2017 s:28).

2.3.3. Güdülenme Kavramları

2.3.4. İçsel Güdülenme

İçsel güdülenme, kişilerin davranışlarının içsel etken ve faktörlerden kaynaklanan güdülenme davranış türü olarak ifade edilmektedir (Wu, 2003). İçsel güdülenme birey için ortada herhangi bir pekiştirici olarak dışsal uyarının bulunmadığı durumlarda davranışın sürdürülme nedenidir. Bu duruma örnek olarak bireylerin katıldıkları hobi aktiviteleri verilebilir (Cengiz, 2017). Carroll ve Alexandris ise bireyin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla katıldığı aktivitelerde, dışsal faktörlerden daha çok içsel faktörler neden olduğunu ifade etmektedir (Carroll & Alexandris, 1997).

İçsel güdülenme davranışı 1970'lerden itibaren psikologların araştırma yaptığı davranış biçimidir. Bireylerin özellikle başarma, zevk alma, eğlenme gibi duygularının içsel güdülenme düzeylerin artmasında önemli rol aldığı görülmektedir (Erdem, 2008). Daha sonraki araştırmalar da içsel güdülenme bireyler üzerinde üç farklı kategoride gerçekleştiği öne sürülmüştür. Bu kategoriler, bilmeye, başarmaya ve uyarılmaya yönelik içsel güdülenme olarak ifade edilmiştir. (Vallerand & Losier, 1999). Bilmeye yönelik olarak gerçekleşen güdülenme davranışında merak, öğrenmek ile araştırmaya yönelik kavramlar rol oynamaktadır (Pelletier, ve diğerleri, 1995). Başarmaya yönelik gerçekleşen güdülenmede amaç ise bir işi başarmak olarak ifade edilmektedir. Örnek olarak bireyler ve sporcular katıldıkları yarışmalarda başarılı olmak istemektedirler. Son olarak uyarılmaya yönelik içsel güdülenme duygusunda ise bireyler uyarıcı deneyimler yaşamak istemektedirler. Bireyler bu duygusu hissetmek maksadıyla adrenalin sporlarını tercih edebilmektedirler (Kaya M. İ., 2019).

2.3.5. Dışsal Güdülenme

Dışsal güdülenme davranışı ise bireylerin dışsal faktörlerin ve çevrenin etkili olduğu bir güdülenme türüdür. Burada ortaya çıkan dışsal güdülenme davranışının nedenselliği kişinin iradesi dışında gerçekleşmesidir. Bu güdülenme türünün ortaya çıkmasında ödüller, cezalar, parasal değeri olan maddi unsurlar ile bireyin çevresindeki öğretmen, yönetici gibi model aldığı kişiler tarafından takdir edilmesi, övülmesi gibi manevi değeri olan unsurlar dışsal güdülenmeyi tetikleyen etkenler olarak ifade edilmektedir (Wu, 2003).

Dışsal güdülenme, içsel güdülenme ile beraber sporcunun özgür iradesi dışında ödül verilmesi gibi yollarla dışsal olarak güdülenme duygusudur. Bu durum bireyin kendi iradesi dışında zevk almaksızın dış etmenler tarafından sporcunun davranış durumunu yönlendiren güdülenmeler dışsal güdülenme olarak ifade edilmektedir (Özen, 2019).

Dışsal güdülenme duygusu sporcunun kendi dışında gelişen faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu faktörlerin sporcunun kişisel eğitmeninin, izleyicilerin, diğer insanların ve dışsal ödüllerin olduğu görülmektedir. Dışsal güdülenmelerde sporcuların performansını hem pozitif hem de negatif olarak etkileyebilirler (Güler, 2020).

2.3.6. Güdülenmeme

Güdülenmenin içsel ve dışsal güdülenme dışında görülen ve başka bir boyut olarak ele alınan güdülenmeme durumu ise kontrol eksikliğinin olduğu durum olarak ifade edilmektedir. Güdülenemeyen bireyler davranışlarının sonuçları sonrasında oluşan bağı algılayamazlar (Kazak, 2004). Güdülenmeme de bireyler dışsal ve içsel güdülenme sağlanmaması sonucunda ve bireylerin genel performansları ile ilgili sürekli olumsuz geri bildirimler, tekrarlanan başarısızlık durumları ya da istedikleri sonuçları elde etmekteki çabaların sonuçsuz kalması gibi durumlarda kendilerini artık yetersiz hissetmeleri sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Deci &

Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000). Güdülenme neredeyse tüm davranışların öğrenilmesinde ve uygulanmasında önemli bir rolü vardır. Öğrenilen bir davranışın artık uygulanmadığı ve sürekliliğini kaybettiği takdirde artık güdülenmeden söz edilemez (Cengiz, 2017).

2.4. Egzersiz Bağımlılığı

2.4.1. Egzersiz

Egzersiz, bireylerin belirlenen bir plan ve program dahilinde fiziksel uygunluk düzeylerini artırmak veya var olan fiziksel uygunluk düzeyini koruma amacı güden, düzenli ve belirli aralıklarla tekrar edilen vücut hareketleri olarak ifade edilebilir (Bircher ve ark, 2017). Egzersiz ile fiziksel aktivite içerdiği özellikler bakımından birbirinden ayrılmaktadır. Aralarındaki fark ise; fiziksel aktivite günlük yaşantımızda yaptığımız oturma-kalkma, dolaşma, duş alma gibi kas hareketliliği olarak ifade edilirken, egzersiz ise bir spor aktivitesi içerisinde devamlı ve planlı olarak gerçekleştirilen kas hareketi olmasıdır (Ersoy, 1995: akt. Uçar, 2019).

2.4.2. Bağımlılık

Bağımlılık içerdiği anlam bakımından çok geniş bir kavramdır. Genel anlamda bağımlılık bir nesneye, kişiye veya herhangi bir varlığa karşı duyulan önlenemeyen bir istek, ya da bir iradenin güdümünün altına girilmesi durumu olarak tanımlanarak, insanın zihinsel aktivitesi ile ilişkili bir patolojik bir davranışı yansıtmaktadır. Bireylerin ruhsal ve beden sağlıklarına, sosyal yaşantılarına zarar vermesine rağmen, kişilerin takıntılı bir durumu yinelemeye yönelik olarak engellenesi zor olan bir istek duymaları ve bunu sürdürmeleri hali olarak ifade edilebilir (Uzbay, 2009). Bir davranış türü olarak bağımlılığın tanımının yapılması karmaşık olarak ifade edilmektedir. Bu durumda bağımlılık davranışlarını açıklamak oldukça güçlük içermektedir. Geçmiş zamanlar da bağımlılığa belirti gösteren davranışlar sadece alkol ve uyuşturucu gibi madde bağımlılığını kapsamaktaydı. Fakat artık günümüzde bağımlılığın kapsamı oldukça genişleyerek egzersiz, cinsellik, internet, kumar oynama ve çeşitli video oyunları gibi farklı bağımlılık durumları ortaya çıkmıştır (Terry, Szabo, & Griffiths, 2004).

2.4.3. Egzersiz Bağımlılığı

İnsanların bedensel, mental ve sosyal yönden sağlıklı olabilmesi için önemli düzeyde bir role sahip olan spor ve egzersizin aşırı şekilde ve kontrolü kaybederek yapılması, beklenen faydanın yerine bağımlılık davranışı gibi bazı olumsuz sonuçlar ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Demir, Hazar, & Cicioğlu, 2018). Egzersiz aktivitelerinin keyifli olmasının yanı sıra egzersizin bazı olumsuz etkileri de görülmektedir (Koruç, 2009). Alan yazında İlk defa Veale tarafından tanımlanması yapılan egzersiz bağımlılığı davranışı, yapılacak olan egzersize eğlence amacı ile katılım göstermenin zaman içerisinde kontrol edilemeyerek aşırı düzeyde egzersiz

davranışı görülmesidir (Veale, 1995). Egzersiz bağımlılığı fizyolojik (tolerans geliştirilmesi) ya da psikolojik (üzüntü, bunalım, stres) semptomlarını sonuçları görülmektedir (Koruç, 2014).

Egzersiz bağımlılığı, sağlıklı bir davranış olduğu bilinen egzersizin kontrol edilemeyerek aşırı yapılması durumu ile birlikte sağlıklı bir hal almasına rağmen, temelinde sağlıklı davranış olan fiziksel aktiviteler içermesi nedeniyle bu süreç bağımlılıklar içerisinde pozitif bir bağımlılık olarak görülmektedir (Ercan, 2013). Egzersiz bağımlılığı semptomlarının görülmesi için bireylerin amatör ya da profesyonel bir performans sporcusu olması şart değildir. Egzersiz Bağımlılığı herhangi bir yarışma sporcusu olmayıp sağlıklı bir yaşam sürmeyi hedefleyen rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde de görülebilmektedir (Yeltepe, 2007).

Bireyin yapmış olduğu egzersiz ya da fiziksel aktiviteyi bağımlılık olarak sınıflandırabilmek için bazı kriterle ne derece örtüştüğüne bakılmalıdır (Weinberg ve Gould, 2003 akt: Yeltepe, 2007).

- Fiziksel aktivite, yarışma amacı taşıyan sporcu olmak zorunlu değildir. Bireyin kendi seçimidir. Bu aktivite için günde en az bir saat harcanır.
- Fiziksel aktivite, bireylerden çok fazla beceri düzeyi ya da zihinsel çaba istenmez.
- Fiziksel aktiviteye katılım için başkalarına bağımlılık söz konusu değildir, genellikle fiziksel aktivite yalnız gerçekleştirilir.
- Fiziksel aktivasyon sırasında kişi kendi ile ilgi eleştiri yapmaz.
- Egzersiz yapan kişi yaptığı Fiziksel aktivitenin değerli olduğuna inanır.
- Egzersizi yapan bireyler yaptıkları aktivitenin sürekliliğinin kendisi için gelişme sağlayacağına inanmaktadır (Yeltepe, 2007).

Hausenblas ve Downs'ın (2002) ifade ettiklerine göre egzersiz bağımlılığı, egzersiz yapılmadığı zamanlarda kişide fiziksel ve psikolojik olarak bazı yoksunluk belirtilerin görülmesine neden olarak, kişinin kendini kontrol edemeyerek fazla egzersiz yapma alışkanlığıyla sonuçlanan ve fiziksel egzersiz aktivitesi yapmak için şiddetli bir istek duyulması olarak ifade edilmiştir (Hausenblas & Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığının bazı psikolojik ve fizyolojik belirtileri ise sürekli kaygı, hareketsiz kalamama, egzersiz yapmadığı zamanlarda oluşan suçluluk duygusu, agresif davranışlar, tembellik, yeme bozuklukları, uyku problemi olarak gösterilmektedir (Adams, 2009).

Hausenblas ve Downs (2002) Egzersiz bağımlılığı davranışını aşağıda sıralanan maddelerin üç ya da daha fazla olarak ortaya çıkması ile klinik olarak belirgin bozukluk ve sıkıntıya neden olan, çok boyutlu olarak bozulmuş bir egzersiz davranış örneği olarak ölçülebileceğini öne sürmüşlerdir.

- **Tolerans:** İstenilen etkiye ulaşmak için belirgin olarak artan miktarda egzersiz ihtiyacını ya da aynı düzeyde egzersizin devamlı olarak kullanımı sonrasında azalmış etkiyi tarif eder.

- **Yoksunluk:** Egzersiz yoksunluğu semptomları (anksiyete, tükenmişlik) ile ortaya konur ya da rahatlamak ve semptomları engellemek için aynı (veya yakından ilgili) miktarda egzersiz yapılır.
- **Hedef reaksiyonları:** Egzersiz çoğu zaman planlanandan daha fazla miktarda ya da daha uzun süre ile yapılır.
- **Kontrol kaybı:** Şiddetli egzersiz yapma isteğini azaltmak ya da kontrol etmek için çaba göstermek veya başarısız bir çaba var olmaktadır.
- **Zaman:** Egzersiz yapmak için aktivitelere fazla miktarda zaman harcamak.
- **Uyuşmazlık:** önemli sosyal, mesleki ya da rekreasyonel aktiviteler egzersiz yüzünden terk edilmiş ya da azaltılmışlardır.
- **Kalıcılık:** Egzersiz, kendisinden kaynaklı olan ya da kendisi yüzünden artmış olma ihtimali yüksek, kalıcı ve tekrar eden fiziksel ve psikolojik problemlerin varlığının bilinmesine karşın sürdürülür (Hausenblas & Downs, 2002).

Egzersiz bireylerin hareketsiz kalmasına bağlı olarak yapılan ya da zihinsel ve mental sağlık açısından yaşanan birtakım sorun ve problemlerin çözümü noktasında önemli bir fiziksel aktivitedir. Egzersiz ve fiziksel aktivitelerin yapılmasında bazı kurallara ve doğru şekilde yapılması önem arz etmektedir. Günümüzde artık bireylerin hareket etmeye yönelik olarak artan ilgileri nedeniyle spor bilimleri okullarının rekreasyon bölümleri ya da spor bilimleri bölümleri içerisinde egzersiz danışmanlarının yetiştirilerek insanların daha bilinçli bir şekilde spor ve egzersiz yapmaları sağlanmasının önemlidir (Koruç, 2014).

2.5. Sporda GÜDÜLENME ve Egzersiz Bağımlılığı Araştırmaları

2.5.1. Sporda GÜDÜLENME

Cengiz (2017) “Aikido Antrenörleri ile Diğer Savaş Sanatları Antrenörlerinin, Duygusal Zekâ, Sürekli Öfke ve Sporda GÜDÜLENME Açıklarından İncelenmesi” ne yönelik yapmış olduğu çalışmada Aikido antrenörleri ile diğer savaş sanatı antrenörlerinin sporda güdülenme düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur. Aikido antrenörlerinin sporda güdülenme puanları diğer savaş sanatları antrenörleri puanlarına göre oldukça düşük çıkmıştır. Aikido spor dalında yarışma olmaması nedeniyle, başarı odaklı olan diğer savaş sanatlarına göre sporda güdülenmelerin daha düşük olduğu düşünülmektedir (Cengiz, 2017).

Demir (2020) “Elit Düzey Boksörlerin Spor GÜDÜLENME, Saldırganlık Ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışmada %40,7’si kadın, %59,3’ü erkek olan 177 sporcu ile gerçekleştirmiştir. Elde edilen bulgularda alt ölçeklerden dışsal güdülenme puanlarının cinsiyetleri anlamlı farklılıklar göstermiştir ($t=2,61$; $p<0,05$). Kadın sporcuların dışsal düzenleme puanlarının, erkek sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İçsel güdülenme düzeylerinin alt boyut puanları, içe atım, dışsal güdülenme,

özdeşim, güdülenmeme ve sporda güdülenme puanlarının ise cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür. Sporcuların öğrenim düzeylerine göre ise sporda güdülenme puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma da milli sporcu olanların dışsal güdülenme düzeyleri incelenmesinde ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Demir, 2020).

Özen (2019) “Y ve Z Kuşaklarındaki Taekwondo Sporcularının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sporda Güdülenme ve Başarı Motivasyonu ile İlişkisinin İncelenmesi” isimli çalışmaya, Y kuşağı için 103 katılımcı, Z kuşağı için ise 105 katılımcı olmak üzere toplamda 208 elit düzeyde olan taekwondo sporcusunun katılımları ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda kuşaklara göre incelendiğinde Y kuşağı başarı motivasyonu ölçeğinin başarıya yaklaşma alt boyutları ile spora özgü güdülenme ölçeğinin bilmek ve başarmak uyarlananın yaşama ve içe atım alt boyutları ortalamalarının Z kuşağında bulunan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise kuşaklar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Özen, 2019).

Erdem (2008) ise yapmış olduğu çalışmada Amerikan futbolu sporu yapanların içsel güdülenmelerinin dışsal güdülenmelerine göre daha düşük sonuçlar bulunmuştur. Bu durumda çevresel faktörler bireylerin Amerikan futboluna katılmalarında daha düşük bir etken olarak değerlendirilmektedir. Sporda güdülenmenin alt ölçek skorlarına bakıldığında en yüksek puanı “Uyarılmak” ölçeğinde yaşandığı görülmüştür (5,40). Ayrıca Uyarılmak altölçek standart sapmasının en düşük oran olarak gözlemlenmiştir (1,15). Alt ölçeklerden başka biri olan Güdüsüzlük puanları ise en alt sıradadır (2,26). Elde edilen bu sonuçlar ışığında Amerikan futboluna katılım gösteren kişilerin içsel güdülenmelerini arttıracak yönde çeşitli çalışmalar yapılarak bu spor dalına yönelik katılımın artırılması ve sporu bırakmanın azaltılması yönünde uygulamalar yapılması gerektiği değerlendirilmeleri yapılmıştır (Erdem, 2008).

Akman (2017) ise araştırmanın örnekleminde 182 öğrencinin sporda güdülenme düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Oryantiring spor dalını 5 yıl ve üzerinde yapanların dışsal güdülenme düzeyleri 1 yıl ile 2-4 yıl arasında yapanlara göre yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bu durumda spor yapanların yaşı artması ile dışsal güdülenme düzeylerinin daha yüksel olduğu sonuçlarını elde edilmiştir. İçsel güdülenme ile güdülenmeme alt boyut düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığını ifade etmektedir. Oryantiring spor dalını her hafta 6 saat ve üzerinde yapan sporcuların içsel güdülenme düzeylerinde, her hafta 2 ve 3-5 saat arasında yapan sporculara kıyasla daha yüksek oranda çıkmıştır. Katılımcıların haftalık olarak Oryantiring spor dalına ayırdıkları süre arttıkça sporcuların içsel güdülenme düzeylerinde yükseldiği sonucu elde edilmiştir (Akman, 2017).

Mücadele sporcuları üzerinden yapılan başka bir çalışmada ise şu sonuçlar bulunmuştur. Elit düzeydeki güreş, boks ve taekwondo sporu yapan bireylerin başarı

motivasyonları yaş ile karşılaştırıldığında sportif tecrübe olarak 24 yaş üstü sporcuların 24 yaş altındaki sporculara göre anlamlı farklılık olduğu ve sporcuların yaşı ilerledikçe başarı motivasyonlarının arttığı görülmüştür. Yaş ile ilişkili olarak ortaya çıkan farklılığın sporcuların yaş farkı arttıkça daha fazla antrenman düzeyi ve müsabaka deneyimi olmasından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (Kusan, 2014).

2.5.2. Egzersiz Bağımlılığı

Sadiq (2018) yaptığı çalışmasına kickboks sporcu yapan 76, taekwando sporu yapan 28 ve Muaythai sporcu yapan 37 katılımcıyı dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarında ise sporcuların egzersiz bağımlılığı ölçeğine üzerinde daha fazla düzeyde duyarlılık gösterdiyse de bu ölçek semptomatik olarak tanımlanmıştır. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ortalama puanları sıralamasında ise 5 sporcunun %3,5 düzeyinde asemptomatik, 117 sporcunusa %83,0 düzeyinde bağımlı olmayan düzeyde semptomatik, 19 sporcunun %13,5'nin ise egzersiz bağımlılığı riskinin bulunduğu ifade edilmektedir. Egzersiz bağımlılığı ortalamalarına bakıldığında ise, düzenli antrenman yapan sporcular ile günlük antrenman yapılma sayıları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. ($p < 0,01$). Araştırmada demografik bilgilerin karşılaştırılmasında ise katılımcıların cinsiyetlerinde, yaş düzeylerinde, spor yaşlarında, medeni durum, eğitim düzeyleri, dış görünüş ve katılımcıların antrenman yapma nedenleri betimlemelerinin egzersiz bağımlılığını düzeylerini etkilemediği üzerine sonuçlar elde edilmiştir (Sadiq, 2018).

Bingöl (2015) "Farklı spor dallarındaki sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada en az 5 yıldır bir spor dalıyla uğraşan yaş ortalaması $22.72 \pm 3,024$ olan 313'ü kadın, 464'ü erkek olmak üzere toplam 777 lisanslı sporcu üzerinde yapılmıştır. Örneklem bireylerin %11,1'i Boks, %9,1'i Taekwondo, %9,7'si Güreş, %8,2'si Muay Thai, %8,6'sı Hentbol, %18'i Basketbol, %13,4'ü Voleybol, %21,9'u Futbol branşlarındalardır. Araştırmanın Elde edilen sonuçlara göre cinsiyet değişkeni bağlamında egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde istatistiksel düzeyde anlamlı olan farklılıklar bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Katılımcıların spor dallarına göre ise örnek olan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bireysel olarak le takım sporcusu olma durumuna göre ise örnek bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinde bireysel sporlar lehine anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dayanıklılık sporcuları ile sıklet sporu yapan bireylerin takım sporcularına göre kıyasla daha fazla düzeyde egzersiz bağımlılık riskini taşıdığına sonuçlarına varılmıştır (Bingöl, 2015).

Konuş (2019) ise araştırmasında spor yapmaya devam etmeyen bireyler ile aktif olarak spor yapan 61 kadın, 163 erkek toplamda 224 katılımcı katılmıştır. Araştırmaya katılan 224 katılımcı Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) uygulanmıştır. Sonuç olarak aktif olarak spor yapan katılımcılar ile aktif olarak spor yapmayı bırakmış katılımcıların egzersiz bağımlılık

düzeylerinin farklı olduğu tespit edilmiştir. Ancak aktif olarak spor yapan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin aktif olarak spor yapmayan katılımcılara göre kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlarda aktif olarak spor yapıyor olmanın egzersiz bağımlılığının oluşmasında ve devam etmesinde önemli bir etken olduğu görülmektedir (Konus, 2019).

Uz (2015) çalışmasında yaş ortalamaları $28,2 \pm 16,2$ yıl olanlar ile en az 2 yıl düzeyinde düzenli olarak spor merkezlerine giden egzersiz yaş ortalamaları $7,7, \pm 6,2$ yıl olan 123 (32 kadın 91 erkek) birey katılmıştır. Araştırmanı elde edilen bulgularında 2"si (%1,6) bağımlı, 100"ü (%84,03) semptomatik 17"si (%14,2) asemptomatik olarak saptanmıştır. Katılımcılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun en fazla semptomatik düzeyde (%62,1), üniversite eğitimi almış olan bireylerde (%74,7) ve orta sosyo-ekonomik gelir düzeyindeki bireylerde (%47,1) olduğu bilgisi elde edilmiştir. Buna ilave olarak; haftalık egzersiz yapma aralığı, günlük egzersiz yapma süresi ile egzersiz yaş ortalama puanları bakımından egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren gurubun istatistiksel olarak diğer gruplardan farklılık gösterdiği görülmüştür. Cinsiyetler bakımından ise egzersiz bağımlılığı toplam puanlarının istatistiksel anlamda farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak haftalık olarak yapılan egzersiz sıklığı, günlük olarak yapılan egzersizin süresi ve egzersiz yaşı durumun yüksek düzeyde olmasının egzersiz bağımlılığı olarak ortaya çıkmasında etkili olabileceği söylenebilir (Uz, 2015).

Er (2020) "*Bireysel ve Takım Sporları ile ilgilenen Master Sporcularda Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*" isimli çalışmasında en 2 yıldır ve hafta da 2 gün düzenli olarak spor yapan 59 kadın katılımcı, 142 erkek katılımcıdan oluşan toplam da 201 master (35 yaş ve üstü) sporcular katılmıştır. Katılım sağlayanların spor branşları 68 Atletizm, 41 Oryantiring, 63 Futbol, ile 29 basketbol ile ilgilenen bireyler katılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda master sporcularının %73,6'nın asemptomatik, %25,05'nin semptomatik ve %1,4'ünün ise egzersizi bağımlısı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan araştırma da bireylerin spor dallarına göre bireysel ve takım sporları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat branşlar arasında egzersiz bağımlılıklarına bakıldığında basketbol ile futbol branşları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir (Er, 2020).

Lukacs ve ark. (2019) " Amatör koşucularda egzersiz bağımlılığı ve ilişkili faktörler" konulu araştırmaların da amatör koşucularda egzersiz bağımlılığını, demografik bilgilerden yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve finansal durum eğitim faktörleri ise koşu aktivitesi süresi, haftalık koşu süresi, seans başına ortalama egzersiz mesafesi gibi çok boyutlu bir yaklaşımla incelenmiştirler. Diğer spor aktiviteleri ve çocuklukta fiziksel aktivite, psikolojik özelliklerden algılanan sağlık, yaşam doyumu, yalnızlık, stres, kaygı, depresyon, vücut şekli ve yeme bozuklukları incelemişlerdir. Sonuç olarak en az iki yıldır spor yapan 257 sporcuya ulaşmışlardır.

Katılımcıların yaklaşık %53,6'sı bağımlı olmayan semptomatik ve %37,8'i bağımlı olmayan asemptomatik olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Lukacs, Sasvarı, Varga, & Mayer, 2019).



3. YÖNTEM

Bu bölümde yapılan çalışmanın problem durumuna uygun olarak seçilen araştırma modeli ile araştırma evreni, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesi ile ilgili bilgiler bu bölümde alt başlıklarla verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu çalışmada var olan durumu ortaya çıkartılması hedeflenerek betimsel taramaya modeli çalışmada kullanılacaktır.

Betimsel tarama modeli, geçmişte yaşanmış veya halen yaşanmakta olan bir durumu, olduğu gibi betimlemeyi amaç edinen bir araştırma modeli yaklaşımı olarak ifade edilmektedir. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne kendi koşullarında var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmaktadır. Bilinmek istenilen şey vardır ve oradadır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ya da etkileme çabası gösterilmez. Burada önemli olan var olan bu durumu uygun bir biçimde gözlem yaparak tanımlanabilmesidir. İlişkisel tarama modelinde ise iki veya daha çok sayıda bulunan değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ya da derecesini belirlemeyi amaç edinen araştırma modelleridir (Karasar, 2005). Mevcut durumun tespiti için yürütülen tarama yönteminde, araştırılmak istenilen problem ya da olayla ilgili olarak mevcut durumla ilgili “ne nerede ne zaman, hangi sıklıkta, hangi düzeyde, nasıl” sorularına cevap aranarak tarama çalışmalarıyla (anlık, kesitsel, boylamsal, geçmişe dönük) elde edilen nicel veriler istatistik analizler yapılmak suretiyle genellemelere ulaşılmaya çalışılır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2018 s: 185).

Araştırmamızın ilk aşamasında Kick Boks sporunu milli, müsabık ve rekreatif olarak yapanların cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, spor geçmişi, sporculuk düzeyi, müsabakalara katılım sayıları, haftalık antrenman sayıları, kick boks spor dalı stilleri demografik bilgileri belirlenecektir. İkinci aşamada ise Kick Boks sporunu müsabık ve rekreatif olarak kick boks sporu yapanlara belirlediğimiz ölçeklerimiz olan sporda güdülenme ile egzersiz bağımlılığı ölçeği uygulanmıştır. Demografik bilgileri ile SDÖ/EBÖ ölçeklerimizi istatistik yöntemler kullanılarak farklılık düzeyleri ile ilişkisel durumları incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmamızın evrenini kick boks sporu yapan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kickboks spor dalında milli sporcu olan, milli sporcu olmak için müsabakalara katılım gösteren ve kickboks spor dalını rekreatif olarak yapan bireylerden oluşturulmuştur. Örneklem grubumuzda 323 (%39) kadın, 505 (%61) erkek olmak üzere 828 sporcu oluşturmuştur. Araştırma örneklemine dahil olmak için aktif olarak kick boks spor dalını halen yapıyor olunması gerekmektedir.

3.2.1. Araştırmaya Dahil Olma Kriterleri

- Kick boks spor dalı milli sporcu olma,
- Kick boks spor dalı müsabık sporcusu olma,
- Rekreatif olarak Kick Boks sporu yapmak,
- 16-17 yaş arası Genç sporcular,
- 18 yaş ve üzeri Yetişkin sporcular,
- Araştırmaya gönüllü olarak katılmak

3.2.2. Araştırmadan Dışlama Kriterleri

- Kick Boks sporunu uzun süredir bırakmış olmak
- Farklı mücadele sporları yapıyor olmak (Muay thai, karate, taekwando vb.)
- Kick Boks Antrenmanlarını düzenli yapmamak
- Araştırmaya veri toplanmasına gönüllü olmamak

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan bu araştırmada; verileri toplamak için araştırmacı tarafında oluşturulan demografik bilgi formu, sporda güdülenme ölçeği (Kazak, 2004) ve egzersiz bağımlılığı ölçeği (Demir, Hazar, & Cicioğlu, 2018) kullanılacaktır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara sunulan demografik kişisel bilgi formunda kick boks sporu yapan bireylerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyleri, eğitim durumu, spor geçmişi, sporculuk düzeyi, müsabakalara katılım sayıları, haftalık antrenman sayıları, kick boks spor dalı stilleri ve boş zamanınız var mı gibi kişisel sorular yer almaktadır.

3.3.2. Sporda Güdülenme Ölçeği

Pelletier ve ark. (1995) tarafından geliştirilen, Kazak (2004) tarafından da Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılan toplam 28 maddeden oluşan Sporda Güdülenme Ölçeği kullanılacaktır. Ölçek; iç güdülenme, dış güdülenme ve Güdüsüzlük alt boyutlarından oluşarak bireylerin spor yapmaya yönelten durum ve nedenleri ölçmektedir. Ölçekte bulunan 28 maddenin 12 soru (1, 2, 4, 8, 12, 13, 15, 18, 20, 23, 25, 27) İç Güdülenme, 12 soru (6, 7, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 21, 22, 24, 26) Dış Güdülenme, 4 soru (3, 5, 19, 28) ise güdüsüzlük ile ilgilidir. Sporda Güdülenme Ölçeğinin farklı yaş grupları için, örneğin genç sporcular ve yaşlı sporcular için istatistiki doğrulama çalışmaları, bu ölçeğin farklı yaş grupları ile kullanılabilir olduğunu göstermiştir. Sporda Güdülenme Ölçeği 7 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler, özgür irade teorisinde bulunan 6 içsel ve dışsal güdülenme türü, 7.si de güdüsüzlük olmak üzere belirlenmiştir. Her bir alt ölçekte 4 madde vardır. Yabancı ülkelerde, genç popülasyon için

geçerliliği ve güvenilirliği pek çok çalışma ile gösterilmiştir. Sporda GÜDÜLENME Ölçeği'nin toplam 7 alt ölçeği bulunmaktadır. İç güdülenme boyutunun "bilmeye, başarmaya ve uyarılmaya yönelik" olarak 3 alt boyutu bulunmaktadır. Dış güdülenmenin ise "dışsal düzenleme, içselleştirme ve özdeşleştirme" olarak 3 alt boyutu bulunmaktadır. 7'inci alt ölçek ise farklı bir kategoride bulunan güdüsüzlük boyutudur (Kazak, 2004).

3.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Egzersiz Bağımlılığı ölçeği toplam 17 madde ile 3 alt boyuttan oluşmakta olup, ölçekte olumsuz soru maddesi bulunmamaktadır. 5'li Likert tipte derecelendirilen egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde ise birinci alt boyutta "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" faktörü ilk 7 madde (1-2-3-4-5-6) olarak ifade edilmiştir. Bu alt boyutun egzersiz bağımlılığı ölçeğinin yüzde 34,89 olarak belirlenmiştir. İkinci olarak ifade edilen alt boyutta ise 6 maddeden oluşmakta (8-9-10-11-12-13) "Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" faktörü olarak ifade edilmektedir. Egzersiz Bağımlılığı ölçeğinin bu alt boyutu ise toplam ölçeğin yüzde 13,06'sını oluşturmaktadır. Üçüncü ve son alt boyut olan "Tolerans Gelişimi ve Tutku" olarak adlandırılan faktörde ise 4 maddeden (14-15-16-17) oluşmak ve tek başına ölçeğin yüzde 6,65'ini oluşturduğu görülmektedir. Orijinal ölçekte Cronbach alpha değerlerinin "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" alt faktörünün 0,77, "Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" alt faktörünün 0,79, "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt faktörünün ise 0,77 olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz Bağımlılığı ölçeği ve alt faktörleri örneklem grubu kurularak güvenilirliği test edilerek Cronbach alpha değerlerinin; "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" 0,86, "Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" 0,74, "Tolerans Gelişimi ve Tutku" ise 0,78 olduğu ve alt boyutların toplam puan değerinin 0,87 olarak bulunmuştur. Egzersiz Bağımlılığı ölçeği puan aralıklarının normal grup için 1- 17 aralığında, az riskli görülen grup için 18-34, risk grubunda bulunduğu ifade edilen grup için ise 35-51, bağımlı grup olarak ifade edilenlerin 52-69 ve yüksek düzeyde olan grup puan aralığının ise 70-85 puan olarak değerlendirilmesi yapılmaktadır. (Demir, Hazar, & Cicioğlu, 2018)

3.4. Süreç/İşlem

Araştırmamızda veri toplama işlemine başlamadan önce; Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan Etik Kurul Raporu alınmıştır. Daha sonra etik kurul izni Türkiye Kickboks Federasyonu ile paylaşılmış ve gerekli olan izinler alındıktan sonra veri toplanmaya başlanmıştır. Veri toplama işlemi araştırmacı tarafından oluşturan araştırma formların Türkiye Kick Boks Federasyonunu aracılığı, kick boks spor dalı il temsilcileri, kick boks antrenörleri ile sporcu ve antrenörlere yapılmak istenen araştırma hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılarak doldurmaları sağlanmıştır. Araştırma kapsamında katılımcıların kimliklerine ilişkin bilgiler istenmemiş ve gizlilik ilkesine bağlı kalınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verileri, rakamsal değerlere dönüştürebilmek için bilgisayar ortamına aktararak SPSS 22.0 istatistik programı ile çözümlenmesi yapılmıştır. Veri kalite kontrolü yapılan sürekli değişkenlerin, betimsel istatistik yöntemleri olarak verilerimizin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile kategorik değişkenlerin, frekans (sayı) ve yüzde ile ifade edilmiştir. Ayrıca katılımcılarımıza uygulamasını yaptığımız SGÖ VE EBÖ ölçeklerinin güvenirlilik analizleri yapılmış, katılımcıların verilerinin kendi içinde kabul edilebilir bir düzeyde olduğu görülmüştür.

Araştırmamız kapsamında ölçeklere verilen yanıtların normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmış ve normal dağılıma sahip olmadığı görülmüş ve non parametrik analizler uygulanmıştır. İstatistiksel analiz olarak Mann Whitney U testi, Kruskal Walls testi ve Korelasyon Analizi uygulaması yapılmıştır.

4. BULGULAR

Kick boks sporcuları ile rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada veri topladığımız 828 kick boks sporu yapan 323 kadın, 505 erkek bireyden elde edinilen verilerin bulgularında şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 4.1.
Katılımcıların demografik özellikleri

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	323	39,0
	Erkek	505	61,0
	Toplam	828	100,0
	16-18	311	37,6
Yaş	19-22	145	17,5
	23-26	92	11,1
	27-30	62	7,5
	31-35	66	8,0
	36-40	45	5,4
	41 ve üzeri	107	12,9
	Toplam	828	100,0
	Ortaokul	52	6,3
Eğitim Durumu	Lise	432	52,2
	Ön Lisans	91	11,0
	Lisans	219	26,4
	Lisansüstü	34	4,1
	Toplam	828	100,0
Gelir Durumu	0-3000TL	476	57,5
	3001-5000TL	171	20,7
	5001-7000TL	99	12,0
	7001-10000TL	54	6,5
	10001 TL ve Üzeri	28	3,4
	Toplam	828	100,0
Yaşadığınız Bölge	Marmara	210	25,4
	Ege	110	13,3
	Akdeniz	100	12,1
	Karadeniz	72	8,7
	İç Anadolu	254	30,7
	Doğu Anadolu	36	4,3
	Güney Anadolu	46	5,6
	Toplam	828	100,0
Spor Geçmişi	0-12 Ay	203	24,5
	1-3 Yıl	208	25,1
	4-6 Yıl	160	19,3
	7- 10 Yıl	91	11,0
	11 Yıl ve Üzeri	166	20,0
	Toplam	828	100,0
Stil	Full Contact	210	25,4
	K1 Rules	113	13,6
	Low Kick	161	19,4
	Light Contact	81	9,8
	Kick Light	142	17,1
	Müzikli Form	21	2,5

	Point Fighting	100	12,1
	Toplam	828	100,0
	Milli Sporcu	118	14,3
	Müşabık Sporcu Milli Olmak için		
	Çalışan	389	47,0
Sporculuk Düzeyi	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb.	321	38,8
	Toplam	828	100,0
	1-3 Kez	287	34,7
	4-6 Kez	132	15,9
Müşabakaya Katılım	6-9 Kez	34	4,1
Sayısı	10 dan fazla	40	4,8
	Hiç Katılmam	335	40,5
	Toplam	828	100,0
	1-2 Gün	102	12,3
Haftalık Antrenman	3-4 Gün	549	66,3
Sayısı	5-7 Gün	177	21,4
	Toplam	828	100,0
	Evet	469	56,6
Boş Zamanınız Var mı	Hayır	359	43,4
	Toplam	828	100,0

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların %39'unun kadın, %61'inin erkek olduğu, %37,6'sının 16-18 yaş, %17,5'inin 19-22 yaş, %11,1'inin 23-26 yaş, %7,5'inin 27-30 yaş, %8'inin 31-35 yaş, %5,4'ünün 36-40 yaş, %12,9'unun 41 ve üzeri yaş, aralığında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %6,3'ünün ortaokul, %52,2'inin lise, %11'inin ön lisans, %26,6'ının lisans ve %4,1'inin lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların %57,5'inin 0-3000TL, %20,7'sinin 3001-5000TL, %12'sinin 5001-7000TL, %6,5'inin 7001-10000TL ve %3,4'ünün 10001 TL ve Üzeri gelir düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %25,4'ünün Marmara, %13,3'ünün ege, %12,1'inin akdeniz, %8,7'sinin karadeniz, %30,7'sinin iç anadolu, %4,3'ünün doğu anadolu, %5,6'sının güney anadolu bölgesinde yaşadığı belirlenmiştir. Katılımcıların %24,5'inin 0-12 ay, %25,1'inin 1- yıl, %19,3'ünün 4-6 yıl, %11'inin 7-10 yıl, %20'sinin 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların stilleri değerlendirildiğinde %25,4'ünün Full Contact, %13,6'sının K1 Rules, %19,4'ünün Low Kick, %9,8'inin Light Contact, %17,1'inin Kick Light, %2,5'inin Müzikli Form ve %12,1'inin Point Fighting stillerinde mücadele ettiği görülmektedir. Katılımcıların sporculuk düzeyi %14,3'ünün milli sporcu, %47'sinin müşabık sporcu milli olmak için çalışan, %38,8'inin Rekreatif, serbest zaman hobi vb olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların müşabakaya katılım sayısı değerlendirildiğinde, %34,7'sinin 1-3 Kez, %15,9'unun 4-6 kez, %4,1'inin 6-9 kez, %4,8'inin 10 dan fazla %40,5'inin hiç katılmadığı görülmektedir. Haftalık antrenman sayısı, %12,3'ünün 1-2 gün, %66,3'ünün 3-4 gün, %21,4'ünün 5-7gün olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boş zamanınız var mı? Sorusuna %56,6'sının evet, %43,4'ünün hayır cevabı verdiği belirlenmiştir.

Tablo 4.2.
Sporda Güdülenme Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Madde	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Kaldırıldığında Cronbach Alpha Katsayısı
Madde 1	,418	,896
Madde 2	,428	,896
Madde 3	,238	,901
Madde 4	,423	,896
Madde 5	,241	,899
Madde 6	,536	,893
Madde 7	,547	,893
Madde 8	,531	,894
Madde 9	,487	,895
Madde 10	,600	,892
Madde 11	,575	,893
Madde 12	,498	,894
Madde 13	,534	,894
Madde 14	,452	,895
Madde 15	,544	,894
Madde 16	,484	,895
Madde 17	,523	,894
Madde 18	,493	,894
Madde 19	,278	,899
Madde 20	,525	,894
Madde 21	,515	,894
Madde 22	,527	,894
Madde 23	,570	,893
Madde 24	,553	,893
Madde 25	,534	,893
Madde 26	,511	,894
Madde 27	,557	,893
Madde 28	,276	,882
28 Madde Toplam	Cronbach Alpha Katsayısı	,900

Tablo 4.2 incelendiğinde, ölçekten elde edilmiş olan Cronbach's Alpha değerleri; ölçeğin genelinin yeterli sayılabilecek ölçüde güvenilir olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ilgili ölçeğe sağladıkları veriler kendi içinde kabul edilebilir düzeyde bir tutarlılık göstermektedir.

Tablo 4.3.
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Madde	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu	Madde Kaldırıldığında Cronbach Alpha Katsayısı
Madde 1	,382	,831
Madde 2	,406	,830
Madde 3	,387	,831
Madde 4	,408	,829
Madde 5	,391	,830
Madde 6	,281	,838
Madde 7	,463	,826

Madde 8	,445	,827
Madde 9	,479	,826
Madde 10	,523	,822
Madde 11	,503	,824
Madde 12	,388	,831
Madde 13	,483	,825
Madde 14	,563	,820
Madde 15	,497	,825
Madde 16	,514	,823
Madde 17	,459	,826
17 Madde Toplam	Cronbach Alpha Katsayısı	,836

Tablo 4.3 incelendiğinde, ölçekten elde edilen Cronbach's Alpha değerlerinin; ölçeğin genelinde yeterli düzeyde sayılabilecek bir ölçüde güvenilir olduğunu göstermektedir. Araştırma katılımcıların ölçeğe sağladıkları verilerin ise kendi içinde kabul edilebilir bir düzeyde tutarlılık göstermektedir.

Tablo 4.4.
Ölçeklerin Çarpıklık-Basıklık Puanları

	Boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	P
Sporda Güdülenme	Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	828	-1,504	2,289	,000
	Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	828	-,320	,043	,000
	İçsel Güdülenme	828	-1,970	1,154	,000
	Dışsal Düzenleme	828	-,248	-,865	,000
	Özdeşim	828	-,360	-,614	,000
	İçeatım	828	-1,384	1,550	,000
	Dışsal Güdülenme	828	-1,424	-,489	,000
	Güdülenmeme	828	,950	,121	,000
	Sporda Güdülenme Toplam	828	-,499	,437	,000
Egzersiz Bağımlılığı	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	828	-1,419	3,513	,000
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	828	,374	-,530	,000
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	828	-,397	-,305	,000
	Egzersiz Bağımlılığı Toplam	828	-,063	1,621	,000

Tablo 4.4'te çarpıklık-basıklık, kolmogorov-smirnov testi sonuçları incelendiğinde, sporda güdülenme toplam skoru, alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı ölçeği genel skoru ve alt boyutlarından elde edilen puanlarda normallikten sapmaların olduğu gözlemlenmektedir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde; normallikten sapmaların olduğu belirlenmiştir. Ölçek puanlarında normallikten sapmalar olduğu, katsayıların ± 1 , $\pm 1,5$ ve ± 2 aralığında yer almadığı ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4.5.
Katılımcıların Ölçeklere Verdiği Cevapların Betimsel Analizi

Alt Boyutlar	N	Min	Max	Mean±Sd
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	828	1,00	7,00	6,13±1,10
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	828	1,00	7,00	5,22±1,07
İçsel Güdülenme	828	1,00	7,00	5,56±0,93
Dışsal Düzenleme	828	1,00	7,00	4,43±1,74
Özdeşim	828	1,00	7,00	5,05±1,47
İçeatım	828	1,00	7,00	6,07±1,18
Dışsal Güdülenme	828	1,00	7,00	5,18±1,23
Güdülenmeme	828	1,00	7,00	2,76±1,67
Sporda Güdülenme Toplam	828	1,00	7,00	5,22±0,96
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	828	7,00	35,00	29,36±4,06
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma	828	6,00	30,00	18,07±5,63
Tolerans Gelişimi ve Tutku	828	4,00	20,00	14,54±3,66
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	828	17,00	85,00	61,97±10,52

Tablo 4.5 incelendiğinde, sporda güdülenme ölçeği, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ortalaması 6,13±1,10, uyaran yaşamak için içsel güdülenme ortalaması 5,22±1,07, içsel güdülenme 5,56±0,93, Dışsal Düzenleme ortalaması, 4,43±1,74, özdeşim 5,05±1,47, içeatım 6,07±1,18, dışsal güdülenme 5,18±1,23, Güdülenmeme 2,76±1,67, sporda güdülenme toplam skoru 5,22±0,96 olarak tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin aşırı odaklanma ve duygu değişimi ortalaması 29,36±4,06, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ortalaması 18,07±5,63, tolerans gelişimi ve tutku 14,54±3,66, egzersiz bağımlılığı toplam skoru 61,97±10,52 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.6.
Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sporda Güdülenme ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	Kadın	323	425,49	137434,00	78007,00	,272
	Erkek	505	407,47	205772,00		
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	Kadın	323	396,42	128043,00	75717,00	,073
	Erkek	505	426,07	215163,00		
İçsel Güdülenme	Kadın	323	403,29	130262,00	77936,00	,277
	Erkek	505	421,67	212944,00		
Dışsal Düzenleme	Kadın	323	389,51	125812,00	73486,00	,015*
	Erkek	505	430,48	217394,00		
Özdeşim	Kadın	323	389,50	125808,00	73482,00	,014*
	Erkek	505	430,49	217398,00		
İçeatım	Kadın	323	410,00	132431,00	80105,00	,646
	Erkek	505	417,38	210775,00		

Dışsal Güdülenme	Kadın	323	388,89	125611,50	73285,50	,014*
	Erkek	505	430,88	217594,50		
Güdülenmeme	Kadın	323	358,99	115953,50	63627,50	,000**
	Erkek	505	450,00	227252,50		
Sporda Güdülenme Toplam	Kadın	323	389,87	125926,50	73600,50	,018*
	Erkek	505	430,26	217279,50		
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	323	411,39	132879,50	80553,50	,763
	Erkek	505	416,49	210326,50		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	323	394,69	127484,00	75158,00	,056
	Erkek	505	427,17	215722,00		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	323	402,95	130151,50	77825,50	,264
	Erkek	505	421,89	213054,50		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Kadın	323	400,88	129485,50	77159,50	,190
	Erkek	505	423,21	213720,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.6'da katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda güdülenme düzeyi, dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme, güdülenmeme boyutlarında ve sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı değerlendirildiğinde, cinsiyet faktörüne göre egzersiz bağımlılığı genel skorunda ve alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.7.

Katılımcıların Yaşlarına Göre Sporda Güdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	16-18 ¹	311	399,37	6	6,824	,337	-
	19-22 ²	145	446,85				
	23-26 ³	92	417,87				
	27-30 ⁴	62	423,19				
	31-35 ⁵	66	406,67				
	36-40 ⁶	45	457,16				
	41 ve üzeri ⁷	107	393,59				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	16-18 ¹	311	387,33	6	10,303	,112	-
	19-22 ²	145	404,59				
	23-26 ³	92	450,16				
	27-30 ⁴	62	426,73				
	31-35 ⁵	66	454,65				
	36-40 ⁶	45	448,22				
	41 ve üzeri ⁷	107	430,21				
İçsel Güdülenme	16-18 ¹	311	396,93	6	4,849	,563	-
	19-22 ²	145	421,86				
	23-26 ³	92	426,15				
	27-30 ⁴	62	413,31				

	31-35 ⁵	66	432,78			
	36-40 ⁶	45	469,10			
	41 ve üzeri ⁷	107	412,03			
	16-18 ¹	311	396,39			
	19-22 ²	145	435,26			
	23-26 ³	92	406,23			
Dışsal Düzenleme	27-30 ⁴	62	380,09	8,333	,215	-
	31-35 ⁵	66	435,89			
	36-40 ⁶	45	477,69			
	41 ve üzeri ⁷	107	426,28			
	16-18 ¹	311	392,18			
	19-22 ²	145	427,16			
	23-26 ³	92	414,83			
Özdeşim	27-30 ⁴	62	410,13	6,563	,363	-
	31-35 ⁵	66	423,86			
	36-40 ⁶	45	468,59			
	41 ve üzeri ⁷	107	435,93			
	16-18 ¹	311	370,05			
	19-22 ²	145	428,99			
	23-26 ³	92	431,03			
İçeritimi	27-30 ⁴	62	429,44	2,920	,101	-
	31-35 ⁵	66	438,97			
	36-40 ⁶	45	493,50			
	41 ve üzeri ⁷	107	452,88			
	16-18 ¹	311	383,55			
	19-22 ²	145	434,54			
	23-26 ³	92	415,35			
Dışsal Gütülenme	27-30 ⁴	62	399,32	10,999	,053	-
	31-35 ⁵	66	432,58			
	36-40 ⁶	45	491,90			
	41 ve üzeri ⁷	107	441,65			
	16-18 ¹	311	404,54			
	19-22 ²	145	377,19			
	23-26 ³	92	420,44			
Gütülenmeme	27-30 ⁴	62	406,98	11,315	,079	-
	31-35 ⁵	66	476,71			
	36-40 ⁶	45	454,83			
	41 ve üzeri ⁷	107	437,93			

	16-18 ¹	311	386,80			
	19-22 ²	145	435,13			
	23-26 ³	92	419,95			
Sporda Güdülenme Toplam	27-30 ⁴	62	399,33	10,570	,103	-
	31-35 ⁵	66	440,87			
	36-40 ⁶	45	485,83			
	41 ve üzeri ⁷	107	424,88			

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.7 değerlendirildiğinde, araştırma katılımcıları yaşlarına göre sporda güdülenme ölçeği genel skorunda ve alt boyutlarında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.8.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	Ortaokul ¹	52	443,97				
	Lise ²	432	416,97				
	Ön Lisans ³	91	425,25		2,063	,724	-
	Lisans ⁴	219	399,96				
	Lisansüstü ⁵	34	402,87				
Uyarıcı Yaşamak için İçsel Güdülenme	Ortaokul ¹	52	430,76				
	Lise ²	432	416,19				
	Ön Lisans ³	91	425,15		1,097	,895	-
	Lisans ⁴	219	402,21				
	Lisansüstü ⁵	34	418,85				
İçsel Güdülenme	Ortaokul ¹	52	457,41				
	Lise ²	432	421,63				
	Ön Lisans ³	91	427,36		5,383	,250	-
	Lisans ⁴	219	387,21				
	Lisansüstü ⁵	34	399,69				
Dışsal Düzenleme	Ortaokul ¹	52	419,44				
	Lise ²	432	422,57	4			
	Ön Lisans ³	91	421,14		2,502	,644	-
	Lisans ⁴	219	392,84				
	Lisansüstü ⁵	34	426,15				
Özdeşim	Ortaokul ¹	52	396,83				
	Lise ²	432	425,54				
	Ön Lisans ³	91	418,69		3,976	,409	-
	Lisans ⁴	219	390,75				
	Lisansüstü ⁵	34	443,00				
İçsallatım	Ortaokul ¹	52	409,54				
	Lise ²	432	406,82				
	Ön Lisans ³	91	429,59		2,351	,671	-
	Lisans ⁴	219	417,54				
	Lisansüstü ⁵	34	459,76				
Dışsal Güdülenme	Ortaokul ¹	52	409,79				
	Lise ²	432	421,06				
	Ön Lisans ³	91	427,52		2,839	,585	-
	Lisans ⁴	219	393,02				

	Lisansüstü ⁵	34	441,88			
	Ortaokul ¹	52	447,51			
	Lise ²	432	424,74			
Güdülenmeme	Ön Lisans ³	91	427,32	5,962	,202	-
	Lisans ⁴	219	386,77			
	Lisansüstü ⁵	34	378,13			
	Ortaokul ¹	52	426,28			
	Lise ²	432	422,85			
Sporda Güdülenme	Ön Lisans ³	91	430,58	3,505	,477	-
Toplam	Lisans ⁴	219	389,36			
	Lisansüstü ⁵	34	409,26			

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 4.8 değerlendirildiğinde, katılımcıların eğitim düzeylerine göre sporda güdülenme düzeyi genel skoru ve alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.9.

Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Gelir Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	0-3000TL ¹	476	407,61				
	3001-5000TL ²	171	433,32				
	5001-7000TL ³	99	426,82		2,416	,660	-
	7001-10000TL ⁴	54	391,18				
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	418,14				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	0-3000TL ¹	476	409,76				
	3001-5000TL ²	171	423,30				
	5001-7000TL ³	99	423,04		3,413	,491	-
	7001-10000TL ⁴	54	382,32				
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	473,21				
İçsel Güdülenme	0-3000TL ¹	476	405,67				
	3001-5000TL ²	171	442,28				
	5001-7000TL ³	99	425,70		4,398	,355	-
	7001-10000TL ⁴	54	379,88				
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	422,11				
Dışsal Düzenleme	0-3000TL ¹	476	409,01				
	3001-5000TL ²	171	438,62				
	5001-7000TL ³	99	405,11		2,549	,636	-
	7001-10000TL ⁴	54	397,13				
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	427,25				
Özdeşim	0-3000TL ¹	476	407,74				
	3001-5000TL ²	171	443,43				
	5001-7000TL ³	99	407,69		3,284	,511	-
	7001-10000TL ⁴	54	401,99	4			
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	400,96				
İçeatım	0-3000TL ¹	476	400,05				
	3001-5000TL ²	171	428,30				
	5001-7000TL ³	99	448,44		7,147	,028*	1-3
	7001-10000TL ⁴	54	403,45				
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	477,11				

	0-3000TL ¹	476	404,35			
	3001-5000TL ²	171	441,66			
Dışsal Güdülenme	5001-7000TL ³	99	419,39	3,474	,482	-
	7001-10000TL ⁴	54	399,85			
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	432,13			
	0-3000TL ¹	476	403,59			
	3001-5000TL ²	171	451,44			
Güdülenmeme	5001-7000TL ³	99	400,44	5,957	,202	-
	7001-10000TL ⁴	54	428,87			
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	396,32			
	0-3000TL ¹	476	405,11			
	3001-5000TL ²	171	444,13			
Sporda Güdülenme	5001-7000TL ³	99	421,40	4,322	,364	-
Toplam	7001-10000TL ⁴	54	385,10			
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	425,39			

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.9 değerlendirildiğinde, katılımcıların gelir düzeylerine göre sporda güdülenme düzeyi dışsal güdülenme boyutu, içeatım faktöründe istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun 0-3000 TL ile 5001-7000 TL arasında farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ve genel skorda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.10.

Katılımcıların Yaşadığı Bölgeye Göre Sporda Güdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Bölge	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
	Marmara Bölgesi ¹	210	420,54				
	Ege Bölgesi ²	110	409,75				
	Akdeniz Bölgesi ³	100	437,17				
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	424,35		2,334	,887	-
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	400,66				
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	421,56				
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	404,43				
	Marmara Bölgesi ¹	210	429,41				
	Ege Bölgesi ²	110	392,27				
	Akdeniz Bölgesi ³	100	405,48				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	474,23		12,121	,012*	2-7 5-6
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	387,30	6			
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	452,10				
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	446,48				
	Marmara Bölgesi ¹	210	417,78				
	Ege Bölgesi ²	110	398,66				
	Akdeniz Bölgesi ³	100	425,59				
İçsel Güdülenme	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	450,43		5,207	,518	-
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	395,99				
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	457,06				
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	425,99				
	Marmara Bölgesi ¹	210	415,19				
Dışsal Düzenleme	Ege Bölgesi ²	110	361,45		9,777	,134	-
	Akdeniz Bölgesi ³	100	430,60				

	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	420,65			
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	412,54			
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	459,07			
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	469,53			
	Marmara Bölgesi ¹	210	412,11			
	Ege Bölgesi ²	110	392,86			
	Akdeniz Bölgesi ³	100	424,69			
Özdeşim	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	455,47	4,609	,595	-
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	403,58			
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	423,96			
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	443,79			
	Marmara Bölgesi ¹	210	432,32			
	Ege Bölgesi ²	110	382,82			
	Akdeniz Bölgesi ³	100	409,36			
İçeatım	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	442,22	7,677	,263	-
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	397,55			
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	449,51			
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	442,87			
	Marmara Bölgesi ¹	210	421,14			
	Ege Bölgesi ²	110	366,12			
	Akdeniz Bölgesi ³	100	425,47			
Dışsal Güdülenme	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	438,68	9,421	,015*	2-7
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	403,49			
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	458,46			
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	464,60			
	Marmara Bölgesi ¹	210	410,06			
	Ege Bölgesi ²	110	401,33			
	Akdeniz Bölgesi ³	100	410,97			
Güdülenmeme	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	457,19	7,676	,263	-
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	397,40			
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	463,03			
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	463,52			
	Marmara Bölgesi ¹	210	422,31			
	Ege Bölgesi ²	110	375,78			
	Akdeniz Bölgesi ³	100	429,32			
Sporda Güdülenme Toplam	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	445,44	9,581	,143	-
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	395,22			
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	471,83			
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	452,34			

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.10 değerlendirildiğinde, katılımcıların yaşadığı bölgeye göre sporda güdülenme ölçeği içsel güdülenme boyutu uyaran yaşamak için içsel güdülenme faktöründe ve dışsal güdülenme boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun uyaran yaşamak için içsel güdülenme faktöründe ege bölgesi ile güney doğu Anadolu, iç anadolu ile güney doğu anadolu bölgeleri arasındaki, dışsal güdülenme boyutunda ise ege bölgesi ile güney doğu Anadolu arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında sporda güdülenme toplam skorunda doğu Anadolu bölgesinde

yaşayan bireylerin güdülenme düzeylerinin daha diğer bölgelere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.11.

Katılımcıların Spor Geçmişine Göre Sporda Güdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Spor Geçmişi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	0-12 Ay ¹	203	408,03				
	1-3 Yıl ²	208	411,25				
	4-6 Yıl ³	160	413,97		,645	,958	-
	7-10 Yıl ⁴	91	429,47				
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	418,78				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	0-12 Ay ¹	203	403,51				
	1-3 Yıl ²	208	376,06				
	4-6 Yıl ³	160	395,95		19,806	,001*	2-5
	7-10 Yıl ⁴	91	468,68				2-4
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	464,28				
İçsel Güdülenme	0-12 Ay ¹	203	406,22				
	1-3 Yıl ²	208	397,84				
	4-6 Yıl ³	160	404,95		4,619	,329	-
	7-10 Yıl ⁴	91	442,94				
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	439,11				
Dışsal Düzenleme	0-12 Ay ¹	203	356,97				
	1-3 Yıl ²	208	387,18				1-3
	4-6 Yıl ³	160	433,61		29,889	,000**	1-4
	7-10 Yıl ⁴	91	470,58				1-5
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	469,93				2-5
Özdeşim	0-12 Ay ¹	203	378,83				
	1-3 Yıl ²	208	378,76				1-4
	4-6 Yıl ³	160	401,60	4	29,464	,000**	1-5
	7-10 Yıl ⁴	91	483,03				2-4
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	477,78				2-5
İçeatım	0-12 Ay ¹	203	394,99				
	1-3 Yıl ²	208	378,58				
	4-6 Yıl ³	160	415,65		17,694	,001*	1-5
	7-10 Yıl ⁴	91	467,84				2-5
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	439,47				
Dışsal Güdülenme	0-12 Ay ¹	203	367,12				
	1-3 Yıl ²	208	376,35				
	4-6 Yıl ³	160	417,84		33,160	,000**	1-4
	7-10 Yıl ⁴	91	477,06				1-5
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	482,72				
Güdülenmeme	0-12 Ay ¹	203	407,75				
	1-3 Yıl ²	208	399,54				
	4-6 Yıl ³	160	400,00		5,278	,260	-
	7-10 Yıl ⁴	91	448,18				
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	427,97				
Sporda Güdülenme Toplam	0-12 Ay ¹	203	383,04				
	1-3 Yıl ²	208	381,13				
	4-6 Yıl ³	160	414,89		19,568	,001*	1-4
	7-10 Yıl ⁴	91	466,86				1-5
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	464,81				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.11 değerlendirildiğinde, katılımcıların spor geçmişine göre sporda güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içeatım, dışsal güdülenme boyutları ve sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun, uyaran yaşamak için içsel güdülenme faktöründe 1-3 yıl ile 7-10 yıl ve 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olanlar arasındaki farklılıktan kaynaklandığı, dışsal düzenleme faktöründe, 0-12 ay ile 4-6 yıl, 0-12 ay ile 7-10 yıl ve 0-12 ay ile 11 yıl ve üzeri, 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Özdeşim faktöründe, bu durumun 0-12 ay ile 7-9 yıl, 0-12 ay ile 11 yıl ve üzeri, 1-3 yıl ile 7-10 yıl ve 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişi arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. İçeatım faktöründe 0-12 ay ile 11 yıl ve 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişi arasındaki farklılıktan, dışsal güdülenme boyutu ve sporda güdülenme toplam skorunda ise bu durumun 0-12 ay ile 7-10 yıl ve 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişi arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında 7-10 yıl öz geçmişe sahip olan bireylerin sporda güdülenme alt boyutlarının ve genel skorunun daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.12.

Katılımcıların Stillerine Göre Sporda Güdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Bölge	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	Full Contact ¹	210	416,15				
	K1 Rules ²	113	466,54				
	Low Kick ³	161	424,00				
	Light Contact ⁴	81	378,19		10,418	,108	-
	Kick Light ⁵	142	402,27				
	Müzikli Form ⁶	21	358,29				
	Point Fighting ⁷	100	395,49				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	Full Contact ¹	210	436,38				
	K1 Rules ²	113	484,19				
	Low Kick ³	161	415,87				
	Light Contact ⁴	81	397,97		23,130	,001*	2-5 2-7
	Kick Light ⁵	142	383,27				
	Müzikli Form ⁶	21	396,31				
	Point Fighting ⁷	100	349,16	6			
İçsel Güdülenme	Full Contact ¹	210	425,30				
	K1 Rules ²	113	477,49				
	Low Kick ³	161	418,29				
	Light Contact ⁴	81	374,43		14,389	,026*	2-4 2-5
	Kick Light ⁵	142	396,08				
	Müzikli Form ⁶	21	405,64				
	Point Fighting ⁷	100	375,01				
Dışsal Düzenleme	Full Contact ¹	210	390,26				
	K1 Rules ²	113	484,24				
	Low Kick ³	161	427,57				
	Light Contact ⁴	81	388,54		17,252	,008*	2-6
	Kick Light ⁵	142	424,00				
	Müzikli Form ⁶	21	331,26				

Özdeşim	Point Fighting ⁷	100	390,57			
	Full Contact ¹	210	403,48			
	K1 Rules ²	113	492,91			
	Low Kick ³	161	408,91			
	Light Contact ⁴	81	422,73	17,317	,008*	2-6
	Kick Light ⁵	142	398,81			
	Müzikli Form ⁶	21	331,40			
İçeatım	Point Fighting ⁷	100	391,11			
	Full Contact ¹	210	405,63			
	K1 Rules ²	113	491,09			
	Low Kick ³	161	419,91			
	Light Contact ⁴	81	411,10	19,187	,004*	2-6
	Kick Light ⁵	142	402,51			
	Müzikli Form ⁶	21	364,57			
Dışsal Güdülenme	Point Fighting ⁷	100	368,15			
	Full Contact ¹	210	395,91			
	K1 Rules ²	113	506,72			
	Low Kick ³	161	418,90			
	Light Contact ⁴	81	405,57	24,110	,000**	2-6
	Kick Light ⁵	142	408,10			
	Müzikli Form ⁶	21	317,38			
Güdülenmeme	Point Fighting ⁷	100	378,97			
	Full Contact ¹	210	397,72			
	K1 Rules ²	113	435,89			
	Low Kick ³	161	415,61			
	Light Contact ⁴	81	393,10	11,768	,067	-
	Kick Light ⁵	142	419,13			
	Müzikli Form ⁶	21	566,71			
Sporda Güdülenme Toplam	Point Fighting ⁷	100	402,58			
	Full Contact ¹	210	406,61			
	K1 Rules ²	113	505,38			
	Low Kick ³	161	415,52			
	Light Contact ⁴	81	392,57	22,287	,001*	2-6
	Kick Light ⁵	142	405,48			
	Müzikli Form ⁶	21	352,31			
	Point Fighting ⁷	100	370,37			

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.12 değerlendirildiğinde, katılımcıların stillerine göre sporda güdülenme düzeyi uyaran yaşamak için içsel güdülenme faktörü, içsel güdülenme boyutu, dışsal düzenleme, özdeşim, içeatım, dışsal güdülenme ve sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun uyaran yaşamak için içsel güdülenme faktöründe, K1 Rules ile Kick Light ve K1 Rules ile Point Fighting stilleri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Dışsal düzenleme, özdeşim, içeatım, dışsal güdülenme ve sporda güdülenme toplam skorunda bu durumun K1 Rules ile Müzikli Form stilleri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ve güdülenmeme boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.13.

Katılımcıların Sporculuk Düzeylerine Göre Sporda GÜDÜLENME Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Sporculuk Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
	Milli Sporcu ¹	118	428,09				
Bilmek ve Başarmak için İçsel GÜDÜLENME	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	436,24		9,833	,007*	2-3
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	383,17				
	Milli Sporcu ¹	118	482,96				
Uyaran Yaşamak için İçsel GÜDÜLENME	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	419,32		16,188	,000**	1-2 1-3
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	383,49				
	Milli Sporcu ¹	118	452,23				
İçsel GÜDÜLENME	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	431,61		11,820	,003	2-3
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	379,90				
	Milli Sporcu ¹	118	525,27				
Dışsal Düzenleme	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	442,65		63,162	,000*	1-2 1-3 2-3
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	339,66				
	Milli Sporcu ¹	118	506,37				
Özdeşim	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	420,08	2	27,542	,000**	1-2 1-3 2-3
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	373,97				
	Milli Sporcu ¹	118	451,78				
İçeatım	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	410,04		3,823	,148	-
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	406,20				
	Milli Sporcu ¹	118	520,89				
Dışsal GÜDÜLENME	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	429,30		43,287	,000**	1-2 1-3 2-3
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	357,45				
	Milli Sporcu ¹	118	454,90				
GÜDÜLENMEME	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	404,08		4,267	,118	-
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	412,27				
	Milli Sporcu ¹	118	496,73				
Sporda GÜDÜLENME Toplam	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	433,19		32,063	,000	1-2 1-3 2-3
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	361,62				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.13 incelendiğinde katılımcıların sporculuk düzeylerine göre sporda güdülenmeme düzeyi, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme, sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ve içsel güdülenme boyutunda müşabık sporcu milli olmak için çalışan ile rekreatif, serbest zaman hobi vb. amacı olan bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme, sporda güdülenme toplam skorunda ise bu durumun milli sporcu ile müşabık sporcu milli olmak için çalışan, milli sporcu ile rekreatif, serbest zaman

hobi vb., müsabık sporcu milli olmak için çalışan ile rekreatif, serbest zaman hobi vb. amacı olan bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. İçeatım ve güdülenmeme boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.14.

Katılımcıların Müsabakaya Katılım Sayısına Göre Sporda Güdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Sayı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	1-3 Kez ¹	287	427,73				
	4-6 Kez ²	132	411,51				
	6-9 Kez ³	34	405,72		11,141	,025*	3-4
	10 dan fazla ⁴	40	512,99				
	Hiç Katılmam ⁵	335	393,48				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	1-3 Kez ¹	287	422,98				
	4-6 Kez ²	132	422,57				
	6-9 Kez ³	34	486,99		22,380	,000**	2-4
	10 dan fazla ⁴	40	540,45				
	Hiç Katılmam ⁵	335	381,66				
İçsel Güdülenme	1-3 Kez ¹	287	423,45				
	4-6 Kez ²	132	414,37				
	6-9 Kez ³	34	458,37		20,470	,000**	2-4
	10 dan fazla ⁴	40	554,78				
	Hiç Katılmam ⁵	335	385,68				
Dışsal Düzenleme	1-3 Kez ¹	287	427,03				
	4-6 Kez ²	132	450,19				
	6-9 Kez ³	34	465,65		52,284	,000**	2-4
	10 dan fazla ⁴	40	617,81				
	Hiç Katılmam ⁵	335	360,24				
Özdeşim	1-3 Kez ¹	287	415,26	2			
	4-6 Kez ²	132	456,64				
	6-9 Kez ³	34	447,10		24,310	,000**	2-4
	10 dan fazla ⁴	40	542,41				
	Hiç Katılmam ⁵	335	378,67				
İçeatım	1-3 Kez ¹	287	421,06				
	4-6 Kez ²	132	423,11				
	6-9 Kez ³	34	429,56		13,433	,009*	2-4
	10 dan fazla ⁴	40	522,55				
	Hiç Katılmam ⁵	335	391,06				
Dışsal Güdülenme	1-3 Kez ¹	287	421,73				
	4-6 Kez ²	132	450,30				
	6-9 Kez ³	34	463,29		42,768	,000	2-4
	10 dan fazla ⁴	40	602,24				
	Hiç Katılmam ⁵	335	366,83				
Güdülenmeme	1-3 Kez ¹	287	404,65				
	4-6 Kez ²	132	416,84				
	6-9 Kez ³	34	469,44		7,115	,130	-
	10 dan fazla ⁴	40	492,70				
	Hiç Katılmam ⁵	335	407,10				
Sporda Güdülenme Toplam	1-3 Kez ¹	287	424,60				
	4-6 Kez ²	132	435,41		33,411	,000**	2-4
	6-9 Kez ³	34	466,59				

10 dan fazla ⁴	40	582,65
Hiç Katılmam ⁵	335	372,25

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.14 değerlendirildiğinde, katılımcıların müsabakaya katılım sayısına göre sporda güdülenme düzeyi, güdülenmeme boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Müsabakaya katılım sayısına göre sporda güdülenme genel skorunda ve diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun müsabakaya katılım sayısı 4-6 kez ile 10'dan fazla arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4.15.

Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sporda Güdülenme Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Haftalık Sayı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	1-2 Gün ¹	102	356,10	2	15,820	,000**	1-3 2-3
	3-4 Gün ²	549	408,71				
	5-7 Gün ³	177	466,11				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	1-2 Gün ¹	102	371,30		14,864	,000**	1-3 2-3
	3-4 Gün ²	549	404,49				
	5-7 Gün ³	177	470,45				
İçsel Güdülenme	1-2 Gün ¹	102	362,10		16,624	,000**	1-3 2-3
	3-4 Gün ²	549	405,30				
	5-7 Gün ³	177	473,22				
Dışsal Düzenleme	1-2 Gün ¹	102	340,09		37,566	,000**	1-3 2-3
	3-4 Gün ²	549	399,41				
	5-7 Gün ³	177	504,19				
Özdeşim	1-2 Gün ¹	102	353,58		18,261	,000**	1-3 2-3
	3-4 Gün ²	549	406,92				
	5-7 Gün ³	177	473,11				
İçeatım	1-2 Gün ¹	102	368,85		16,053	,000**	1-3 2-3
	3-4 Gün ²	549	404,98				
	5-7 Gün ³	177	470,32				
Dışsal Güdülenme	1-2 Gün ¹	102	337,41		35,013	,000**	1-3 2-3
	3-4 Gün ²	549	401,28				
	5-7 Gün ³	177	499,94				
Güdülenmeme	1-2 Gün ¹	102	449,40		3,174	,205	-
	3-4 Gün ²	549	405,70				
	5-7 Gün ³	177	421,67				
Sporda Güdülenme Toplam	1-2 Gün ¹	102	344,69		29,662	,000	1-3 2-3
	3-4 Gün ²	549	401,94				

5-7 Gün³ 177 493,70

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.15 incelendiğinde haftalık antrenman sayısına göre sporda güdülenme düzeyi, güdülenmeme boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Sporda güdülenme genel skoru ve diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun haftalık 1-2 gün ile 5-7 gün ve 3-4 gün ile 5-7 gün antrenman yapan bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4.16.

Katılımcıların Boş Zamanları Olma Durumuna Göre Sporda Güdülenme ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Boş Zaman	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	Evet	469	426,91	200221,50	78364,50	,076
	Hayır	359	398,29	142984,50		
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	Evet	469	417,07	195605,00	82981,00	,716
	Hayır	359	411,14	147601,00		
İçsel Güdülenme	Evet	469	423,26	198510,50	80075,50	,225
	Hayır	359	403,05	144695,50		
Dışsal Düzenleme	Evet	469	412,65	193534,50	83319,50	,798
	Hayır	359	416,91	149671,50		
Özdeşim	Evet	469	416,58	195376,50	83209,50	,772
	Hayır	359	411,78	147829,50		
İçeatım	Evet	469	423,93	198824,00	79762,00	,168
	Hayır	359	402,18	144382,00		
Dışsal Güdülenme	Evet	469	417,61	195859,00	82727,00	,668
	Hayır	359	410,44	147347,00		
Güdülenmeme	Evet	469	387,86	181907,50	71692,50	,000**
	Hayır	359	449,30	161298,50		
Sporda Güdülenme Toplam	Evet	469	418,29	196178,50	82407,50	,602
	Hayır	359	409,55	147027,50		
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	469	410,75	192642,00	82427,00	,604
	Hayır	359	419,40	150564,00		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	469	383,33	179783,50	69568,50	,000**
	Hayır	359	455,22	163422,50		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	469	417,30	195712,50	82873,50	,699
	Hayır	359	410,85	147493,50		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Evet	469	398,14	186730,00	76515,00	,024*
	Hayır	359	435,87	156476,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.16.'da katılımcıların boş zamanları olma durumuna göre sporda güdülenme düzeyi güdülenmeme boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde, boş zamanı olmayan bireylerin güdülenmeme ortalaması daha yüksek olarak belirlenmiştir. Katılımcıların boş zamanları olma durumuna göre egzersiz bağımlılığı düzeyi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutu ve egzersiz bağımlılığı toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde boş zamanı olmayan bireylerin daha

yüksek bir bağımlılığa sahip olduğu görülmektedir. Sporda güdülenme düzeyi ve egzersiz bağımlılığı diğer alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.17.

Katılımcıların Yaşlarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	16-18 ¹	311	366,37	6	22,919	,001*	1-2
	19-22 ²	145	447,15				1-7
	23-26 ³	92	446,83				
	27-30 ⁴	62	413,88				
	31-35 ⁵	66	439,30				
	36-40 ⁶	45	418,39				
	41 ve üzeri ⁷	107	465,78				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	16-18 ¹	311	415,28		14,682	,023*	1-2
	19-22 ²	145	449,49				1-7
	23-26 ³	92	431,78				
	27-30 ⁴	62	426,50				
	31-35 ⁵	66	437,51				
	36-40 ⁶	45	377,60				
	41 ve üzeri ⁷	107	344,33				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	16-18 ¹	311	403,54		5,371	,497	-
	19-22 ²	145	414,75				
	23-26 ³	92	450,83				
	27-30 ⁴	62	398,97				
	31-35 ⁵	66	455,24				
	36-40 ⁶	45	409,53				
	41 ve üzeri ⁷	107	400,74				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	16-18 ¹	311	389,72		11,184	,083	-
	19-22 ²	145	447,14				
	23-26 ³	92	454,46				
	27-30 ⁴	62	421,42				
	31-35 ⁵	66	446,65				
	36-40 ⁶	45	402,63				
	41 ve üzeri ⁷	107	389,08				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.17 değerlendirildiğinde, katılımcıların yaşlarına göre egzersiz bağımlılığı düzeyi, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ve Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu

durumun 16-18 yaş ile 19-22 yaş, 16-18 yaş ile 41 ve üzeri arasındaki, farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.18.

Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Ortaokul ¹	52	402,35	4	1,957	,744	-
	Lise ²	432	406,18				
	Ön Lisans ³	91	425,05				
	Lisans ⁴	219	430,96				
	Lisansüstü ⁵	34	404,53				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Ortaokul ¹	52	386,43	4	9,454	,051	-
	Lise ²	432	433,87				
	Ön Lisans ³	91	419,09				
	Lisans ⁴	219	394,20				
	Lisansüstü ⁵	34	329,81				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Ortaokul ¹	52	453,92	4	8,933	,063	-
	Lise ²	432	425,80				
	Ön Lisans ³	91	417,75				
	Lisans ⁴	219	395,93				
	Lisansüstü ⁵	34	321,47				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Ortaokul ¹	52	396,11	4	5,456	,244	-
	Lise ²	432	424,39				
	Ön Lisans ³	91	424,56				
	Lisans ⁴	219	408,05				
	Lisansüstü ⁵	34	331,62				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.18 değerlendirildiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre egzersiz bağımlılığı düzeyi toplam skorunda ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.19.

Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Gelir Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0-3000TL ¹	476	396,31	4	9,912	,042*	1-3
	3001-5000TL ²	171	448,11				
	5001-7000TL ³	99	448,60				
	7001-10000TL ⁴	54	384,85				
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	455,13				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	0-3000TL ¹	476	432,10	4	14,238	,007*	1-3
	3001-5000TL ²	171	421,70				
	5001-7000TL ³	99	346,35				
	7001-10000TL ⁴	54	354,97				
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	427,04				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	0-3000TL ¹	476	418,05	4	6,116	,191	-
	3001-5000TL ²	171	440,49				
	5001-7000TL ³	99	380,81				
	7001-10000TL ⁴	54	369,81				
	10001 TL ve üzeri ⁵	28	400,82				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	0-3000TL ¹	476	419,86		7,972	,093	-

3001-5000TL ²	171	437,64
5001-7000TL ³	99	381,13
7001-10000TL ⁴	54	348,48
10001 TL ve üzeri ⁵	28	427,43

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.19 değerlendirildiğinde, katılımcıların gelir durumlarına göre egzersiz bağımlılığı düzeyi, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun gelir düzeyi 0-3000 TL ile 5001-7000TL arasındaki farklılıktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Tolerans gelişimi ve tutku boyutunda ve egzersiz bağımlılığı toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.20.

Katılımcıların Yaşadığı Bölgeye Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Bölge	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Marmara Bölgesi ¹	210	420,10	6	9,362	,154	-
	Ege Bölgesi ²	110	399,41				
	Akdeniz Bölgesi ³	100	432,16				
	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	396,51				
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	394,43				
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	495,14				
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	462,50				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Marmara Bölgesi ¹	210	421,08	6	5,052	,537	-
	Ege Bölgesi ²	110	393,70				
	Akdeniz Bölgesi ³	100	409,45				
	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	419,35				
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	404,08				
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	437,46				
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	477,15				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Marmara Bölgesi ¹	210	434,91	6	13,713	,033*	2-7
	Ege Bölgesi ²	110	362,39				
	Akdeniz Bölgesi ³	100	461,66				
	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	408,63				
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	394,67				
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	429,76				
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	450,18				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Marmara Bölgesi ¹	210	426,41	6	9,913	,128	-
	Ege Bölgesi ²	110	381,57				
	Akdeniz Bölgesi ³	100	433,59				
	Karadeniz Bölgesi ⁴	72	402,26				
	İç Anadolu Bölgesi ⁵	254	396,00				
	Doğu Anadolu Bölgesi ⁶	36	465,99				
	Güneydoğu Anadolu Bölgesi ⁷	46	478,38				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.20 değerlendirildiğinde, katılımcıların yaşadığı bölgeye göre egzersiz bağımlılığı düzeyi, tolerans gelişimi ve tutku boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun ege bölgesi ile güneydoğu anadolu bölgesinde yaşayan

bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve egzersiz bağımlılığı genel skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.21.

Katılımcıların Spor Geçmişine Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Spor Geçmişi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0-12 Ay ¹	203	366,00				
	1-3 Yıl ²	208	385,64				1-3
	4-6 Yıl ³	160	447,37		22,399	,000**	1-5
	7-10 Yıl ⁴	91	449,97				2-5
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	458,84				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	0-12 Ay ¹	203	346,68				
	1-3 Yıl ²	208	398,60				1-3
	4-6 Yıl ³	160	480,58		34,604	,000**	1-5
	7-10 Yıl ⁴	91	469,42				2-5
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	423,57				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	0-12 Ay ¹	203	400,74	4			
	1-3 Yıl ²	208	384,76				1-3
	4-6 Yıl ³	160	408,01		11,190	,025*	1-5
	7-10 Yıl ⁴	91	443,06				2-5
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	459,18				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	0-12 Ay ¹	203	350,74				
	1-3 Yıl ²	208	378,47				1-3
	4-6 Yıl ³	160	463,88		36,968	,000**	1-5
	7-10 Yıl ⁴	91	473,70				2-5
	11 Yıl ve Üzeri ⁵	166	457,57				

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 4.21 değerlendirildiğinde, katılımcıların spor geçmişine göre egzersiz bağımlılığı düzeyi alt boyutlarında ve toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun spor geçmişi 0-12 ay ile 4-6 yıl, 0-12 ay ile 11 yıl ve üzeri ve 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4.22.

Katılımcıların Stillerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Bölge	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Full Contact ¹	210	404,97				
	K1 Rules ²	113	473,67				
	Low Kick ³	161	421,29				
	Light Contact ⁴	81	381,08		11,086	,086	-
	Kick Light ⁵	142	418,00				
	Müzikli Form ⁶	21	400,69				
	Point Fighting ⁷	100	381,72				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Full Contact ¹	210	403,01	6			
	K1 Rules ²	113	444,94				
	Low Kick ³	161	442,84				
	Light Contact ⁴	81	382,27		10,230	,115	-
	Kick Light ⁵	142	428,20				
	Müzikli Form ⁶	21	393,81				
	Point Fighting ⁷	100	369,58				
Tolerans Gelişimi	Full Contact ¹	210	418,26		12,324	,055	-

ve Tutku	K1 Rules ²	113	467,14	18,526	,005*	2-6
	Low Kick ³	161	414,48			
	Light Contact ⁴	81	381,65			
	Kick Light ⁵	142	426,33			
	Müzikli Form ⁶	21	358,43			
	Point Fighting ⁷	100	368,71			
	Full Contact ¹	210	405,88			
	K1 Rules ²	113	480,29			
	Low Kick ³	161	433,83			
	Light Contact ⁴	81	377,56			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Kick Light ⁵	142	421,45			
	Müzikli Form ⁶	21	350,43			
	Point Fighting ⁷	100	360,65			

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.22 değerlendirildiğinde, katılımcıların stillerine göre egzersiz bağımlılığı düzeyi genel skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun K1 Rules ile Müzikli Form arasında farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Alt boyutlarda ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.23.

Katılımcıların Sporculuk Düzeylerine Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Sporculuk Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Milli Sporcu ¹	118	489,12	2	20,503	,000**	1-2 1-3 2-3
	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	423,42				
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	376,26				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Milli Sporcu ¹	118	451,41	2	50,498	,000**	1-2 1-3 2-3
	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	464,30				
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	340,58				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Milli Sporcu ¹	118	450,42	2	27,905	,000**	1-2 1-3 2-3
	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	448,94				
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	359,55				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Milli Sporcu ¹	118	475,02	2	50,400	,000**	1-2 1-3 2-3
	Müşabık Sporcu Milli Olmak için Çalışan ²	389	456,99				
	Rekreatif, Serbest Zaman Hobi vb. ³	321	340,76				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4.23 incelendiğinde katılımcıların sporculuk düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı düzeyi toplam skorunda ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun sporculuk düzeyi milli sporcu ile müşabık sporcu milli olmak için çalışan, milli sporcu ile rekreatif, serbest zaman hobi vb. ve müşabık sporcu milli olmak için çalışan ile rekreatif, serbest zaman hobi vb. arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4.24.

Katılımcıların Müsabakaya Katılım Sayısına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Sayı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1-3 Kez ¹	287	423,17	4	27,847	,000	1-5
	4-6 Kez ²	132	466,08				2-5
	6-9 Kez ³	34	491,25				3-5
	10 dan fazla ⁴	40	500,49				4-5
	Hiç Katılmam ⁵	335	368,69				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-3 Kez ¹	287	432,02	4	26,525	,000**	1-5
	4-6 Kez ²	132	471,39				2-5
	6-9 Kez ³	34	485,15				3-5
	10 dan fazla ⁴	40	446,67				4-5
	Hiç Katılmam ⁵	335	366,06				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-3 Kez ¹	287	419,22	4	17,453	,002*	1-5
	4-6 Kez ²	132	448,30				2-5
	6-9 Kez ³	34	476,82				3-5
	10 dan fazla ⁴	40	502,41				4-5
	Hiç Katılmam ⁵	335	380,31				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	1-3 Kez ¹	287	430,27	4	39,692	,000**	1-5
	4-6 Kez ²	132	479,47				2-5
	6-9 Kez ³	34	509,43				3-5
	10 dan fazla ⁴	40	488,81				4-5
	Hiç Katılmam ⁵	335	356,88				

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 4.24 değerlendirildiğinde, katılımcıların müsabakaya katılım sayısına göre egzersiz bağımlılığı toplam skorunda ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun müsabaka 1-3 kez ile hiç katılmayan, 4-6 kez ile hiç katılmayan, 6-9 kez ile hiç katılmayan ve 10 dan fazla ile hiç katılmayan arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4.25.

Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi

	Haftalık Sayı	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1-2 Gün ¹	102	365,23	2	38,651	,000**	1-3
	3-4 Gün ²	549	392,38				2-3
	5-7 Gün ³	177	511,51				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-2 Gün ¹	102	360,48	2	41,373	,000**	1-3
	3-4 Gün ²	549	392,14				2-3
	5-7 Gün ³	177	514,98				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-2 Gün ¹	102	325,99	2	36,156	,000**	1-3
	3-4 Gün ²	549	404,44				2-3
	5-7 Gün ³	177	496,71				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	1-2 Gün ¹	102	331,06	2	65,659	,000**	1-3
	3-4 Gün ²	549	390,08				2-3
	5-7 Gün ³	177	538,33				

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 4.25 incelendiğinde katılımcıların haftalık antrenman sayısına göre egzersiz bağımlılığı düzeyi genel skoru ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun haftalık antrenman sayısı 1-2 gün ile 5-7 gün ve 3-4 gün ile 5-7 gün arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 4.26.

Sporda GÜDÜLENME ile Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Egzersiz Bağımlılığı Toplam
Bilmek ve Başarmak için İçsel	r	,449**	,075*	,441**	,526**
Güdülenme	p	,000	,130	,000	,000
Uyaran Yaşamak için İçsel	r	,410**	,478**	,404**	,435**
Güdülenme	p	,000	,000	,000	,000
İçsel Güdülenme	r	,487**	,432**	,430**	,449**
	p	,000	,000	,000	,000
Dışsal Düzenleme	r	,352**	,304**	,288**	,381**
	p	,000	,000	,000	,000
Özdeşim	r	,352**	,288**	,285**	,318**
	p	,000	,000	,000	,000
İçeatım	r	,489**	,459**	,498**	,472**
	p	,000	,000	,000	,000
Dışsal Güdülenme	r	,452**	,470**	,437**	,419**
	p	,000	,000	,000	,000
Güdülenmeme	r	,067	,260**	,148**	,241**
	p	,052	,000	,000	,000
Sporda Güdülenme Toplam	r	,516**	,470**	,419**	,490**
	p	,000	,000	,000	,000

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 4.26 incelendiğinde bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı genel skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde, uyaran yaşamak için içsel güdülenme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İçsel güdülenme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dışsal Düzenleme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Özdeşim ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. İçeatım ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki görülmüştür. Dışsal güdülenme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki

tespit edilmiştir. GÜdülenmeme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Sporda güdülenme toplam skoru ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.



5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Kick boks sporcuları ile rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmamızda veri topladığımız 828 kick boks sporu yapan 323 kadın, 505 erkek bireyden elde edilen verilerin bulgularına göre katılımcıların sporculuk düzeylerine göre incelediğimizde sporda güdülenmeme düzeyi, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyaran için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme ve sporda güdülenme toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar elde edilmiştir ($p<0,05$). Ortaya konulan bu fark incelendiği zaman özellikle Milli sporcuların dışsal güdülenme düzey puanlarının, rekreatif olarak kick boks sporu yapanlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun özellikle ülkemizi yurt dışında temsil etmelerinin milli sporcuları teşvik eden motivasyon ve güdülenme değişkenlerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Demir (2020) yapmış olduğu çalışmada milli sporcuların milli sporcu olmayanlara kıyasla daha yüksek dışsal düzenleme skorlarına sahip olduğu bulguları elde etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada Özaslan (2019) Takım ve ferdi sporcuların güdülenme düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmada, araştırma grubunda milli sporcu olma açısından güdülenme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgularda bilmeye yönelik iç güdülenme, başarmaya yönelik iç güdülenme, dışsal düzenleme ve güdüsüzlük alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$). Bu çalışmalarda elde edilen bulgular ile bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlar milli sporcuların diğer sporculara nazaran daha elit olması ve ülke adına sorumluluk taşımaları nedenlerinden kaynaklanabilir. Sporculuk düzeylerinde elde ettiğimiz başka bir bulguda ise güdülenmeme ve içeatım boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Satılmış (2021) mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların millilik değişkeni açısından güdülenme kaynaklarında, elde ettiği sonuçlara göre güdülenmeme alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$). Diğer güdülenme alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Cengiz (2017) *“Aikido Antrenörleri ile Diğer Savaş Sanatları Antrenörlerinin, Duyusal Zekâ, Sürekli Öfke ve Sporda Güdülenme Açılarından İncelenmesi”* ne yönelik yapmış olduğu çalışmada Aikido antrenörleri ile diğer savaş sanatı antrenörlerinin sporda güdülenme düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur. Aikido antrenörlerinin sporda güdülenme puanları diğer savaş sanatları antrenörleri puanlarına göre oldukça düşük çıkmıştır. Aikido spor dalında yarışma olmaması nedeniyle, başarı odaklı olan diğer savaş sanatlarına göre sporda güdülenmelerin daha düşük olduğu düşünülmektedir (Cengiz, 2017).

Sporda güdülenme puanlarının cinsiyetlerine göre incelendiğinde ise sporda güdülenme düzeyi, dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme, güdülenmeme boyutlarında ve sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Demir (2020) *“Elit Düzey Boksörlerin Spor Güdülenme, Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki*

İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışmasında %40,7'si kadın, %59,3'ü erkek olmak üzere 177 sporcu ile gerçekleştirmiştir. Elde edilen bulgulara göre alt ölçeklerden dışsal güdülenme puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir ($t=2,61$; $p<0,05$). Kadın sporcuların dışsal düzenleme puanlarının, erkek sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İçsel güdülenme düzeylerinin alt boyut puanları, içe atım, dışsal güdülenme, özdeşim, güdülenmeme ve sporda güdülenme puanlarının ise cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür. Satılmış (2021) yapmış olduğu çalışmasında *Mücadele Sporları ile Uğraşan Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi* üzerine elde ettiği bulgulara cinsiyet değişkeni üzerinde güdülenme alt boyutunda içe atım faktöründe erkeklerin elde ettikleri ortalamaların kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Cengiz (2017) Aikido antrenörleri ile diğer savaş sanatları antrenörlerinin sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan iç güdülenme, dış güdülenme ve güdüsüzlük düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediğini gözlemlemiştir. Bu durum da bizim yaptığımız ve diğer çalışmalar gözönüne alındığında savaş sanatı antrenörleri ile sporcularının cinsiyet değişkeni üzerinde farklı sonuçlar çıktığı görülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların yaşlarına göre sporda güdülenme ölçeği genel skoru ve diğer alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Demir (2020) Boks sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada yaş gruplarına göre spor güdülenme puanlarında anlamlı bir farklılık görülmediğini tespit etmiştir ($p>0,05$). Mimaroğlu (2021) yaptığı çalışmasında katılımcıların yaşları göre özdeşim düzeyleri ve güdülenme düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. 18-22 yaşında olan katılımcıların özdeşim düzeyleri 38 ve üzeri yaşlarda olan katılımcılara göre anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüş, 23-27 yaşında olan katılımcıların ise güdülenmeme puanları 33-37 yaşında bulunan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Özaslan (2019) ise çalışma grubunun yaş değişkeni açısından güdülenme düzeyleri karşılaştırdığında bilmeye yönelik iç güdülenme ile içselleştirme alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanmamışken ($p>0,05$), diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Alt boyutlardan başarmaya ve uyarıcıya yönelik iç güdülenme ve dışsal düzenleme alt boyutlarında 24 yaş üstü grubun diğerlerinden daha yüksek puan elde ettikleri, 21-23 yaş grubu ise 18-20 yaş grubunda daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Akman (2017) araştırmasında farklı yaş gruplarında bulunan öğrencilerin sporda güdülenme ve alt ölçeklerinde aldıkları puanların arasında $P; 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit etmiştir. Kaya (2019) yaptığı araştırmasında sporcuların sporda güdülenme ölçeği puan ortalamaları yaş durumuna göre özdeşim alt boyutu haricinde herhangi bir anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). 22-26 yaş aralığında bulunan kadın futbolcuların sporda güdülenme ölçeğini özdeşim alt boyut puan ortalamaları 27-32 yaş grubunda bulunan kadın futbolculara oranla daha yüksektir. Kusan (2014) mücadele

sporcuları üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise şu sonuçlar bulunmuştur. Elit düzeydeki güreş, boks ve taekwondo sporu yapan bireylerin başarı motivasyonları yaş ile karşılaştırıldığında sportif tecrübe olarak 24 yaş üstü sporcuların 24 yaş altındaki sporculara göre anlamlı farklılık olduğu ve sporcuların yaşı ilerledikçe başarı motivasyonlarının arttığı görülmüştür. Yaş ile ilişkili olarak ortaya çıkan farklılığın sporcuların yaş farkı arttıkça daha fazla antrenman düzeyi ve müsabaka deneyimi olmasından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (Kusan, 2014).

Çalışmamızın başka bir değişkeni olan katılımcıların eğitim düzeylerine göre sporda güdülenme düzeyi genel skoru ve alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Demir (2020) araştırmasında sporda güdülenme ölçek ve alt boyut puanlarının öğrenim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde fark göstermediğini tespit etmiştir ($p>0,05$). Bu araştırma bizim çalışmamızla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Yapılan başka bir araştırma da ise Mimaroglu (2021) yaptığı çalışmada katılımcıların dışsal düzenleme düzeyleri ve güdülenmeme düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Elde edilen fark incelendiğinde lisansüstü mezuniyeti olan katılımcıların dışsal düzenleme düzeylerinde lise mezunu olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşüktür. Başka bir alt boyut olan güdülenmeme düzeylerinde ise lisansüstü mezunu bireylerin, ilkokul mezunu olan bireylere güdülenmeme düzeylerinde anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Katılımcıların eğitim durumlarına göre ise sporda güdülenme diğer alt boyutlarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kaya (2019) araştırmasına katılan sporcuların eğitim durumu değişkenine göre sporda güdülenme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Yıldırım (2020) yaptığı çalışmada ise ilkokul mezunu olan kadınların uyarıcı yaşamak alt boyutuna puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Ortaokul mezunu olan kadınların özdeşim alt boyutu puanlarının ön lisans/lisans mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir ($p>0,05$).

Gelir düzeylerinde ise spor güdülenme dışsal güdülenme boyutu içe atım faktöründe istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun 0-3000 TL ile 5001-7000 TL arasındaki farktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bu farklılığın lehine olan sonuçlarının 5001-7000 TL geliri olanların üzerine olduğu görülmektedir. Bu durumda gelir düzeyi yükseldikçe güdülenme faktörlerinde içe atım alt boyutunun, daha çok sağlık amaçlı ve kendine iyi hissetme amacıyla yapılmaktadır. Demir (2020) yaptığı çalışmada sporda güdülenme ölçeği dışsal düzenleme alt boyut puanlarının kişilerin aylık kişisel gelire göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür ($F=3,89$; $p<0,05$). Ortaya çıkan bu fark LSD post hoc testi yapılmış ve aylık kişisel geliri 3000 TL ve üstü olan sporcuların dışsal güdülenme

düzeyleri, 2000 TL ve altında bulunan sporcuların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Demir , 2020). Özaslan (2019) *Takım ve Ferdi Sporcuların Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi* üzerine yaptığı çalışmada araştırma grubunun gelir düzeyleri açısından güdülenme düzeylerinin alt boyutlarından uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme, özdeşleştirme alt boyutlarında anlamlı farklara rastlanmazken ($p>0.05$), diğer alt boyutlarda anlamlı farklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlarda bilmeye yönelik iç güdülenme ve içselleştirme alt boyutlarında ekonomik durumu kötü olan bireylerin daha yüksek puan elde ettikleri, başarmaya yönelik iç güdülenme ve dışsal düzenleme alt boyutlarında ise ekonomik durumu orta düzeyde olan kişilerin diğer gruplarda bulunanlardan daha düşük puan elde ettikleri görülmüştür. Kaya (2019) araştırmasında sporcuların Sporda Güdülenme ölçek puan ortalamaları incelendiğinde gelir durumuna göre istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$).

Katılımcıların yaşadıkları bölgeye göre sporda güdülenme düzeyleri incelendiğinde içsel güdülenme boyutu uyaran yaşamak için içsel güdülenme faktöründe ve dışsal güdülenme boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu durumun uyaran yaşamak için içsel güdülenme faktöründe ege bölgesi ile güney doğu Anadolu, iç anadolu ile güney doğu anadolu bölgeleri arasındaki, dışsal güdülenme boyutunda ise ege bölgesi ile güney doğu Anadolu arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Güney Doğu Anadolu bölgesinde sporcuların dışsal güdülenme düzeylerinin farklı çıkması ise bölgede kick boks spor dalının ege bölgesine göre daha az sayıda spor tesisi, imkanlar, sporcu sayısının az olması gibi nedenlerle dışsal güdülenme düzeylerini yükseldiği olarak yorumlanabilir. Sporda güdülenme toplam puanları dikkate alındığında ise Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan bireylerin diğer bölgelerde yaşayanlara oranla güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Doğu Anadolu bölgesinde kick boks spor dalı üzerinde güdülenme puanlarının yüksek olması bu bölgede aktivite imkanların diğer bölgelere göre daha kısıtlı ve yetersiz olması yorumu yapılabilir.

Katılımcıların spor geçmişine göre sporda güdülenme ve alt boyutları olan uyaran için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme boyutları ve sporda güdülenme toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamdı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun, uyaran yaşamak için içsel güdülenme faktöründe 1-3 yıl ile 7-10 yıl ve 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olanlar arasındaki farklılıktan kaynaklandığı, dışsal düzenleme faktöründe, 0-12 ay ile 4-6 yıl, 0-12 ay ile 7-10 yıl ve 0-12 ay ile 11 yıl ve üzeri, 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Özdeşim faktöründe, bu durumun 0-12 ay ile 7-9 yıl, 0-12 ay ile 11 yıl ve üzeri, 1-3 yıl ile 7-10 yıl ve 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri spor geçmişi arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Ortaya çıkan bu farklılıkların sıra ortalamaları dikkate aldığımızda ise 7-10 yıl spor yaşına sahip olan sporcuların sporda

güdülenme alt boyutlarının ve genel skorunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Sporda güdülenme ve alt boyutları değerlendirildiğinde spor yapma süresi uzadıkça sporda güdülenme düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Bu farkın rekreatif olarak kick boks sporu yapanlarla, müsabık ve milli sporcuların amaç ve hedeflerinin farklı olmasından ötürü ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Demir (2020) araştırmasında Dışsal düzenlenme alt boyut skorlarının spor yapma yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini elde etmiştir ($p<0,05$). Elde edilen sonuçlara göre spor yapma yaş durumu 5 yıldan daha fazla olan sporcuların dışsal düzenleme puanları ile spor yapma yaşları 5 yıldan daha az olan sporcuların puanlarına oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Mimaroğlu (2021) *Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Erkek Bireylerin Spora Güdülenmesi* isimli çalışmasında spor yıllarına göre özdeşim düzeyleri, içeatım düzeyleri ve güdülenmeme düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmanın hangi alt boyutları arasında olduğu bakıldığında 9 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların özdeşim düzeyleri 6 yıl ve altı spor yapan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Katılımcıların spor yılları ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyaran yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan bu çalışma bizim çalışmamızla bazı alt boyutlar düzeyinde çelişki göstermektedir. Özellikle dışsal güdülenme düzeylerinin bizim çalışmamızda daha yüksek çıkması kick boks spor dalının fitness spor dalına göre daha müsabık bir spor dalı olması nedeniyle sporcuların dışsal güdülenme düzeylerinin daha yüksek çıktığı görülmüştür. Cengiz (2017) Aikido antrenörleri ile diğer savaş sanatları antrenörlerinin, antrenörlük yapma yılları değişkenine göre sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan iç güdülenme, dış güdülenme ve güdüsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Özasan (2019) *Takım ve Ferdi Sporcuların Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi* isimli çalışmasında araştırma grubunun spor yapmak yılı açısından güdülenme düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu araştırma bulgularına göre bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmazken diğer alt boyutlar ise anlamlı farklar görülmüştür ($p<0.05$). Spor yapma yılı 6-10 ve 11 yıl ve üzeri olan sporcuların başarmaya, uyaran yaşamaya, dışsal düzenleme, içselleştirme ve özdeşleştirme alt boyutlarında 1-5 yıl arası sporcularında daha yüksek puan elde ettikleri, ayrıca güdüsüzlük alt boyutunda 6-10 yıl arası grubunda olanların 1-5 yıl grubuna göre daha yüksek düzeyde güdüsüzlük puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışma spor yılları üzerinde karşılaştırıldığında bizim çalışmamızda benzerlik gösterdiği görülmektedir. Akman (2017) *“Oryantiring yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi”* isimli araştırmanın örnekleminde 182 öğrencinin sporda güdülenme düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Oryantiring spor dalını 5 yıl ve üzerinde yapanların dışsal güdülenme düzeyleri 1 yıl arası ve 2-4 yıl arası yapanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda

spor yapma yaşı arttıkça dışsal güdülenme düzeylerinin yükseldiği sonuçları elde edilmiştir. İçsel güdülenme ile güdülenmeme alt boyutların da ise $P: 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların kick boks spor dalı stillerine göre sporda güdülenme düzeylerinde uyaran için yaşamak için içsel güdülenme faktörü, içsel güdülenme boyutu, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım, dışsal düzenleme ve sporda güdülenme toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Kick boks spor dalı içerisinde bulunan stillerin farklı düzeylerde yarışma şartları, antrenman zorlukları, oyun kuralları farkları bulunmaktadır. Bu farklılıkların sporcuların güdülenme düzeylerinde farklılıklara neden olmaktadır. Araştırmamızda farklara baktığımızda K1 Rules ile Müzikli form stilleri arasında dışsal güdülenme düzeylerinde yüksek düzeyde farklılık bulunmakta, K1 Rules stiline ring içerisinde yapılması ve kazanmak için güç, kondisyon, dayanıklılık gibi zorluklar içermesi sporcuların güdülenme düzeylerini etkilediğini düşünüyoruz. Araştırmamızda çıkan bulgularda bu düşüncemizi destekler niteliktedir. Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ve güdülenmeme boyutlarında ise anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Katılımcıların müsabakaya katılım sayısına göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirildiğinde, güdülenmeme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Müsabakaya katılım sayısına göre sporda güdülenme genel puanları ve diğer alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın müsabakaya katılım sayısı 4-6 kez ile 10'dan fazla olan katılımcıların arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Yaptığımız araştırmanın haftalık antrenman sayısına göre güdülenme düzeyi, güdülenmeme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Spor Güdülenme genel skoru ile diğer alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıkan bu durumun 1-2 gün ile 5-7 gün ve 3-4 gün ile 5-7 gün haftalık antrenman yapan bireyler arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Akman (2017) ise yaptığı araştırmasında Oryantiring spor dalını haftada 6 saat ve üzerinde yapan sporcuların içsel güdülenme düzeylerinde, haftalık 2 ile 3-5 saat arası yapan sporculara göre daha yüksek oranda çıkmıştır. Haftalık Oryantiring sporuna ayrılan süre arttıkça içsel güdülenme düzeyinin de yükseldiği sonucu elde edilmiştir. Oryantiring spor dalını haftada 3-5 saat aralığında yapan sporcuların dışsal güdülenme düzeylerinin haftada 2 saat ve altında yapanlar ile 6 saat ve üzerinde yapan sporcuların oranları daha yüksek çıkmıştır. (Akman, 2017). Bu çalışma ve bizim çalışmamıza göre haftalık antrenman sayısı arttıkça farklı boyutlarda da olsa güdülenme düzeylerinin arttığı görülmektedir. Demir (2020) yaptığı çalışmada sporda güdülenme puanlarının hafta da kaç saat spor yaptığına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Bu çalışmanın bizim araştırmamızla çeliştiği

görülmektedir. Yapılan başka bir araştırma da ise Özen (2019) haftalık antrenman saatlerine göre birbirleri arasında etkileşim olup olmadığı test edilmiş ve güdülenme ölçeğinin özdeşim alt boyutunda etkileşim bulunmuştur. Araştırmaya da haftalık antrenmanı 16 saat ve üzeri olan Y kuşağındaki sporcuların özdeşim alt boyut ortalaması, Z kuşağındaki sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcılarımıza boş zamanınız var mı sorusuna ilişkin olarak bireylerin boş zamanları olma durumuna göre, sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından biri olan güdülenmeme boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmamızın kick boks spor dalı sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesinde ise katılımcıların yaşlarına göre egzersiz bağımlılığı düzeyi Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ve Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Elde edilen bu durumun 16-18 yaş ile 19-22 yaş, 16-18 yaş ile 41 ve üzeri arasındaki, farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ise yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Konuş (2019) yaptığı araştırmasında aktif spor yapmayı bırakmış ve aktif spor yapmaya devam eden katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür. Demirel (2019) araştırmasında katılımcılarına ait yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve ölçeklerin toplam puanları arasındaki ilişki incelemesinde, 'Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, Tolerans Gelişimi ve Tutku' alt boyutlarında ve yaş ile ölçek toplam puanları arasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Birgönül (2019) *Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi* üzerine yaptığı araştırmasında yaş gruplarında egzersiz bağımlılığı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirlemiştir ($p > 0.05$) (Birgönül, 2019). Uzun (2019) Spor Bilimleri üzerine eğitim alan öğrencileri içeren araştırmasında yaş değişkenine göre Egzersiz Bağımlılığı düzeyinde bir ilişki bulunamamıştır. Master ve Lambert (1989)'in koşu anketi uygulaması yaparak yaptıkları araştırma da, yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Masters & Lambert, 1989). Yapılan bu araştırmalar ile bizim araştırmamızın bazı alt boyutlarında farklılıklar olduğu görülmektedir. Sadıq (2018) "*Kickboks, Taekwondo ve Muaytai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*" çalışmaya kickboks sporcu yapan ($n = 76$), taekwondo sporu yapan ($n=28$) ve Muaythai sporcu yapan ($n=37$) birey dahil edilmiştir. Araştırmasında demografik değişkenlerinden biri olan sporcuların yaşlarına göre Egzersiz Bağımlılığı düzeyleri incelemesinde anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür. Paksoy (2021) araştırmasında katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından biri olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık

bulunmaktadır. Elde edilen bu farkın 18-22 yaş aralığında bulunan bireylerin egzersiz bağımlılığı puanlarının 28-32 yaş aralığında bulunan bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt faktörlerinde ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu araştırma ve bizim araştırmamız da alt faktörlerinde biri olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu yaş değişkeni açısından baktığımızda benzerlik göstermektedir. Güler (2020) ise araştırmasında kişisel eğitmen ile egzersiz yapan 20-24 yaş aralığında bulunan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, 30-39 yaş aralığında bulunan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. 20-24 yaş aralığında bulunan bireylerin ise bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, 35 yaş ve üzeri bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. 20-24 yaş arası bireylerin tolerans gelişimi ve tutku düzeyleri 25-29 yaş arasında bulunan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ise anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır.

Araştırmamızın cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında ise Egzersiz Bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı genel skorunda ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Literatürde bizim çalışmamızı destekleyen çalışmalar şunlardır; Uzun (2019) araştırmasına katılan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından egzersiz bağımlılık düzeylerinde istatistiksel anlamla bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Arslanoğlu ve ark. (2021) yaptıkları araştırmada ise katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Egzersiz Bağımlılığı alt boyutu olan bireysel sosyal ihtiyaçları ertelenmesi ve çatışma puanı hariç olmak üzere kadın ve erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarına ait toplam puanlarında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Sadıq (2018) "*Kickboks, Taekwondo ve Muaythai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*" isimli çalışmasında cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmektedir. Balci (2021) öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırması sonucunda egzersiz bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucunu elde etmiştir. Literatürde egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan bazı çalışmalarda ise farklı sonuçlar ile karşılaşmıştır. Bu çalışmalarda egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında bazı farklar bulunmuştur. Demir, Ö (2021) araştırmaya katılanların egzersiz bağımlılığı ölçeğinden almış oldukları ortalama puanları cinsiyet değişkeni ile karşılaştırılmış elde edilen sonuçlara göre , (t değeri=4,914) P değeri 0,05'ten daha küçük olduğu için ortalamalar arasındaki fark anlamlı olduğu görülmüştür. Erkeklerin ortalama puanlarının, kadınların ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. İskender (2021) veteran sporcular üzerinde yaptığı çalışmasında egzersiz bağımlılığı alt boyutunda diğer aktivitelere azaltma ile devamlılık alt boyutunda cinsiyet değişkeninde anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu farklılık incelendiğinde diğer aktiviteleri azaltma alt boyutunda erkeklerin puanları kadınların puanlarından, devamlılık boyutu ise

erkeklerin puanları kadınların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.01$). Paksoy (2021) spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur. Bu farkın erkeklerin lehine anlamlı olduğunu ifade etmiştir. Akgöl (2019) ise araştırmasında cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmektedir. Bu farkın erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Genel olarak literatürde cinsiyet değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerini etkilemediği bilgilerine ulaşılsa da bazı çalışmalar da erkekler egzersiz bağımlılığı puanları kadınlara oranla daha yüksek oranda görülmektedir.

Çalışmamıza konu olan başka bir değişkenimiz ise katılımcıların eğitim durumlarına göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesidir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcılarımızın egzersiz bağımlılığı toplam skoru ile alt boyutlarında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Literatürde bazı çalışmalar bizim bulgularımızı desteklerken, bazı çalışmalarda ise farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Birgönül (2019) yaptığı araştırmasında katılımcıların eğitim durumu ile tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir. Er (2020) ise araştırmasında eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı ortalama puanlarını karşılaştırmasında gruplar arası ve grup içi analizlerinde istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Konuş (2019) araştırmasında yaptığı analizlerde katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı ile alt boyutlarının toplam skorlarında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. İskender (2021) çalışmasında; katılımcıların eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin, alt boyutların niyet etkisi ve zaman boyutunda anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Ortaya çıkan bu fark incelendiğinde lisansüstü düzeyde eğitim durumu bulunan katılımcıların puanları anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Güneş (2020) ise yaptığı araştırmasında şu sonuçlara ulaşmıştır. Eğitim durumlarına göre yaptığı analiz sonucunda tolerans, kontrol kaybı ve niyet alt boyutlarında puan ortalmalarında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık elde edilmiştir. Bu farklılığın tolerans alt boyutunda lisans ve lisansüstü eğitim durumuna sahip olanların liseye göre; kontrol kaybı ve niyet alt boyutunda ise lisans eğitimi olanların lise göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu saptanmıştır. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir. Demirel (2019) yaptığı çalışmada eğitim durumu değişkeni egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt faktör ve toplam puanlarının ortalamalarını karşılaştırmış ve şu sonuçları elde etmiştir. 'Aşırı Odaklanma Ve Duygu Değişimi' alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmiştir; farklılığın kaynağının ilkökul ile lisansüstü eğitim durumu ve lise ile lisansüstü eğitim durumları arasında olduğu ifade edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı düzeyde

farklılık bulunamamıştır. Yıldızçiçek (2019) ise araştırmasında egzersiz bağımlılığının eğitim düzeylerine göre araştırmaya katılanların eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgularda en fazla egzersiz bağımlılığı lise mezunu olan bireylerde görülmektedir. Lise mezunları, ortaokul, ilkokul ve lisans eğitimi durumu olan takip etmektedir. En az egzersiz bağımlılığı düzeyi ise lisansüstü eğitim durumu olanlarda görülmektedir. Ortaya çıka bu durum eğitim seviyesi düştükçe egzersize olan bağımlılığın artabileceği yönünde yorum yapılabilir.

Yaptığımız araştırmada katılımcıların gelir durumlarına göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri karşılaştırmasında ise şu sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcıların gelir düzeyi durumlarına göre egzersiz bağımlılığı, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutlarında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bu farklılığın 0-3000 TL ile 5001-7000 TL arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Ortaya çıkan bu durum şu şekilde yorumlanabilir. Kick Boks spor dalı yapan bireylerin gelir düzeyleri azaldıkça egzersiz bağımlılığının bazı alt boyutlarında bağımlılık düzeylerinin arttığı şeklinde ifade edilebilir. Çalışmamızın gelir durumlarına göre diğer alt boyutlardan tolerans gelişimi ve tutku boyutunda ve egzersiz bağımlılığı toplam skorunda anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde gelir düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri karşılaştırmalarında farklı sonuçlar bulunduğu görülmüştür. Bu çalışmalar bazıları şunlardır; Kaya Ö. (2019) *“Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları ve Egzersize Yönelik Metaforik Algıları”* isimli çalışmasında düzeneli egzersiz yapan öğretmen adaylarına ait egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamalarını aile gelir değişkeni üzerine karşılaştırmıştır. Sadece tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ile aile geliri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık tespit etmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan bu farkın 800-1499 TL ile 3000 TL ve üstü olan gruplar arasında olduğu analizi yapılmıştır. Paksoy (2021) *“Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi”* isimli araştırmasında ise araştırma grubunun ekonomik durum düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından bir olan, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda anlamlı düzeyde istatistiksel farklılık bulmuştur. Bu farkında nedeni ise 1500 TL ve altı gelire sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarının, 1501-2500 TL aylık gelire sahip olan öğrencilerden daha yüksek olduğu olduğu, 1501-2500 TL gelire sahip olanların ise 2501 ve üstü gelire sahip olan öğrencilerden daha yüksek puan elde ettikleri görülmüştür. Bu durumda öğrencilerin gelir seviyesi düştükçe bu alt boyuttaki bağımlılık düzeylerinin arttığı olarak yorumlanabilir. Bu çalışma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Yapılan bazı çalışmalarda ise anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmalardan bir kısmı şunlardır; Balci (2021) *“Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerindeki Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi”* isimli çalışmasında ise öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği ile gelir durumlarına göre karşılaştırma yapmış ve analiz sonuçlarına göre

egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Er (2020) *“Bireysel ve Takım Sporları ile İlgilenen Master Sporcularda Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi”* isimli çalışmada katılımcıların aylık gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılığı ortalamalarının analizi sonucunda gruplar arası ve grup içi analiz sonuçlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılığa rastlanmadığını ifade etmektedir.

Araştırmamızda başka bir değişken olan, katılımcıların yaşadıkları bölgeye göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu durum ve puan ortalamalarına bakıldığında Ege bölgesi ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde yaşayan bireylerin arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bu farklılık incelendiğinde Güneydoğu Anadolu bölgesinde yaşayan sporcuların puan ortalamaları, Ege Bölgesinde yaşayan sporculara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Araştırmamız da kick boks spor dalının yarışma sporu olması ve kazanmak için yapılan antrenmanlar, hazırlık süreçlerinde egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan tolerans gelişimi ve tutku faktöründe Güneydoğu Anadolu bölgesindeki sporcuları tetiklediğini düşünmekteyiz.

Katılımcılarımızın spor geçmişine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerin değerlendirilmesinde ise egzersiz bağımlılığı düzeyi ve alt boyutlarında ve toplam skorunda istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu durumun spor geçmişi 0-12 ay ile 4-6 yıl, 0-12 ay ile 11 yıl ve üzeri ve 1-3 yıl ile 11 yıl ve üzeri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Araştırmamızda kick boks spor dalı rekreatif olarak yapanlar da göz önüne alındığında özellikle yeni başlayan bireylerin 0-12 ay arası olanlar ile diğer gruplar arasında egzersiz bağımlılığı düzeylerinde farklılık olması araştırmamızın beklentileri arasında olduğu söylenebilir. Özellikle müsabık ve milli sporcuların yarışmacı olmaları sebebiyle bu farklılığın ortaya çıktığını düşünüyoruz. Arslanoğlu ve diğ. (2021) *“Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı”* isimli yaptığı çalışmada ise; aşırı odaklanma ve duygu gelişimi alt boyut puanları haricinde araştırmaya katılım gösterenlerin lisanslı sporcu yıllarına göre egzersiz bağımlılığı ile ölçeğin alt boyutlarının toplam puanları incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlılık göstermemektedir. Sadece alt boyutlarından biri olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanında, 12 yıl ve üzeri olanlarla ile 1-2 yıl lisans süresi olan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu çalışma tüm boyutlarında olmasa bile alt boyut faktörü ile çıkan sonuçlar bizim yaptığımız çalışmamız ile benzer durumdadır. Başka bir çalışmada ise Güler (2020) katılımcıların egzersiz deneyimi ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri karşılaştırılmasında; egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma faktörleri puan ortalamalarının egzersiz deneyimi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucunu bulmuştur. Bu sonucun 5-8 yıl arası egzersiz yapan bireylerin, 1-4 yıl arasında egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bireysel-sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutunda ise 5-8 yıl arası egzersiz yapan bireylerin puanlarının, 13 yıl ve üzerinde egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir. Aynı çalışma da egzersiz deneyimi süresini bir kişiye eğitmen ile devam eden üzerine farklı bir değişken ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri karşılaştırılmış; Tolerans gelişimi ve tutku boyutu hariç olmak üzere diğer alt boyutlarda ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur. Genel olarak baktığımızda egzersiz yapma yılı arttıkça bazı boyutlarda da olsa bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu özellikle aşırı odaklanma ve duygu değişimi literatürde spor yılı arttıkça bağımlılık puan düzeyleri arttığı gözlenmektedir. Bu durumda kişilerin spor yılı arttıkça bireylerin yaptıkları egzersizden daha çok haz aldıkları olarak ifade edilebilir.

Başka bir değişkenimizde ise kick boks sporcuları yapan bireylere kick boks spor dalının stillerinden hangisini yaptıkları sorusunu yöneltildi. Elde edilen verilerin analizde ise egzersiz bağımlılığı genel skorunda anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu durumun ise K1 Rules ile Müzikli form stilleri arasındaki farklılık kaynaklandığı görülmektedir. K1 Rules stilinn ringte bir rakibe üstünlük sağlamak için oldukça performans gerektiren bir stil olması sporcuları ciddi bir antrenman ve egzersiz süreci gerektirdiği bilinmektedir. Müzikli form ise hayali bir rakip ile müzik eşliğinde kick boks spor dalı tekniklerinin gösteri amaçlı sergilenmesi olarak yapılmaktadır. Egzersiz Bağımlılığı ve alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde, Kick Boks spor dalı stillerinin zorluğu arttıkça sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin arttığı görülmektedir. Batu ve Aydın (2020) yaptıkları araştırma da yüzme stili ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya katılımcıların yüzme stillerinde biri olan sırt üstü yüzen sporcuların analizinde tolerans gelişimi ve tutku puanlarının, serbest stil ve kurbağalama stili ile yüzenlerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu farklılığın bizim yaptığımız çalışmamızla stiller farkı açısından benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların sporculuk düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirmesinde ise, egzersiz bağımlılığı toplam skoru ile alt boyutlarında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ortaya çıkan bu durumun kick boks spor dalında milli sporcu ile müsabık sporcu milli olmak için çalışan ve rekreatif, serbest zaman, hobi vb. arasındaki farklılıklardan kaynaklandığı görülmektedir. Milli sporcuların egzersiz bağımlılığı ve alt ölçeklerindeki farklılıklar çıkması, milli sporcu statüsünü korumak istemeleri, ülkemizi tekrar temsil etme istekleri, milli marşımızı ve bayrağımızı göndere çektiler arzularının tetiklediği olarak yorumlanabilir. Ortaya çıkan başka bir farkta ise Müsabık sporcuların Milli sporcu olmak çalışanlar da ise Rekreatif olarak kick boks spor dalı yapanlara oranla egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarında farklılık olduğudur. Bu durumda müsabık sporcuların milli sporcu olmak için bu süreçte daha fazla antrenman yapmayı tercih etmeleri,

egzersiz bağımlılığı düzeylerini artırdığını söyleyebiliriz. Rekreatif olarak kick boks spor dalı yapanların ise boş zaman, sağlık, hobi gibi aktivite amaçlı yapması onları egzersiz bağımlılığı düzeylerinin diğer sporcu düzeylerine göre düşüş puan çıkması olarak açıklanabilir. Cicioğlu ve diğ. (2019) yaptıkları araştırmada *“Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri”* isimli çalışmalarında katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre elit sporcuların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, spor bilimleri öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ortaya çıkan bu sonucun bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Elit sporcuların düzenli olarak spor yapmaları ve zaman içerisinde başarı kazanma arzuları egzersiz yapma süre artırımına gitmeleri egzersiz bağımlılığı düzeylerini artırmalarına neden olduğunu görülmektedir. Batu ve Aydın (2020) yaptıkları araştırmada *“Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi”* isimli araştırmada ise Türkiye Yüzme Federasyonunda lisanslı ve aktif sporcu olan 82 kadın yüzücü, 55 erkek yüzücü katılımcıdan oluşan toplam 137 elit sporcudan oluşturulmuştur. Katılımcıları cinsiyetleri, spor yaşları ve egzersiz yapma oranları ile egzersiz bağımlılığı ölçeği ve faktörleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılıklar bulunmamıştır. Yapılan bu araştırmada elit olarak yüzme sporu yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri puanlamasında bağımlı grupta yer aldıkları sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada bizim çalışmamızda benzerlik göstermektedir. Sporcuların yarışmacı ve elit düzeyde olması egzersiz bağımlılığı düzeylerini arttırdığı görülmektedir. Başka bir çalışmada ise Kavuran, Bozkurt, ve Dursun (2020) araştırmalarında *“Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması”* katılımcıların sporcu düzeyi değişkeni ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri karşılaştırılmış ve buna göre egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu bilgisi elde edilmiştir. Amatör sporcuların puan ortalamalarının, profesyonel sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu araştırma bizim çalışmamızla farklı sonuçlar çıktığı gibi görülmektedir. bu durumun branşlar arasındaki amatör kavramının farklı olarak sınıflandırılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların müsabakalara katılım sayılarına göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesinde ise egzersiz bağımlılığı toplam skoru ile alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıka bu durumun kick boks spor dalını müsabakalarına yıl içerisinde 1-3 kez, 4-6 kez, 6-9 kez ve 10'dan fazla katılanlar ile hiç katılmayanlar arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Müsabakalara katılma oranını artması ile birlikte sporcuların antrenman ve egzersiz sayısında artmaya sebep olmaktadır. Bu durumda sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin arttığını gözlemlemekteyiz.

Başka bir değişkenimizde ise haftalık antrenman sayısına göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesidir. Bu değişkeni incelediğimizde ise katılımcıların haftalık antrenman süresine göre egzersiz bağımlılığı genel ve alt boyut skorlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu durumun 1-2 gün ile 5-7 gün ve 3-4 gün ile 5-7 gün arasındaki farklılıktan olduğu görülmektedir. Yapılan haftalık antrenman gün sayısı dikkate alındığında egzersiz bağımlılığı genel skor ve alt boyut skorları puan ortalamalarının antrenman gün sayısı yüksek olan haftalık 5-7 gün arası antrenman yapanların en yüksek puanları almışlardır. Batu ve Aydın (2020) araştırmalarında katılımcılara haftalık antrenman yapma sıklıkları ile egzersiz bağımlılığı düzeylerini karşılaştırmış, yapılan analiz sonucunda haftalık olarak yaptıkları antrenman yapma durumları ile egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilememiştir. Bu çalışma ile bizim çalışmamız da ortaya çıkan sonuçlar uyuşmamaktadır. İskender (2021) ise çalışmasında katılımcılarına haftalık 30 dakika ve üzeri düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarına göre egzersiz bağımlılığı ortalamalarını karşılaştırmış; bu göre egzersiz bağımlılığı toplan skor ölçeği, tolerans kesilme etkileri, niyet etkisi, devamlılık, zaman ve kontrol kaybı alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Haftada 4 ve üzeri antrenman yapanların paunları, hafta 3 diyenler ile yapmadım diyenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu çalışma bizim çalışmamız destekler nitelikte olup, antrenman sayısı artması egzersiz bağımlılığı düzeylerini etkilediğini görmekteyiz. Arslanoğlu ve ark. (2021) ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz süreleri değişkeni üzerinde yaptığı incelemede egzersiz bağımlılığı ölçeğinin aşırı odaklanma ve duygu gelişimi ve egzersiz bağımlılığı genel skorunda istatistiksel düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların egzersiz süreleri arttıkça, egzersize olan bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Bu araştırma ile bizim araştırma sonuçlarımız birbirini destekler niteliktedir. Aynı çalışmada öğrencilere haftalık egzersiz yapma sıklıkları sorulmuş ve yapılan analiz sonucunda aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyut puanında farklılık bulunmuştur. Egzersiz süre haftalık 5 ve üzeri egzersiz yapanların, hafta da 1-2 kez egzersiz yapanlara göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların boş zamanınız var mı sorumuza karşı vermiş oldukları cevaplara göre katılımcıların boş zamanları olma durumuna göre egzersiz bağımlılığı alt boyutların biri olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutu ve egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde ise boş zamanı olmayan bireylerin daha yüksek bir bağımlılığa sahip olduğu görülmektedir.

Sporda Güdülenme ile Egzersiz Bağımlılığı arasındaki ilişki

Sporda Güdülenme ile Egzersiz Bağımlılığı arasındaki ilişki analizimizde ise; bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı genel skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. İçsel güdülenmesi yüksek olan bireylerin yaptıkları spordan daha fazla keyif olan bireyler olduğunu göz önüne aldığımızda, kendilerini kötü hissettikleri durumlarda spor ve egzersize yönelme eğiliminde olduklarını düşünmekteyiz. Analiz sonuçlarımızda bu düşüncemizi desteklemektedir. Başka bir alt faktörde ise uyaran yaşamak için içsel güdülenme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre içsel güdülenme düzeylerine göre kick boks sporcularının yaptıkları sporu zevk alarak yaptıkları ve bu sporu devam etme noktasında sosyal hayat, aile, çevre gibi dışsal faktörleri erteleme ya da çatışma pahasına bile olsa yaptığı spor dalına devam etme eğiliminde olduklarını analiz sonuçlarımıza göre yorumlanabilir.

İçsel güdülenme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu orta düzeyli bu ilişkide ise bireylerin yaptıkları spordan haz alma duygularının zaman içerisinde orta riskli olarak bağımlılık düzeyine ulaşabileceğini göstermektedir.

Dışsal Düzenleme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Dışsal düzenleme düzeyi yüksek olan sporcuların yaptıkları spor dalını prestij kazanmak, profesyonel olmak, para kazanmak için yaptıkları göz önüne aldığında sporda güdülenme ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında zayıf bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Bu durumun sporcuların elit sporcu olması ile birlikte yaş düzeylerin artması ile sorumlulukların artması neden olarak gösterilebilir.

Özdeşim ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Dışsal Güdülenmenin alt faktörlerinden bir olan özdeşim ise bireylerin daha çok sporu hobi, sağlık, yeni arkadaşlık bulma, sosyal alanlarını artırmak gibi rekreatif amaçlı bireyler olduğunu görmekteyiz. Yaptığımız ilişki analizinde ise özdeşim alt faktörü ile Egzersiz Bağımlılığı alt faktörleri ve toplan skorunda zayıf bir ilişki bulunmuştur.

İçeatım ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki görülmüştür. İçeatım faktöründe ise bireylerin fiziksel görünüş,

sağlık, mental iyi oluş gibi nedenlerden dolayı sporu hayatına dahil eden bireylerin sporda güdülenme ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Günümüzde insanların artık sporu daha bilinçli olarak yaptıklarını düşündüğümüzde ise bu durumun bir pozitif bir bağımlılık davranışı olduğunu ama yine de özellikle bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi gibi durumlardan kaçınılması gerekmektedir.

Dışsal güdülenme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Dışsal güdülenme düzeyi yüksek olan bireylerin yaptığımız çalışmada Milli Kick Boks sporcuları ile Milli sporcu olmak için çalışan sporcular oluşturduğunu dikkate aldığımızda, sporcuların Dışsal Güdülenme Düzeyleri ile Egzersiz Bağımlılığı faktörleri arasında orta düzeyde bir ilişki çıkması beklediğimiz bir sonuç olduğunu söyleyebiliriz. Milli sporcuların diğer sporculara nazaran ve özellikle rekreatif olarak spor yapanlara göre sorumluluk alanların farklı olması, Ülkemizi temsil etmenin verdiği sorumluluk, milli duyguları tekrar yaşama istekleri, takdir edilme istekleri, yurt dışında temsil etmeye devam etme istekleri gibi nedenlerden dolayı bu ilişki boyutunun ortaya çıktığını düşünmekteyiz.

Güdülenmeme ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Güdülenmeme alt boyutunda ise bireylerin yapmış oldukları spor dalına eskisi kadar önem verip vermeme konusunda çelişki içinde oldukları bir dönem içinde olduğu görülmektedir. Bu dönemde egzersiz ve spora olan ilgilerinin dağıldığı ve neredeyse sporu ve egzersizi bırakmak durumuna bile gelmektedir. Çalışmamızdaki analiz sonuçlarımız bu sonucu destekler nitelikte olup zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Son olarak çalışmamızın sporda güdülenme toplam skoru ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve egzersiz bağımlılığı toplam skoru arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç ve analizlere göre genel olarak sporda güdülenme ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin güdülenme düzeylerinden içsel güdülenme, dışsal güdülenme düzeyleri ile egzersize olan bağımlılık düzeyleri arttığı gözlenmektedir. Analiz sonuçlarımıza ortaya çıkan Sporda Güdülenme ile Egzersiz Bağımlılığı ilişkisinin zayıf ve orta düzeyde olduğu görülmekle birlikte risk boyutu taşımadığı yorumu yapılabilir.

5.1. Sonuç ve Öneriler

Kick boks sporcuları ile rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerini ve ilişkilerini ortaya çıkarmayı amaçladığımız araştırmamıza 505 erkek, 323 kadın olmak üzere toplam 828 sporcu katılım sağlamıştır. Katılımcılarımızın sporculuk düzeylerinde sporda güdülenme düzeylerinde farklılıklar olduğu görülmüştür. Milli sporcuların dışsal güdülenme düzeylerinin, rekreatif olarak spor yapan bireylere oranla daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Sporcuların cinsiyetlerine göre sporda güdülenme düzeylerinde farklılıklar bulunurken, yaş durumları ile eğitim düzeylerine göre ise istatistiksel olarak farklılık olmadığı görülmüştür. Katılımcıların gelir düzeyleri, yaşadıkları bölgeler, spor geçmişleri, boş zaman durumları, kick bok spor dalı stillerine göre incelendiğinde ise sporda güdülenme düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunduğu ortaya çıkmıştır. Yine kick boks sporcularının müsabakalara katılım sayıları, haftalık antrenman sayılarına göre ise anlamlı düzeyde farklılıklar görülmemiştir. Farklı değişkenlere göre incelediğimiz çalışmamızda özellikle müsabık sporcu olan bireylerin dışsal güdülenme düzeyleri daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Kick boks spor dalı rekreatif, hobi, sağlık vb. amaçlı yapan bireylerin ise içsel güdülenme düzeyleri, dışsal güdülenme düzeylerine göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre sporda güdülenme düzeylerinin farklılaşmasında ise erkek sporcuların lehine bir sonuç olduğu görmekteyiz. Yaş düzeyleri ile eğitim düzeylerine göre farklılık olmaması ise özellikle müsabık sporcularda rekabet ortamının son zamanlarda artması ile bu değişkenlerin bu duruma avantaj oluşturma noktasında herhangi bir etkisinin olmaması olarak yorumlanabilir. Katılımcıları gelir düzeylerinde ise içeatiim alt boyutunca farklılıklar ortaya çıkmıştır. İçeatiim alt faktörü ise daha çok katılımcıların sağlık, formda kalma gibi nedenlerle spor yapan bireyler olduğunu yani rekreatif amaçlı kick boks spor dalı yapan bireyler olduğunu ve bu farklılığın bu durumdan kaynaklandığı görülmüştür. Gelir seviyesi yükseldikçe güdülenme düzeyinin yükseldiği anlaşılmaktadır. Sporcuların yaşadıkları bölgelere göre incelediğimizde ise içsel güdülenme ve dışsal güdülenme düzeylerinin doğu ve güneydoğu Anadolu bölgelerinde yaşayanların güdülenme düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Bu bölgelerde kick boks spor dalının, diğer bölgelere göre daha az sayıda kişi tarafından yapılması sporcuların güdülenme ve motivasyon düzeylerini arttırması olarak açıklanabilir. Spor geçmişi fazla olan sporcuların hem içsel hem de dışsal güdülenme düzeylerinde farklılıklar görülmüştür. Araştırmamızda spor yaşı arttıkça güdülenme düzeylerinin arttığını görmekteyiz. Kick boks spor dalının bir müsabık spor dalı olduğunu ele alarak katılımcılarımıza yönelttiğimiz başka bir değişkenimizde ise müsabakalara katılım sayılarını sporda güdülenme düzeylerinde ise, müsabakalara katılım sayısı arttıkça güdülenme düzeylerinde de artış görülmüştür. Güdülenmenin arttığı gözlemllediğimiz başka bir değişken ise sporcuların haftalık antrenman sayıları olmuştur. Haftalık yapılan antrenman sayısı arttıkça güdülenme düzeyleri de

artmaktadır. Katılımcılarımıza boş zamanınız var mıdır sorusuna verdikleri cevapları değerlendirdiğimiz de ise, boş zamanım var diyen bireylerin güdülenme düzeyleri daha yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir. Boş zamanı olmayan bireylerin ise güdülenmeme düzeyleri daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı sonuçlarına göre ise sporcuların yaşları göre bağımlılık düzeylerinde genç sporcuların (16-18 yaş) aşırı odaklanma ve duygu değişimi diğer yaşlara ve özellikle 41 yaş üstüne göre daha düşük olarak bulunmuş, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi boyutu ise genç sporcularınki daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Yarışmacı olmanın verdiği sorumluluklar ve milli sporcu olmak gibi etkenlerin genç sporcuların bağımlılık düzeylerini arttırdığını söyleyebiliriz. Katılımcıların eğitim düzeylerinin bağımlılık düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Gelir durumlarına göre ise egzersiz ve spor olmadan yapamam duygusunda olanların gelir düzeylerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Katılımcılarımızın yaşadıkları bölgelere göre ise egzersiz bağımlılığı düzeyi alt boyutlarından bir olan tolerans gelişimi ve tutku boyutunda Güney Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayanların Ege Bölgesinde yaşayanlara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Güney Doğu Anadolu Bölgesinde yapılabilecek aktivite azlığı kick boks spor dalına ilgiyi arttırdığını söyleyebiliriz. Kick boks spor dalı yapan bireylerin spor yapma yıllarının artış göstermesine paralel olarak ise egzersiz bağımlılığı ile alt boyut düzeylerin bağımlılık puanlarının artış gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların kick boks spor dalı stillerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinden müzikli form ile K1 rules arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuç ise stillerin performans düzeyi arttıkça Egzersiz bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Araştırmamızın en önemli sorularından biri olan kick boks sporcuları ile rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri olmuştur. Ortaya çıkan sonuca göre Milli sporcuların, diğer sporculara ve rekreatif olarak kick boks sporu yapan kişilere göre Egzersiz bağımlılığı puanları daha yüksek düzeyde görülmüştür. Yine katılımcıların yıl içinde müsabakalara katılma ve hiç katılmama durumları egzersiz bağımlılık düzeylerini etkileyen değişkenlerden olarak araştırmamıza dahil oldu. Müsabakalara katılma sayısı arttıkça Egzersiz bağımlılığı düzeyleri de artmaktadır. Sporcuların haftalık olarak yaptıkları antrenman sayılarının artması da egzersize bağımlılık puanları artış göstermektedir. Araştırmamız sırasında kullandığımız ölçeklerimiz olan Sporda Güdülenme ile Egzersiz Bağımlılığı ölçekleri arasındaki ilişki var mıdır sorusuna cevap aramaya çalıştık. Sporda Güdülenme ile Egzersiz Bağımlılığı ilişki analizine göre pozitif yönde orta düzeyde ve yine pozitif yönde zayıf düzeyde ilişkilere rastlanmıştır.

Araştırma sonuçlarımızın gösterdiği gibi güdülenme hem performans sporcularında başarı kazanma noktasında, hem de rekreatif olarak spor yapan bireyler de spor yapma alışkanlığının devamında büyük önem arz etmektedir. Bir taraftan da bu etkenlerle birlikte bu davranışın bir bağımlılık olarak ortaya çıkması ise kişide fizyolojik- psikolojik ve sosyal yönden

zarar veren bir olgu haline dönüşmesi istenilen bir durum olmadığı ifade edilmektedir. Bu durumda kişinin bir bağımlılık davranışına dönüşmeden mental sağlığı açısından zarar oluşturmayacak düzeyde egzersiz ve spor yapılmasının faydalı olduğu bilinmektedir.

5.1.1. Öneriler

- Literatürde daha önce sporda güdülenme ile egzersiz bağımlılığı ölçekleri bir arada kullanılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Farklı spor dallarında bu ölçekler bir arada kullanılarak, farklı analiz yöntemleri ile birbirleri arasında ilişkiler ve etkilerin incelenmesi alan yazına önemli katkılar sunacağını düşünmekteyiz.
- Takım sporlarına yönelik olarak sporda güdülenme ile egzersiz bağımlılığı ölçekleri kullanılabilir.
- Okul sporu yapan çocuklara yönelik olarak sporda güdülenme düzeyleri araştırılabilir.
- Farklı savunma ve dövüş sporlarına sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı ölçekleri uygulanabilir.
- Savunma ve dövüş spor dalları ile diğer bireysel spor dalı sporcularının sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri karşılaştırılabilir.
- Aktif sporu bırakmış milli sporcuların egzersiz bağımlılığı üzerine araştırmalar yapılabilir.
- Rekreatif olarak yapılan farklı spor dalları üzerine sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılığı araştırmaları yapılabilir.

KAYNAKLAR

- [1]. Adams, J. (2009). Understanding Exercise Dependence. *J Contemp Psychother*, 39, 231-240.
- [2]. Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.
- [3]. Akman, K. (2017). *Oryantiring Yapan Lise Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- [4]. Alibaz, A., Gündüz, N., & Şentuna, N. (2006). Türkiyede Üst Düzey Taekwaondo, Karate ve Kick Boks Sporcularının Bu Spor Branşına Yönelmelerine Teşvik Eden Unsurlar, Yapma Nedenleri ve Geleceğe Yönelik Beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 91-102.
- [5]. Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı. *Spormetre*, 19(1), 2021, 137-146.
- [6]. Balci, A. (2021). *Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerindeki Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- [7]. Batu, B., & Aydın, A. D. (2020). Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412.
- [8]. Baymur, F. B. (1976). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap-Aka Kitabevi.
- [9]. Bingöl, E. (2015). *Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- [10]. Bircher, J., Griffiths, M., Kasos, K., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2017). Exercise Addiction And Personality Atwo-Decade Systematic Review Of The Empirical Literature (1995-2016). *Baltic Journal Of Sport & Health Sciences*, 3, 19-33. doi:Issn 2351-6496
- [11]. Birgönül, Y. (2019). *Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Balıkesir.
- [12]. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- [13]. Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- [14]. Cengiz, M. S. (2017). *Aikido Antrenörleri ile Diğer Savaş Sanatları Antrenörlerinin, Duygusal Zeka, Sürekli Öfke ve Sporda Güdülenme Açılarından İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- [15]. Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 20(1), 12-20.
- [16]. Deci, E. L., & Ryan, R. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Plenum Press*.
- [17]. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- [18]. Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 865-874.
- [19]. Demir, Ö. (2021). *Egzersiz Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- [20]. Demir, Ş. (2020). *Elit Düzey Boksörlerin Spor Güdülenme, Saldırganlık Ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi. Lisanüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.

- [21]. Demirel, H. G. (2019). *Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- [22]. Deryahanoğlu, G. (2014). *Kick Boks Hakemlerinin Karar Verme ve Atılganlık Düzeylerinin Algılanan Mesleki Yeterlilik Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- [23]. Er, K. (2020). *"Bireysel ve Takım Sporları ile ilgilenen Master Sporcularda Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıktı Koçman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- [24]. Ercan, H. Y. (2013). *Bağımlılık Tedavisinde Egzersiz Terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [25]. Erdem, M. (2008). *Amerikan Futbolu Sporcularının Sporda Güdülenme Ölçeğinin Geliştirilmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [26]. Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açından Spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- [27]. Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı Yaşam, Spor Ve Beslenme*. Ankara: Ankara: Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını.
- [28]. Gould, D. (1982). Sport psychology in the 1980's: Status, direction and challenge in youth sports research. *Journal of Sport Psychology*, 203-218.
- [29]. Güler, F. (2020). *Temel Psikolojik İhtiyaçları İle Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitmen İle Çalışan Yetişkinler Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- [30]. Gümüştay, M. (2021). *Kick Boks Sporcularında Core Antrenman Programlarının Sportif Performans Parametreleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Emre Serin içinde, *Hareket ve Antrenman Bilimleri Alanında Güncel Çalışmalar* (s. 1-14). Ankara: Gece Kitablığı.
- [31]. Güneş, O. (2020). *Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Yaşam Kalitesi İlişkisinin Tespiti*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreatyon Anabilim Dalı, Sakarya.
- [32]. Hausenblas, H., & Downs, D. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 3, 89-123.
- [33]. İskender, K. B. (2021). *Veteran Sporcuların Yaşam Kalitesi, Egzersiz Bağımlılığı ve Yeme Davranışlarının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- [34]. Karageorghis, C., & Terry, P. (2017). *Spor psikolojisi*. (E. Demir, Dü.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [35]. Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- [36]. Karaküçük, S. (1995). *Rekreatyon (Boş Zamanları Değerlendirme):.* Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- [37]. Karaküçük, S. (2014). *Rekreatyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- [38]. Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncı.
- [39]. Kavuran, K., Bozkurt, T. M., & Dursun, M. (2020). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10 (4), 809-820.
- [40]. Kaya, M. İ. (2019). *Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- [41]. Kaya, Ö. (2019). *Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları ve Egzersize Yönelik Metaforik Algıları*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- [42]. Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçeği-SGÖ-"nin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.
- [43]. Kickboks.gov.tr. (2021, Nisan 10). Türkiye Kick Boks Federasyonu: <https://kickboks.gov.tr/kategori/5-brans-listesi.html> adresinden alındı

- [44]. KickboksAmt. (2021, Nisan 20). *Amatör Kick Boks Müsabaka Talimatı*. kickboks.gov.tr: <https://kickboks.gov.tr/sayfa/talimatlar.html> adresinden alındı
- [45]. Koç, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.
- [46]. Koçel, T. (2003). *İşletme Yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.
- [47]. Konuş, N. D. (2019). *Aktif Sporcular ile Spor Yapmayı Bırakmış Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ve Spor Kaynaklı Etkilerinin İncelenmesi (Karma Model)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- [48]. Kuruç, Z. (2014). Egzersiz ve Psikolojisi. *Toplum ve Hekim*, Cilt: 29 / sayı: 5 s: 344-350.
- [49]. Kusan, O. (2014). *Güreş, Boks, Taekwondo Branşındaki Elit Düzeydeki Sporcuların Başarı Motivasyonunun Çeşitli Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
- [50]. Lukacs, A., Sasvari, P., Varga, B., & Mayer, K. (2019, May.). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of Behavioral Addictions* 8(2), 343-349. doi:10.1556/2006.8.2019.28
- [51]. Masters, K., & Lambert, M. (1989). The relations between cognitive coping strategies, . *Journal Sport Exerc Psychol*, 11(2), 161-170.
- [52]. Mimaroglu, R. (2021). *Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Erkek Bireylerin Spora Güdülenmesi (Diyarbakır İli Örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- [53]. Özasan, B. R. (2019). *Takım ve Ferdi Sporcuların Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Gaziantep.
- [54]. Özbaydar, S. (1983). *İnsan Psikolojisinin Sınırları ve Spor Psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- [55]. Özen, A. (2019). *"Y ve Z Kuşaklarındaki Taekwondo Sporcularının Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Sporda Güdülenme Ve Başarı Motivasyonu İle İlişkisinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- [56]. Paksoy, S. M. (2021). *Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.
- [57]. Pelletier, L., Fortier, R., Vallerand, R., Tuson, K., Briere, N., & Blais, M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(2) 35-54.
- [58]. Sadiq, B. J. (2018). *Kickboks, Taekwondo ve Muaytai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- [59]. Satılmış, Ş. (2021). *Mücadele Sporları ile Uğraşan Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray.
- [60]. Sevil, T. (2018). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. S. Kocaekşi içinde, *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını no: 2497.
- [61]. Suzic, N. (2011). Students motivation for sports and their evaluation of school. *Sport Logia*, 35-44.
- [62]. Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *KMU GGBF Dergisi*, 260-278.
- [63]. Şahin, H. Ü. (1997). *Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- [64]. TDK. (2021, Nisan 20). *Türk Dil Kurumu*. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- [65]. Tekin, A., Tekin, G., & Çalışır, M. (2017). Rekreasyonel Spor. S. Karaküçük, S. Kaya, & B. Akgül içinde, *Rekreasyon Bilimi* 2 (s. 21). Ankara: Gazi Kitabevi.

- [66]. Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., & Eliöz, M. (2010). Dövüş ve Takım Sporlarının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2). doi:1309-1336
- [67]. Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research And Theory* Vol. 12, No. 5, 489-499.
- [68]. Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 69-83.
- [69]. Uçar, S. A. (2019). *Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- [70]. Uluöz, E. (2019). Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Yapılan Rekreasyon Konulu Doktora Tezlerinin İçerik Analizi Yöntemi İle İncelenmesi. A. Öztürk, E. Karaçar, & O. Yılmaz içinde, *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı* (s. 88). Ankara: Çizgi Kitabevi E- kitap.
- [71]. Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- [72]. Uzbay, T. (2009). Madde Bağımlılığı. *Türk Eczacıları Birliği Yayını / Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-16.
- [73]. Uzun, U. (2019). *Spor Bilimleri Eğitimi Alan Yükseköğretim Öğrencilerinin Egzersiz bağımlılığının İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Edirne.
- [74]. Vallerand, R., & Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 142-169.
- [75]. Wu, X. (2003). Intrinsic motivation and young language learners: The impact of the classroom environment. *System*, 31(4), 501-517.
- [76]. Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 394-405.
- [77]. Yeltepe, H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık Hizmetleri.
- [78]. Yetim, A. (2019). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- [79]. Yıldırım, H. (2020). *Elazığ İli Fitness Salonlarında Spor Yapan Kadınların Spora Güdülenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- [80]. Yıldızçipek, C. (2019). *Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik ile İlişkisinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.

EKLER**EK - 1**

Bu araştırma Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi M. Can KOÇ danışmanlığında "Kick boks Sporcuları ile Rekreatif olarak Kick boks Sporunu Yapan Bireylerin Sporda Güdülenme ile Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi" ne yönelik bilimsel bir araştırmadır. Siz değerli sporcularımızın katılımları bizim için çok kıymetlidir. Araştırma gönüllü olarak katılabilir istediğiniz anda çekilebilirsiniz. Araştırma kapsamında kişisel bilgileriniz toplanmamaktadır. Ankette bulunan demografik sorular ve araştırma anket soruları yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir.

Vereceğiniz içten ve samimi yanıtlar için şimdiden çok teşekkür ediyoruz.

Danışman
Doç.Dr. Mustafa Can KOÇ

Öğrenci
Metin Gümüşay

Cinsiyetiniz?	☐ Kadın ☐ Erkek
Yaşınız?	16-18 ☐ 19-22 ☐ 23-26 ☐ 27-30 ☐ 31-35 ☐ 36-40 ☐ 41 ve üzeri ☐

Eğitim Durumunuz Nedir?					
☐ ilköğretim	☐ ortaokul	☐ Lise	☐ Önlisans	☐ Lisans	☐ Yüksek Lisans ve Doktora

Aylık Geliriniz ?

☐	☐	☐	☐	☐
0- 3000	3001- 5000	5001-7000	7001-10 000	10 000 ve üzeri

Hangi bölgede yaşıyorsunuz?

Marmara Bölgesi	☐
Ege Bölgesi	☐
Akdeniz Bölgesi	☐
Karadeniz Bölgesi	☐
İç Anadolu Bölgesi	☐
Doğu Anadolu Bölgesi	☐
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	☐

Kick Boks Sporunu Ne Kadar Zamandır Yapıyor sunuz?

☐	☐	☐	☐	☐
0-12 Ay	1-3 Yıl	4-6 Yıl	7-10 Yıl	10 yıldan fazla

Kickboks spor dalında hangi stili çalışıyorsunuz?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Full Contact	K1 rules	Low kick	Light Contact	Kick Light	Light Contact	Müzikli form

Kick Boks Spor dalında Sporculuk seviyeniz nedir?

- () Milli sporcu
- () Müsabık Sporcu Milli olmak için Çalışan
- () Rekreatif , Serbest Zaman , Hobi vs...

Kick boks spor dalı müsabakalarına yılda kaç kez gidersiniz?

()	()	()	()	()
1-3	4-6	6-9	9 dan fazla	Hiç katılmam

Kick Boks Spor Dalını Antrenmanlarınızı nerede yapıyorsunuz?

()	()	()
Özel spor salonu	Gençlik ve spor il müdürlüğü salonu	Belediye spor kulübü

Kick Boks Spor Dalını Antrenmanınızı Haftada kaç gün yaparsınız?

()	()	()
1-2	3-4	5-7

EK-2 SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Niçin spor yapıyorsunuz?		Hiç Uygun değil		Orta Derecede Uygun			Bütünüyle Uygun	
1	Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
2	Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
3	Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
5	Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
7	Bana göre; insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
8	Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
9	Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
10	Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1	2	3	4	5	6	7
11	Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
12	Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
13	Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
14	Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1	2	3	4	5	6	7
15	Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
16	Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.	1	2	3	4	5	6	7
17	Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
18	Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
19	Artık niçin spor yaptığımı net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20	Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
21	Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için.	1	2	3	4	5	6	7
22	Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
23	Daha önce denemediğim antrenman	1	2	3	4	5	6	7

	tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.							
24	Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
25	Fiziksel aktiviteye tamamıyla dalıp gitme hissinden hoşlandığım için.	1	2	3	4	5	6	7
26	Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için	1	2	3	4	5	6	7
27	Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
28	Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Alt Ölçekler	İÇSEL GÜDÜLENME		DIŞSAL GÜDÜLENME			Güdülenmeme
	Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	Uyaran Yaşamak için içsel Güdülenme	Dışsal Düzenleme	Özdeşim	İçeatım	
Maddeler	2	1	6	7	9	3
	4	13	10	11	14	5
	8	18	16	17	21	19
	12	25	22	24	26	28
	15					
	20					
	23					
	27					

Değerlendirme:

Her alt ölçek için kişinin puanı: İlgili alt ölçekten elde edilen toplam puanın alt ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile bulunur.

İçsel güdülenme ve dışsal güdülenme puanları, o boyutu oluşturan alt ölçeklerdeki maddelerden elde edilen toplam puanın madde sayısına bölünmesiyle belirlenir (Kazak, 2004).

EK-3 EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	1	2	3	4	5
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

Egzersiz Bağımlılığı ölçeği toplam 17 madde ile 3 alt boyuttan oluşmakta olup, ölçekte olumsuz soru maddesi bulunmamaktadır. 5'li Likert tipte derecelendirilen egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde ise birinci alt boyutta "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" faktörü ilk 7 madde (1-2-3-4-5-6) olarak ifade edilmiştir. Bu alt boyutun egzersiz bağımlılığı ölçeğinin yüzde 34,89 olarak belirlenmiştir. İkinci olarak ifade edilen alt boyutta ise 6 maddeden oluşmakta (8-9-10-11-12-13) "Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" faktörü olarak ifade edilmektedir. Egzersiz Bağımlılığı ölçeğinin bu alt boyutu ise toplam ölçeğin yüzde 13,06'sını oluşturmaktadır. Üçüncü ve son alt boyut olan "Tolerans Gelişimi ve Tutku" olarak adlandırılan faktörde ise 4 maddeden (14-15-16-17) oluşmak ve tek başına ölçeğin yüzde 6,65'ini oluşturduğu görülmektedir. Orijinal ölçekte Cronbach alpha değerlerinin "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" alt faktörünün 0,77, "Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" alt faktörünün 0,79, "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt faktörünün ise 0,77 olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz Bağımlılığı ölçeği ve alt faktörleri örneklem grubu kurularak güvenilirliği test edilerek Cronbach alpha değerlerinin; "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" 0,86, "Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" 0,74, "Tolerans Gelişimi ve Tutku" ise 0,78 olduğu ve alt boyutların toplam puan değerinin 0,87 olarak bulunmuştur.

Egzersiz Bağımlılığı ölçeği puan aralıklarının normal grup için 1- 17 aralığında, az riskli görülen grup için 18-34, risk grubunda bulunduğu ifade edilen grup için ise 35-51, bağımlı grup olarak ifade edilenlerin 52-69 ve yüksek düzeyde olan grup puan aralığının ise 70-85 puan olarak değerlendirilmesi yapılmaktadır (Demir, Hazar, & Cicioğlu, 2018).

EK-4 ÖLÇEK İZİNLERİ

Sporda GÜdülenme Ölçeği izni

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği izni

EK- 5 ETİK KURUL KARARI



EK-6 İntihal Raporu



ÖZGEÇMİŞ

