

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FİTNESS YAPAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIM MOTİVASYONLARI VE ERGOJENİK MADDE
KULLANIM TUTUMLARININ İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Muhammed Zahid ÖREL

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Fehmi ÇALIK

MART 2025

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FİTNESS YAPAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIM MOTİVASYONLARI VE ERGOJENİK MADDE
KULLANIM TUTUMLARININ İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Muhammed Zahid ÖREL

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Bu tez 07/03/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Fehmi ÇALIK	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Serdar GERİ	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. İsmail KOÇ	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Cuma ECE	BAŞARILI
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Semra ÇETİN	BAŞARILI

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Muhammed Zahid ÖREL

07/03/2025

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam Prof. Dr. Fehmi Çalık’a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamda maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen eşime, anneme, babama, kardeşlerime, hocalarıma ve ölçeğimin uygulanması aşamasında emeği geçen katılımcılara teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	v
TABLOLAR LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Varsayımlar	3
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Hipotezler	4

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMA ÇERÇEVESİNDE GENEL BİLGİLER	6
2.1. Fiziksel Aktivite nedir	6
2.2. Motivasyon nedir.....	7
2.2.1. Motivasyon çeşitleri	8
2.2.1.1. İçsel Motivasyon nedir.....	8
2.2.1.2. Dışsal Motivasyon nedir	9
2.2.1.3. Motivasyonsuzluk nedir	10
2.2.2. Motivasyon Teorileri nedir	11
2.2.2.1. Kapsam Teorileri nedir	12
2.2.3. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi nedir:	12
2.2.4. Fizyolojik ihtiyaçlar nedir	13
2.2.5. Güvenlik İhtiyacı nedir:	14
2.2.6. Aidiyet, Sevgi İhtiyacı nedir:	14
2.2.7. Saygı ve Statü İhtiyacı nedir:	15
2.2.8. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı nedir:	15
2.2.9. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi nedir:	16

2.2.10. Alderf'in ERG Teorisi nedir:	17
2.2.11. Başarı Güdüsü Teorisi nedir:	17
2.2.11.1. Süreç Teorileri nedir	18
2.3. Sporda Motivasyon nedir	20
2.4. Spora Katılım Motivasyonu nedir	21
2.5. Ergojenik Yardım nedir.....	21
2.5.1. Besinsel Ergojenik Yardımcılar nedir.....	22
2.5.1.1. Proteinler nedir.....	23
2.5.1.2. Karbonhidratlar nedir	24
2.5.1.3. Vitaminler ve Mineraller nedir.....	24
2.5.1.4. Kreatin nedir.....	25
2.5.1.5. L- Karnitin nedir	25
2.5.1.6. Kafein nedir.....	26
2.5.1.7. Glutamin nedir	26
2.5.1.8. Dallı Zincirli Aminoasitler nedir.....	27
2.5.1.9. Sodyum Bikarbonat nedir	27
2.6. İlgili Araştırmalar	28
2.6.1. Sporcuların Sporda Güdülenme Düzeyleri ve Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	28
2.6.1.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar.....	28
2.6.1.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar	41

BÖLÜM 3.

MATERYAL VE METOD	47
3.1. Araştırma Modeli	47
3.2. Araştırmanın Evren ve rneklemi	48
3.3. Verilerin Toplanması.....	50
3.4. Veri Toplama Araçları.....	50
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	50
3.4.2. Sporda Güdülenme leği (SG-II)	51
3.4.3. Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri leği (SBDTFÖ):	51
3.5. İstatistiksel Analiz	52

BÖLÜM 4.

BULGULAR.....	54
----------------------	-----------

BÖLÜM 5.

TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	82
5.1. Tartışma.....	82
5.2. Sonuç	105
5.3. neriler.....	108

KAYNAKLAR	111
EKLER.....	129



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
SGÖ II	: Sporda Güdülenme leği II
$\bar{x}$	: Ortalama
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
Ss	: Standard Sapma
SUBU	: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
T-TEST	: Independent Two Samples T-Test
SBDTFÖ	: Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri leği
f	: Frekans
N	: Kişi

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Çalışma Örnekleminde Yer Alan Sporculara Ait Demografik Bilgiler.....	49
Tablo 3.2 Normallik Dağılımı ile İlgili Bulgular	52
Tablo 4.1 Katılımcıların Yaşları ile Sporda Güdülenme leği ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları	54
Tablo 4.2 Sporcuların Cinsiyet zelliklerine Göre Sporda Güdülenme leği Ortalamaları t-testi Sonuçları	55
Tablo 4.3 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporda Güdülenme leği Ortalama Standart Sapma Değerleri	56
Tablo 4.4 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporda Güdülenme leği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları	57
Tablo 4.5 Katılımcıların Spor Yaşı Gruplarına Göre Sporda Güdülenme leği Ortalama Standart Sapma Değerleri.....	58
Tablo 4.6 Sporcuların Spor Yaşı Gruplarına Göre Sporda Güdülenme leği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 4.7 Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Gruplarına Göre Sporda Güdülenme leği Ortalama Standart Sapma Değerleri	60
Tablo 4.8 Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Gruplarına Göre Sporda Güdülenme leği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları	61
Tablo 4.9 Katılımcıların Aylık Gelir Düzeyine Göre Sporda Güdülenme leği Ortalama Standart Sapma Değerleri.....	62
Tablo 4.10 Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Sporda Güdülenme leği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	63
Tablo 4.11 Katılımcıların Ergojenik Yardım Alma Durumlarına Göre Sporda Güdülenme leği Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları.....	64
Tablo 4.12 Katılımcıların Alınan Besinsel Ergojenik Yardım eşidine Göre Sporda Güdülenme leği Ortalama Standart Sapma Değerleri	65
Tablo 4.13 Katılımcıların Alınan Besinsel Ergojenik Yardım eşidine Göre Sporda Güdülenme leği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları	66
Tablo 4.14 Katılımcıların Yaşları ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri leği Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları	67
Tablo 4.15 Katılımcıların Cinsiyet zelliklerine Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri leği Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları.....	68
Tablo 4.16 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri leği Ortalama Standart Sapma Değerleri	68
Tablo 4.17 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri leği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları	69
Tablo 4.18 Katılımcıların Spor Yaşı Gruplarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri leği Ortalama Standart Sapma Değerleri	70

Tablo 4.19 Katılımcıların Spor Yaşı Gruplarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları	71
Tablo 4.20 Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Gruplarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri	72
Tablo 4.21 Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Gruplarına Göre Sporda Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları	73
Tablo 4.23 Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları	74
Tablo 4.24 Katılımcıların Ergojenik Yardım Alma Durumlarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları.....	75
Tablo 4.25 Katılımcıların Alınan Besinsel Ergojenik Yardım Çeşidine Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri	76
Tablo 4.26 Katılımcıların Alınan Besinsel Ergojenik Yardım Çeşidine Göre Sporda Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA sonuçları.....	77
Tablo 4.27 Ölçekler ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları	78
Tablo 4.28 Model Özeti	80
Tablo 4.29 Varyans Analizi Tablosu	80
Tablo 4.30 Katılımcıların GÜdülenmeleri ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörlerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	80

FİTNESS YAPAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARI VE ERGOJENİK MADDE KULLANIM TUTUMLARININ İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmada rekreatif amaçlı özel fitness merkezlerine katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını ve besinsel ergojenik madde kullanımı hakkında tutumlarını belirlenmiş bazı demografik (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spor yapma yılı, haftalık spor günü, aylık gelir, besinsel ergojenik yardım alma durumu ve alınan besinsel ergojenik yardım çeşidi vb.) değişkenlere göre incelemek ve bunun yanında rekreatif amaçlı fitness merkezlerine katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile besinsel ergojenik madde kullanım tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama tekniği kullanılmıştır. Çalışmaya 18 yaş ve üzerindeki 280'i erkek ve 150'si kadın olmak üzere toplamda 430 birey iştirak etmiştir. Araştırma içerisinde veri toplamada kullanılan araçlar “Kişisel Bilgiler Formu”, “Sporda GÜDÜLENME Ölçeği II (SGÖ-II)”, “Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği” kullanılmıştır. Toplanan verilerin analiz edilmesinde betimsel istatistiklerden (frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma) ve ilişkisel istatistiklerden (t testi, tek yönlü varyans analizi, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, doğrusal regresyon analizi) yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi $p<0,05$ olarak ele alınmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlara bakıldığında: Fitness merkezlerine katılan bireylerin spora katılım motivasyon düzeylerinde; yaş, cinsiyet, spor yaşı, haftalık spor yapma günü ve ergojenik yardım alma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark vardır. Bireylerin spora katılım motivasyon düzeylerinde eğitim durumu, aylık gelir düzeyi ve alınan besinsel ergojenik yardım çeşidi değişkenlerine göre ise anlamlı fark bulunmamıştır. Fitness merkezlerine katılan bireylerin sporcu besin desteği tutum faktörlerinde ise; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yaşı, haftalık spor yapma günü, aylık gelir, ergojenik yardım alma durumu ve ergojenik yardım çeşidi değişkenlerine göre anlamlı fark saptanmıştır. Bununla birlikte sporcuların sporda güdülenme düzeyleri ile sporcu besin desteği tutum faktörleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Genel olarak katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri için toplam varyansın %6,2'sinin sporda güdülenme puanları tarafından açıklanmıştır. Katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçeği üzerine kurulan modellerin anlamlı olduğunu göstermektedir. Sporda güdülenmenin sporcu besin desteği tutum faktörleri üzerinde pozitif yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Motivasyon, Ergojenik Yardım

EXAMINATION OF THE MOTIVATION TO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITY AND ATTITUDES TOWARDS ERGOGENIC SUBSTANCE USE OF INDIVIDUALS DOING FITNESS

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the motivations for participation in physical activity and attitudes about nutritional ergogenic substance use of individuals participating in private fitness centers for recreational purposes according to some demographic variables (age, gender, education level, years of practicing sports, weekly sports days, monthly income, status of nutritional ergogenic aid intake and type of nutritional aid received, etc.) and also to examine the relationship between the motivations for participation in physical activity and attitudes about nutritional ergogenic substance use of individuals participating in recreational fitness centers. Relational survey technique was used in the study. A total of 430 individuals, 280 males and 150 females aged 18 years and over, participated in the study. ‘Personal Information Form’, ‘Motivation in Sport Scale II’, ‘Athlete Nutritional Support Attitude Factors Scale’ were used as data collection tools in the study. Descriptive statistics (frequency, percentage, arithmetic means and standard deviation) and relational statistics (t-test, one-way analysis of variance, Pearson moment correlation coefficient and linear regression analysis) were used for data analysis. The statistical significance level was taken as $p < 0,05$. When the results obtained in the research are analysed: There is a significant difference in the motivation levels of individuals participating in fitness centres according to the variables of age, gender, sports age, weekly sports days and ergogenic aid intake. No significant difference was found in the motivation levels of individuals to participate in sports according to the variables of educational status, monthly income level and the type of nutritional ergogenic aid received. A significant difference was found between the attitude factors of sports nutrition support of individuals participating in fitness centres according to the variables of age, gender, educational status, sports age, weekly sports days, monthly income, ergogenic aid intake status and type of ergogenic aid. In addition, it was determined that there was a significant relationship between the motivation levels of athletes in sports and the attitude factors of sports nutrition support. In general, 6.2% of the total variance for the participants' attitude factors of sports nutrition support was explained by motivation in sport scores. It shows that the models established on the participants' sports nutrition support attitude factors scale are significant. It was concluded that motivation in sport was a positive predictor on sports nutrition support attitude factors.

Keywords: Physical Activity, Motivation, Ergogenic Aid

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Rekreasyonel spor faaliyetlerine duyulan ihtiyacın görülmesinin en temel kaynaklarından biri de yaşanan teknolojideki değişimlerdir. Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte yoğun şekilde iş dünyasının içerisinde kalan insanlar fizyolojik ve psikolojik durumlarını koruyacak olanaklara gereksinim duymaktadır. Bu ve benzeri sebeplerle insanların rekreatif etkinliklere olan ihtiyaçları her geçen gün artmaktadır. Bunun yanında teknolojinin hayatımızın önemli kısımlarına nüfuz etmesi yaşamı kolaylaştırdığı gibi durağan bir insan portföyü oluşmasına neden olmuştur. Bu bakımdan bireylerin fizyolojik ve psikolojik fonksiyonları olumlu yönde etkileyebileceği rekreatif spor ortamlarının oluşturulması sağlıklı bireylerin oluşmasına imkân sağlayacaktır. İnsanoğlunun yeryüzünde var olduğu ilk tarihlerden bu yana genlerinde çalışmaya ya da bir meslek sahibi olmaya yönelik kodlar olduğu gibi, çalışmamaya ve boşa vakit geçirmeye yönelik kodlar da vardı. (Sağıroğlu & Ayar, 2017). Günümüzde spor ve insan hayatı ayrılmaz bir bütün haline gelmiştir. Bu nedenle spor, yaşam boyunca sağlık, uyum, başarı ve mutluluğun sürdürülmesinde ve normal güç düzeyimizin yüksek kalmasında çok önemli bir rol oynar (Amman, 2005). Fitness, vücudun ihtiyaç duyduğu birçok egzersizi içeren bir spordur ve fiziksel uygunluk ve sağlık gibi anlamlara gelen bir spor etkinliğidir. İnsanları rekreasyonel bir faaliyet olarak fitness merkezlerini ziyaret etmeye yönlendiren motive edici faktörlerin iyi anlaşılması, daha fazla insanın sağlıklarını korumak ve geliştirmek için bu merkezlere yönelmelerini sağlayacaktır (Çuhadar ve ark, 2019). Bunun yanında sporla uğraşan kişiler performanslarını artırmak, fiziksel görüntülerinin daha iyi olması benzeri gerekçelerle ergojenik destek olarak adlandırılan birçok kullanım gerçekleştirmektedir. (Özdoğan ve ark, 2018).

Bu çalışmanın problem durumu, Fitness merkezlerinde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin çeşitli değişkenler (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spor yapma yılı, haftalık spor günü, aylık gelir, besinsel ergojenik yardım alma durumu ve alınan besinsel ergojenik yardım çeşidi vb.) bakımından spora katılım motivasyonu ve besinsel ergojenik

madde kullanımı hakkındaki tutumlarını incelemek ve bireylerin spora kalıtım motivasyonları ile besinsel ergojenik maddeye karşı tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu yönüyle incelendiğinde; "Fitness merkezlerinde spora katılan bireylerin spora katılım motivasyonu düzeyleri ile besinsel ergojenik madde kullanımı tutumları arasında nasıl bir ilişki vardır?" önermesi araştırma konusunun problemini oluşturmaktadır. Fitness merkezlerine katılan bireylerin katılım motivasyonu ve besinsel ergojenik madde kullanım tutumlarını ele alan çalışmaların sınırlı olması; "Fitness merkezlerinde spora katılan bireylerin spora katılım motivasyonu düzeyleri ile besinsel ergojenik madde kullanımı tutumları arasında nasıl bir ilişki vardır?" sorusunun yanıtlanması gerekliliğini ortaya koymuştur.

1.1. Araştırmanın Önemi

Spor ve egzersiz katılımı, sağlıklı bireylerin yetiştirilmesinde ve modern/çağdaş toplumların inşasında önemli bir vasıta olarak görülmektedir. Bu spor ve egzersizle ilişkili olan rekreatif etkinliklere katılan bireyler duygusal, fiziksel ve sosyal açılardan kendilerini geliştirmelerine olanak sağlar. Rekreatif faaliyetlerin seçimi ve katılımında motivasyonsuzluk faktörleri ile içsel ve dışsal motivasyon mühim bir yere sahiptir. Boş zaman faaliyetlerine katılımdan beklentilerin, amaçların, tatmin düzeylerin ve etkinlik seçimlerin kişiden kişiye değişiklik gösterdiği kabul edilse de bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımında öne çıkan önemli motivasyon etkenlerin açıklığa kavuşturulması önem teşkil etmektedir. (Demir, 2017).

Fiziksel aktivite için bu tanımlamalar doğrultusunda; tüm toplumsal kesimlerden, fitness merkezlerinde reaktif gereksinimlerini karşılamada, fiziksel aktiviteye ihtiyacın olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü bireylerin rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılımı hem bedensel hem de ruhsal bakımından önem arz etmektedir. Bireyler kendi iradeleri ile seçim yaptığı fitness merkezinde kendisini göstermek bilgi ve kabiliyetlerini mümkün olan en üst kademeye çıkarmak istemektedirler. Bu bilgilerden hareketle: Bireylerin fizyolojik ve psikolojik gelişimi açısından sporun önemi düşünüldüğünde, bireylerin spora katılım güdülerinin açığa çıkarılmasının değeri daha iyi anlaşılmaktadır.

Bunun yanında günümüzde fitnessa katılan bireyler, etrafındaki insanları ve kendilerini tatmin etmek adına aktiviteye katılım esnasında kendisine yardımcı olacak yasal olan veya olmayan tüm yardımları kullanmaktadırlar.

Yüksek oranda kaslı olma arzusu olan vücut geliştirme egzersizi yapan bireylerin yüksek düzeyde besinsel ergojenik yardımcı kullanma meyilinde oldukları saptanmıştır. Bu nedenle kişisel ihtiyaçlara ve yapılan egzersizin yoğunluğuna göre başta proteinler olmak üzere diğer ergojenik besin yardımcıların da tüketilmesinin optimum verimin elde edilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. (Katra ve ark, 2022). Bundan dolayı da spora katılım bağlamında ister performans odaklı katılım olsun isterse de rekreatif odaklı katılım olsun bireylerin besinsel ergojenik madde kullanım tutumlarının incelenmesi konunun diğer önemini ortaya koymaktadır.

Ayrıca rekreatif amaçlı fitness merkezlerinde fiziksel aktivitelere katılan bireylerin bu aktivitelere katılım güdülerini ile besinsel ergojenik destek kullanım yönelimleri arasındaki ilişkinin irdelenmesi hem fitness salonlarına katılan bireylere ve fitness antrenörlerine öneriler sunma hem de bu alana katkısından dolayı önemini açıkça belirtmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan çalışmamızda Rekreatif amaçlı özel(kâr amacı güden) fitness merkezlerine katılan bireylerin katılım motivasyonlarını ve ergojenik madde kullanımı hakkında tutumlarını belirlenmiş demografik (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spor yapma yılı, haftalık spor günü, aylık gelir, besinsel ergojenik yardım alma durumu ve alınan besinsel ergojenik yardım çeşidi vb.) değişkenlere göre incelemek ve bunun yanında rekreatif amaçlı fitness merkezlerine katılan bireylerin katılım motivasyonları ile besinsel ergojenik madde kullanım tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.3. Varsayımlar

Çalışmada seçili örneklem grubu, evreni uygun olarak temsili varsayılmaktadır. Gerçekleştirilen araştırmada, katılımcı bireyler yöneltmiş olan veri toplama araçlarına nesnel, eksiksiz, doğru ve samimiyetle karşılık verdikleri varsayılmıştır. Araştırmada esas alınan kişisel bilgi formu ve ölçek soruları söz konusu çalışmayı sonuçlandırmak için yeterlidir.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırma Kocaeli, Sakarya ve Düzce illerinde rekreatif amaçlı fitness merkezlerine giden bireyler ile sınırlanmıştır.

Araştırma, çalışmanın yürütüldüğü örneklem grubuna tatbik edilen veri toplama aracı neticesinde ortaya konan bulgularla sınırlı kalmaktadır.

Çalışma, yürütülen kapsamda gönüllülük esasıyla katılan şahısların verileriyle sınırlıdır.

1.5. Hipotezler

Spora katılım motivasyon durumlarına yönelik hipotezler

H₁ = Bireylerin katılım motivasyonları yaşa bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₂ = Bireylerin katılım motivasyonları cinsiyete bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₃ = Bireylerin katılım motivasyonları öğrenim durumlarına bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₄ = Bireylerin katılım motivasyonları spor yapma yılına bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₅ = Bireylerin katılım motivasyonları haftalık spor yapma sıklığına bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₆ = Bireylerin katılım motivasyonları aylık gelire bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₇ = Bireylerin katılım motivasyonları ergojenik yardım desteği alma durumuna bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₈ = Bireylerin katılım motivasyonları alınan ergojenik yardım çeşidine bağlı olarak farklılaşmaktadır.

Besinsel ergojenik kullanım tutumlarına yönelik hipotezler

H₁ = Bireylerin besinsel ergojenik tutumları yaşa bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₂ = Bireylerin besinsel ergojenik tutumları cinsiyete bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₃ = Bireylerin besinsel ergojenik tutumları öğrenim durumlarına bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₄= Bireylerin besinsel ergojenik tutumları spor yapma yılına baēlı olarak farklılaşmaktadır.

H₅ =Bireylerin besinsel ergojenik tutumları haftalık spor yapma sıklığına baēlı olarak farklılaşmaktadır.

H₆ =Bireylerin besinsel ergojenik tutumları aylık gelir durumuna baēlı olarak farklılaşmaktadır.

H₇ = Bireylerin besinsel ergojenik tutumları ergojenik yardım desteēi alma durumuna baēlı olarak farklılaşmaktadır.

H₈ = Bireylerin besinsel ergojenik tutumları alınan ergojenik yardım çeşidine baēlı olarak farklılaşmaktadır.

İlişkisel Hipotezler

H₁= Bireylerin spora katılım motivasyonları ile besinsel ergojenik destek ürünlerine yönelik tutumlarında pozitif ilişki vardır.

BÖLÜM 2. ARAŞTIRMA ÇERÇEVESİNDE GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite nedir

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kasılıp gevşemesiyle gerçekleşen ve dinlenme halindeki enerji tüketimine nazaran kalori tüketiminde önemli bir artışa neden olan fiziksel hareketler olarak ifade edilir (Thompson, Gordon, & Pescatello, 2014, s.2). Fiziksel aktivitenin tanımlanmasına ek olarak, fiziksel aktivitenin yoğunluk aralığının ve bunların nasıl ölçüldüğünün tanımlanması önemlidir. Thompson ve diğerleri, kalp atış hızı (HR), oksijen tüketimi (Vo2) veya metabolik eşdeğeri (METS) içeren yoğunlukların nasıl ölçüldüğüne dair bazı örnekler tanımlar. Thompson ve ark. (2014) yürüme, bilgisayarda oturma, bulaşık yıkama, ütü yapma ve yemek hazırlama gibi örneklerle hafif fiziksel aktiviteyi 3 METS'den az olarak belirlemiştir. Thompson ve ark. (2014) ayrıca orta ve güçlü METS'yi tanımladı. Orta derecede METS, 3 ila 6'dan az olarak tanımlanmaktadır; bu, cam temizleme, araba temizleme, zemin veya halı süpürme, elektrik süpürgesi alma ve odun istifleme gibi faaliyetleri içerebilir. Şiddetli METS, 6'ya eşit veya daha büyük olarak tanımlanmaktadır; Koşu, kum küreme, ağır yük taşıma, ağır çiftçilik ve basketbol oynamayı içeren METS (Thompson ve diğerleri, 2014). Fiziksel aktivite için tavsiyelere uymanın faydaları da vardır. Loi ve diğerleri, (2014), fiziksel aktivitenin psikolojik ve fiziksel sağlık yararları ürettiğinin bilindiğini beyan etmiştir. Kadın bakıcılarda fiziksel aktivitenin iyilik hali üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada, hastalarına bakarken fiziksel aktiviteye katılanların daha az stres, depresyon ve daha az yük yaşadıkları belirlenmiştir. Bu fiziksel faydalara ek olarak, egzersizin psikolojik etkileri bilişsel işlev ve uykuda iyileşmeyi içermektedir. Fiziksel aktivitenin ayrıca kardiyovasküler hastalık riskini ve pulmoner fonksiyon riskini azalttığı, düşmeleri en aza indirdiği, ağrı yönetimini iyileştirdiği, dengeyi, yürümeyi ve dayanıklılığı geliştirdiği ve ayrıca hareketlilik sınırlamalarını geciktirdiği gösterilmiştir (Dufner, 2016; Loi ve ark., 2014). Ancak bununla birlikte, bilinen faydalarına rağmen, birçok insan hala

yeterli miktarda fiziksel aktiviteyi karşılayamıyor. Bu sorunu çözmenin bir yolu, insanları egzersiz yapmaya neyin motive ettiğini keşfetmek ve bu motivasyonlara dayalı programlar tasarlamak olabilir.

2.2. Motivasyon nedir

Latince 'movere' kelimesinden türetilmiştir ve “hareket etmek” manası taşıyan bir tabirdir. Ayrıca davranışları doğrudan yönlendiren güçlü bir içgüdüdür. Motivasyonu tanımlamada kullanılan terim ne olursa olsun, bu kavram performansın en önemli unsurlarından biridir. Motivasyon, bir kişinin ulaşmak için çabaladığı hedeflerin, inançların ve duyguların organize edilmiş modeli olarak tanımlanır.

Motivasyon, bir bireyin hedef, gereksinim veya arzularını belirleme ve önceliklendirme süreci boyunca faaliyet başlatmada önemlidir. Motivasyon, en genel anlamıyla, bireyin bir faaliyete katılımının yönü, yoğunluğu ve devamlılığı olarak tanımlanmaktadır (Heckert ve diğ, 2000; Locke and Latham 2002; Moreira ve diğ, 2002).

Motivasyon, performans için hayati öneme sahiptir ve bir dizi süreci ve arzuyu kapsar (Beck 1983; Wentzel 1999).

Motivasyonun yoğunluk yönü, bir bireyin bir aktiviteye yönelttiği çaba miktarını yansıtır (Brehm & Self, 1989). Üç farklı motivasyon kaynağı mevcuttur. Bunlar içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk şekliyle tanımlanmıştır. İçsel motivasyon, aktiviteye katılımda keyif alma ve tatmin olma ile ilgilidir ve içsel motivasyon içinde üç düzenlemeyi tanımlar. Bunlar; bilmek, bir şey başarmak ve harekete geçmeyi deneyimlemek (Markland ve Tobin 2004; Faye ve Sharpe 2008; Niemiec ve diğ, 2008; Lonsdale ve diğ, 2009). Benzer bir tanımda Ryan ve Deci (2000) de üç farklı motivasyon türü olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar; motivasyonsuzluk, içsel ve dışsal motivasyondur.

Dışsal motivasyon, genellikle içsel motivasyona göre daha az kendi kendini belirleyen daha spesifik motivasyon düzenlemelerinden oluşur (Vallerand ve Bissonnette, 1992). Birey, içsel motivasyonu dışsal motivasyondan ayıran aktivitenin içsel tatmini için değil, hedeflere ulaşmak için performans gösterir (Ntoumanis, 2001).

Loi ve ark. (2014) fiziksel aktivite ile ilişkili faydaların olduğunu düşündürmektedir. Ryan ve Deci (2000), bu faydaların motivasyon için kullanılabilmesi amacıyla üç temel

psikolojik ihtiyacımızdan en az birini karşılaması gerektiğini öne sürmektedir. Yetkinlik, bir kişinin bir görevde usta olabileceğini veya kontrol edebileceğini hissettiği zamandır. Özerklik, birinin yaşantısında kontrol sahibi olduğunu hissetmesi ile ilgilidir ve ilişkili olma, başkalarıyla yakın ilişkilere sahip olma ihtiyacı ile ilişkilidir (Dufner, 2016; Ryan ve Deci, 2000).

2.2.1. Motivasyon çeşitleri

Motivasyon kavramı genellikle 3 başlık altında toplanmaktadır. Bu üç kaynak alanyazında içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk şekliyle karşımıza çıkmaktadır.

2.2.1.1. İçsel Motivasyon nedir

İçsel motivasyon (Intrinsic Motivation) özünde kısaca bireysel motivasyondur. İçsel açıdan motive olan kişiler becerikli olmak için içsel bir iştaha sahiptir. Bu tür kişiler başarı yakalayabilmek için kendilerini yönetme/yönetebilme niteliğine sahiptir (Soyer ve ark., 2010; Nichols ve ark., 1992). İçsel motivasyon, görevleri tamamlamak, keşfetmek için aramayı veya kendini tatmin etmek için öğrenmeyi içerir. Bu tür motivasyonda dışsal olarak verilen bir ödül ya da ceza yoktur, daha ziyade insanlar kendi zevkleri için aktivitelerde bulunurlar. Görevlerde daha fazla yeterlilik ve özerklik duygusu yaşayanların içsel olarak motive olma ihtimallerinin daha muhtemel olduğu gösterilmiştir (Dufner, 2016; Ryan ve Deci, 2000).

İçsel motivasyon; insanların "aktivitenin kendisi dışında görünürde bir ödül olmaksızın" (Deci, 1971) ve "faaliyetin kendisine katılmanın doğasında var olan ilgi ve zevk için" faaliyetleri gerçekleştirdiği durumlara uygulanmak üzere çeşitli şekillerde tanımlanmıştır (Tripathi, 1992).

İçsel motivasyon iki aşamadan oluşur. Bunlar (Koruç, 2002):

Zihinsel; kişinin hedefleri çerçevesinde hareket ederek hedefine varmak için izleyeceği yöntem yolu psikolojik evrelerden geçirip oluşturmaktır.

Fiziksel; bireyin hedeflerini hayata geçirebilmesi için amacına doğru ilerlemesi, yani hareketlilik oluşturmaktır (Koruç, 2002).

İçsel olarak motive olmuş bireyler fikirlerini daha hızlı eyleme dönüştürür. Bu kişiler kendileri için erişmek istedikleri amaçlar belirleyerek amaçlarına ulaşmak için bu yönde ilerlerler. Kişi belirlediği hedefi yerine getirebilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmelidir (Adair, 2003);

- Kişinin kendine tam olarak inanması,
- Gizli becerilerinin farkında olmak,
- Coşkulu olmak, yaşıntıdan zevk almak,
- Gelişimlere hazır olmak, gelişime ayak uydurabilmek,
- Dış görünüşe özen göstermesi ile karşı tarafı etkilemek,
- Başarılı bir kişiliği tesis etmek,
- Etkili iletişim yollarını kullanarak kullanmak,
- Kaygı ve korku gibi bilişsel negatifliklerin üstesinden gelebilmek,
- Gerginliğin kontrolünü gerçekleştirebilmek,
- Başarısızlığı aşabilmek,
- Zamanı etkin şekilde kullanabilmek,
- Bilinmezi araştırmak (Adair, 2003)

2.2.1.2. Dışsal Motivasyon nedir

Dışsal motivasyon; "dışsal bir ödül elde etmede etkili olan faaliyetlerde bulunmak" olarak tanımlanmıştır (Tripathi, 1992), ve ödül, takdir veya diğer insanların emirleri gibi, işin kendisinden ayrı bir şeye yanıt olarak, öncelikle çalışma motivasyonu olarak kabul edilmektedir (Amabile ve ark, 1994). Dışsal motivasyonun, bireyin öncelikle aktiviteye gerçek katılım noktasında elde etmeyi umduğu ödüllerin bilincinde olduğu yer olan etkinlikte olduğu söylenebilir. Örneğin, dışsal olarak motive olmuş bir maraton koşucusu, bir yarışta zamanın çoğunu sonunda bir madalya düşüncesiyle veya gereken tüm çabanın bir sonucu olarak kilo verme düşüncesiyle harcayabilir (Adam, 1996).

Dışsal motivasyon, insanların ayrı bir sonuç için bir aktiviteye katılması gerektiği ve kişinin içsel (içsel) tatmini için değil, ulaşılabilir bir ödül veya cezadan kaçınması anlamına gelir (Dufner, 2016; Ryan ve Deci, 2000).

Dışsal güdüleyiciler içsel motivasyonu pozitif olarak etkileyebilir ve sporcuların motivasyon düzeylerini artırabilir (Adair, 2003).

Gerçekleştirilen analizler ödülün iki tür işlevi olduğunu göstermektedir. Bunlar;

Kontrol Etmeyi Sağlayan Ödüller: Kontrol aşamasında ödüle filtre yapılması bireyin bu durumdan memnuniyetsizlik duymasına neden olur ve motivasyon düzeyi azalabilmektedir. Sporcular bir etkinliğe sırf ödül için iştirak ettiklerinde kendilerini rahat hissetmeyebilir ve başarı için daha iyi performans sergilemeleri gerektiğinden tam potansiyellerini gerçekleştiremeyebilirler (George, 1997).

Bilgi Verici Ödüller: Bu tür ödüllerin özelliği, performansın yeterliliğiyle ilgili bilgi vermeyi amaçlamalarıdır. Bir diğer özelliği de içsel motivasyonu tetiklemesidir. Ödüldeki bilgilendirici safhalar olumlu ve anlaşılır ise içsel motivi artıran etkinliği görülebilir. Aynı hallerde, dışsal bilgi negatifse, içsel motivasyona zararı dokunabilir (George, 1997).

2.2.1.3. Motivasyonsuzluk nedir

Ryan ve Deci (2000) tarafından belirtildiği üzere motivasyonsuzluk “bireyin herhangi bir eylemi gerçekleştirme konusunda niyet veya istek duymaması” durumu olarak tanımlanır. Bu tür, insanların ya hiçbir şey yapmadığı ya da hareket ettiği, ancak görevi tamamlama yetkinliğine sahip olmadıklarını düşünerek akılsızca hareket ettiği yerdir. Motivasyonsuz davranış ayrıca dört türe ayrılabilir: kullanılan stratejinin sonuçlara ulaşamayacağına dair inanç; faaliyetin çok zahmetli olacağı inancı ve çabanın, görev veya faaliyeti gerçekleştirmede yine de başarısız olacağına olan inanç. Benzer şekilde motivasyonsuzluk, algılanan yetersizlik ve durumun kontrol edilebilirliğinin azalmasıyla bağlantılı olan öğrenilmiş çaresizliğe benzetilmiştir. (Barkoukis ve diğ., 2008). Motivasyonsuz bir durumda, birey, gerçek bir amaç duygusu olmadan sadece hareketlerden geçiyormuş gibi hissedebilir. (Vallerand ve Bissonnette, 1992; Lonsdale ve diğ., 2009). Öz Belirleme Kuramı’nda ele alınan son güdülenme türü, hem içsel hem de dışsal güdülenmenin düşük düzeyde olduğu veya tamamen eksik olduğu bir motive

biçimini yansıtmaktadır. Dışsal güdülenme kategorileri gibi güdülenmeme de komplike bir yapıya sahiptir. Bireyin güdülenmeme nedeninin farklı sebepleri olabilir. Güdülenmemenin bir başka nedeni ise kişinin ortaya koyduğu eylem ile istek duyduğu sonuçlar arasında hiçbir ilişki kuramamasıdır. Bunun sonucu olarak da birey davranış sergilemek istemeyebilir.

2.2.2. Motivasyon Teorileri nedir

Motivasyon teorileri, sorumlulukları altındaki bireylerden sorumlu olan veya bu bireyler üzerinde etkisi olan yönetici konumundaki kimselerin sorumluluğunu aldığı kimseler üzerindeki motivasyonunun temin edilmesi ve idame ettirilmesi gayesini ihtiva eder.

Birtakım kuramlar, kişilerin içsel motivlerine, dolayısıyla insanın içsel unsurlarına öncelik vermektedir. Diğer kuramlar, insan dışında meydana gelen çevresel faktörler nedeniyle meydana gelen motivleri ele alır (Koçel, 2001).

Belirtilen motivasyon teorileri iki grup içinde sınıflandırılabilir;

- Kapsam (Content) Teorileri
- Süreç (Process) Teorileri

Birinci grupta Kapsam Teorileri olarak nitelendirilebilecek ve içsel etkenlere vurgu yapmaktadır; ikinci grup ise Süreç Teorileri olarak isimlendirilmekte ve dışsal etkenlere vurgu yapmaktadır. (Koçel, 2001).

Koçel (2001)'e göre içsel faktörler, içsel unsurlar kendini gerçekleştirmeyi sürdüren kişinin duyguları ve içsel yetilerine yönelmektedir.

Bu yönelme bireyin içsel yönlerine yönelerek bireye ulaşır onu motive etmeye çalışır. Dışsal etkenler ise motivasyonla ilgili teorilerin kimisinde kişilerin kendi içlerinde barındırdıkları unsurlardan ziyade, insanların etrafında gerçekleşen dış faktörleri değerlendirir. Bu teoriler aynı zamanda bireyin yönelimlerinin dış faktörlerin etkisinde olduğunu belirtmektedir.

Yapılan çalışmalar kapsamında, sorumluluk taşıyan kişilerin nasıl motive edilebileceği sorusuna yanıt aranabilir. Özetle, içinde bulunduğumuz mecrada nasıl motive edileceği sorusu sorulmalı ve cevabı aranmalıdır.

2.2.2.1. Kapsam Teorileri nedir

Bireylerin içsel duyularından kaynaklanan bu teoriler, insanların tutumları ile ilgili kavramları anlamaya dönüktür. Teorinin gayesi, insanların güdüsel ihtiyaçlarını ve nasıl mutlu olabileceklerini ele almaktır (Çiçek, 2005).

Diğer tanımlamada ise kapsam teorisi kişilerin nasıl hoşnut oldukları ve nasıl performans artışı sağlayabilecekleri ile alakalıdır. Bu teorinin vurguladığı nokta, kişinin dürtü ve ihtiyaçlarının çok mühim bir yere sahip olduğudur (Çiçek, 2005).

- Genel anlamda kapsam teorileri;
- İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi,
- Herzberg'in Çift Faktör Teorisi,
- ERG Teorisi,
- ve Başarma Güdüsü Teorisi olarak dört başlıkta kategorize edilmiş durumdadır.

2.2.3. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi nedir:

A.Maslow, birey gereksinimlerini bilimsel bir şekilde tahlil eden ve motivasyon alanındaki gelişmeleri aydınlatan ilk Amerikalı düşünürdür. Maslow, insanların neden bazı kişisel fedakârlıklar yaparak örgütlerde çalışmayı kabul ettiklerini ve neden diğer insanların düşünce ve emirlerine göre hareket edip itaat ettiklerini araştırmıştır (Erener, 2014; Eren, 2012).

Hümanizmi temsilcisi Maslow tarafından dile getirilen, bireylerin motivasyonuna ilişkin en bilinen ve kapsayıcı teoridir Maslow, gereksinimlerin belli bir düzen içinde olduğunu ifade etmiştir. Bu sıralama oluşturulurken ihtiyaçların önemi öncelikli olup sıralama o şekilde yapılmaktadır (Boone, 1987).

Bu teori, bireylerin sürekli olarak gereksinimlere ihtiyaç duyduklarını ve bireylerin tatminsiz olduklarını iddia etmektedir. Bireylerin gereksinimlerinin tam olarak giderilmesi olanaksızdır ve gereksinimin karşılanması neticesinde hareketler arasındaki ince bağ kopar ve bu hareket motive edici özelliğini kaybeder. (Boone, 1987).

Maslow“un geliştirdiği bu teoride insan gereksinimlerine beş temel kategoride bakılmıştır
Fizyolojik ihtiyaçlar

- Güvenlik ihtiyaçları
- Aidiyet, Sevgi İhtiyacı
- Saygı ve Statü İhtiyacı
- Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı

Beş ayrı basamakta açıklanan ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre insanların hedeflerine ulaşabilmeleri için bir takım arzu, beklenti ve ihtiyaçlarının var olduğu ve bunlar farklı kategorilerde sınırlandırılabilceği ifade edilmektedir. İnsanların ihtiyaçlarının hiyerarşik olduğu ve bir sonraki seviyeye ilerlemenin ancak bir alt seviyedeki ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanması halinde gerçekleşebileceği, yani bireyin gelişiminin hiyerarşinin seviyelerini tamamlayarak gerçekleşeceği belirtilmektedir. (Kula & akar, 2015).

Maslow'un teorisi belli bir sırayı izlemektedir. Bir alt gruptaki gereksinimler giderilmeden bir st gruptaki gereksinime geçilememektedir. Bu durumu Tiryaki (2008) şu şekilde açıklamaktadır: “eşitli kategorilerde gruplandırılan bu ihtiyaçlar Maslow'a göre belirli bir sırayla ortaya çıkar. Kişi bir ihtiyacı belli bir lde tatmin ettiğinde, o ihtiyaç artık onu motive etmez ve bir sonraki ihtiyaç grubunu tatmin etmek için çaba göstermeye başlar.” (Erener, 2014; Tiryaki., 2008).

2.2.4. Fizyolojik ihtiyaçlar nedir

Maslow'un 'İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi'nin en alt basamağında uyku, içme, yeme ve cinsellik gibi başlıca fizyolojik gereksinimler bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar, insan yaşamının fizyolojik olarak devamı için gerekli olan ihtiyaçlardır. Maslow, ortaya koyduğu ihtiyaçlar arasında en önemlisinin fizyolojik ihtiyaçlar olduğunu ileri sürer. Nitekim fizyolojik bir ihtiyaç ile karşılaşacak bir kimse açısından öteki gereksinimlerin bir önem temsil etmeyecektir. (Erener, 2014; Erdem, 2008).

Belirli bir optimal tatmin düzeyi vardır ve bu tatmin düzeyi lme kadar azalan dozlarda sürdürülür. Birey öncelikle bu ihtiyaçları karşılamak için davranmaktadır. Bir iş sahibi olma ve karşılığı olarak belirli bir gelire ulaşabilme arzusunun temelinde bu temel ihtiyaçlar yatar. İnsanlar çalışarak para kazanırlar; kazandıkları parayı öncelikli olarak başlıca fizyolojik gereksinimleri (yeme, içme, uyuma, cinsel yaşam) karşılamak için kullanırlar (nen & Tüzün, 2005).

Tüm ihtiyaçlar karşılanmadığında ve organizmaya fizyolojik gereksinimleri yön verdiğinde, geriye kalan tüm gereksinimleri tümüyle ortadan kalkabilir veya arka plana itilebilir (Maslow, 1943).

2.2.5. Güvenlik İhtiyacı nedir:

Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisinde fizyolojik ihtiyaçtan sonra gelen aşama güvenlidir ve en birincil ikinci gereksinim olmak üzere piramidin içinde yer edinmiştir. Güvenlik ihtiyacının yoksunluğunda bireyin bir sonraki aşamaya geçmesi ve aidiyet, sevgi, öz saygı ve kendini gerçekleştirme doğrultusunda yön alması mümkün görünmemektedir. Örneğın Maslow'a göre barınacak yeri bulunmayan ya da aç olan kimsenin kendine saygı-öz saygı gibi bir sosyal gereksinim olmayacağı gibi, barınağı ve yiyeceğı yeterli olan ancak güvenlik sorunu yaşıyan bir kimse de aynı biçimde sevgi, aidiyet ve saygı gibi gereksinimleri oluşmayacaktır. Çünkü güvenlik endişesi yaşıyan bir kişinin gündeminde olan en önemli durumu bu kaygıyı ortadan kaldırması ve normal bir yaşam sürdürmesidir (Kula & Çakar, 2015).

Fizyolojik gereksinimin nispeten iyi biçimde giderilmesi üzerine, güvenlik gereksinimleri şeklinde sınıflandırabileceğimiz bir dizi gereksinim daha doğar. Organizma da aynı şekilde tamamen onlar tarafından yönetilebilir. Organizmanın tüm kapasitelerini hizmetine alarak davranışın temel düzenleyicileri olarak işlev görebilirler. O zaman tüm organizmayı uygun bir şekilde güvenlik arama mekanizması olarak tanımlayabiliriz (Maslow, 1943).

2.2.6. Aidiyet, Sevgi İhtiyacı nedir:

“Fizyolojik ve güvenlik” gereksinimleri gerektiğı gibi karşılandığı zaman, sevgi, şefkat ve ait-aidiyet olma gereksinimleri ortaya çıkar. Kişi bundan sonra arkadaşlarının, sevgilisinin, eşinin yada çocuklarının olmamasını her seferindekinden daha yoğun hissedecektir. Genel anlamda kimselerle sevgi dolu ilişkiler için özlem duyacaktır. (Maslow, 1943).

İnsanoğlu tek başına yaşayamaz ve birbirlerine gereksinim duyarlar. Sosyal varlıklar olarak başka kimselerle bir arada yaşam idame ettirmek, başka kimseler nezdinde kabul edilme, dostluk, sevmek ve sevilme durumu olan insani ihtiyaçlar sosyal ihtiyaçlarımızı

oluşturur. Maslow, bir kimsenin “fizyolojik ve sosyal” gereksinimleri karşılandıktan sonra, sosyal ihtiyaçların bir motivasyon merkezi hâline geldiğini belirtmektedir. Bu ihtiyaç karşılanmadığında kişi kendini yalnız ve reddedilmiş hisseder, aidiyet duygusundan yoksun kalır. (Maslow, 1943).

2.2.7. Saygı ve Statü İhtiyacı nedir:

Toplumumuzdaki tüm bireyler, istikrarlı, sağlam temellere dayalı, genelde kendileri ve başkalarının saygısı için yüksek bir değerlendirme ihtiyacına veya arzusuna sahiptir (Maslow., 1943). Benlik saygısı ihtiyacının doyumu, bireyde özgüven, özsaygı, değer, güç, yetenek ve yeterlilik hislerinin gelişmesine, kendini dünyada yararlı hissetmesine kapı aralar. Bu gereksinimin engellenmesi ise zayıflık ve güçsüzlük duyguları oluşturur. (Horney, 1937). Bu duygular sırayla ya temel cesaret kırmaya, telafi edici bir duruma ya da sinirsel eğilimlere yol açar (Kardiner, 1941).

Maslow'un hiyerarşisindeki dördüncü ihtiyaç saygı ve statüdür. Önceki ihtiyaçları karşılanan bir kişi, ait olduğu gurup veya topluluk içinde saygı gösterilmesini ve belirli bir konuma ulaşmayı isteyecektir. Bu durumu Özkalp & Kırel (1999) şöyle tarif etmektedirler: “Özsaygı, özerklik ve başarı gibi iç etkenler ile statü, şöhret ve ilgi gibi dış faktörleri ifade eder.” (Erener, 2014; Özkalp ve ark, 1999). Bu faktörlerin karşılanması, özgüvenin ve başarıya olan inancın gelişmesini temin etmektedir.

2.2.8. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı nedir:

Belirtilen bu ihtiyaç, bireyin potansiyelini ve yeteneklerini dışarı çıkarma ihtiyacını ifade eder. Maslow; sonuncu basamaktaki birey, yaratma ve başarma gücünü gösterebilir. Belirtilen ihtiyaca bakıldığında tatmin edilme yolları bireyler bazında çeşitlilik arz eder. Bir kişi için ideal bir ebeveyn olmak iken, bir başkası için mesleğinde zirveye ulaşmayı istemek şeklinde olabilir (Karapınar, 2008).

Tüm bu ihtiyaçlar karşılanıyor olsa bile, birey kendisine mahsus olanı yapmadığı sürece, çok geçmeden yeni bir hoşnutsuzluk ve huzursuzluğun gelişmesini bekleyebiliriz. Eğer sonunda mutlu olunacak ise bir müzisyen müzik yapmalı, bir ressam resim yapmalı, bir şair yazmalıdır. Bir kimse ne olabiliyorsa o olmalı ve bu ihtiyacı kendini gerçekleştirme olarak nitelendirebiliriz. (Maslow, 1943).

2.2.9. Herzberg'in Çift Faktör Teorisi nedir:

Çoğu teori iş doyumunu motivasyon bağlamında tartışır (Kian ve ark, 2014). Herzberg teorisi, çalışanlar arasında iş tatminini keşfetmek için bir yöntem olarak kullanılmıştır (Lundberg ve ark, 2009). Herzberg'in uygulanan motivasyon teorisine bakıldığında, iki tür motive edici faktör vardır:

1)Tatmin ediciler (motivatörler), iş tatmininin ana itici güçleri olan ve başarıları, tanınmayı, sorumluluğu ve işte ilerlemeyi içeren ve 2) memnun olmayanlar (hijyen faktörleri), iş memnuniyetsizliğinin ana sebebi olan maaşlar, meslektaşları ile ilişkiler, yönetimle ilgili politikalar, idare ve çalışma koşulları gibi faktörleri içerir (Herzberg, 1966). Herzberg, bu modeli, işyerindeki bir bireyin ayrı dizilişlerde iki grup olarak aynı anda tatmin olup ve aynı zamanda tatminsiz olunabileceğini açıklamak için kullanmıştır Örneğin, hijyen faktörleri (memnun olmayanlar) memnuniyeti artıramaz veya azaltamaz. Sadece memnuniyetsizliğin derecesini etkileyebilirler. Tatmin edicilerin (motive edicilerin) iş yerinde iş tatmini elde etmek için hijyen faktörleri ile uyumlu hale getirilmesi gerekir (Alrawahi ve ark, 2020).

Maslow'un motivasyon teorisinde, önerilen piramitteki alt ihtiyaçlar üst ihtiyaçlardan önce karşılanmalıdır; Bu fikir, motivasyon ve hijyen faktörlerine paralel olarak düşünülebilir (Alrawahi ve ark, 2020).

Herzberg'in tespitinde olan Hijyen etkenler(faktörler) şu şekildedir (Karapınar, 2008;Uyan, 2005).

- İş güvencesi
- Ücret
- Statü
- Çalışma şartı ve koşulu
- Şahıslar arasındaki ilişki (üç faktör; üstlerle, astlarla, kendi düzeyindekilerle)
- Denetim tarzı
- İşletme politikası
- Kişisel yaşantı

Herzberg tarafından tanımlanan motive etme etkenleri şu şekildedir (Karapınar, 2008; Uyan, 2005).

- Başarı
- Tanınma
- İşin kendisi
- Övgü alma
- Terfiler
- Gelişme, yetişme olanakları
- Sorumluluk
- Geri bildirim

2.2.10. Alderf'in ERG Teorisi nedir:

Maslow'un teorisinin bir uzantısı olarak görülen “ERG teorisi”, C.Alderferin “ihtiyaçlar hiyerarşisi” teorisini desteklemesi ve eksik taraflarını giderebilmesi için ortaya atılmıştır. C.Alderfer, Maslow'un teorisini çalışma hayatına uygulanabilir hale getirmeye çalıştı. (Erener, 2014).

“Varoluş, İlişki ve Büyüme (ERG)” teorisi, işyerinde insan motivasyonu çalışmasına yaygın olarak uygulanan bir motivasyon analizi çerçevesidir (Caulton, 2012).

Clayton P. Alderfer ilk olarak 1969'da ERG teorisini önermiştir (Alderfer, 1969). Bu teori, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini 3 alana revize etmektedir: Varoluş, İlişkililik ve Büyüme. Varoluş, yaşamın temelleriyle ilgili kaygıları ifade eder (Maslow, 1943). İlişkililik, karşılıklı güven ve saygı için kişilerarası ihtiyaçlarla bağlantılıdır (Ullah, 2011). Büyüme; yaratıcılık, üretkenlik veya kişinin dünyaya yaptığı katkılar yoluyla öz-değer elde etmekle ilgilidir (Kaliprasad, 2006).

2.2.11. Başarı Güdüsü Teorisi nedir:

Teori, bir kişide bir gereksinim güçlü olduğunda, etkisi, bireyi ihtiyacın karşılanmasına olanak sağlayan davranışı kullanma konusunda motive etmektedir. McClelland & Johnson

(1984) teorisinin ana teması, ihtiyaçların kişi tarafından çevresiyle baş etmesi yoluyla öğrenildiğidir. İhtiyaçlar öğrenilmiş olması nedeniyle, ödülle konumlandırılan davranışlara bakıldığında daha yüksek bir sıklıkta tekrar etme eğilimindedir (Gibson ve ark, 1979).

Başarı ihtiyacına bakıldığında, objelere(nesnelere), düşüncelere (fikirlere) ve diğer insanlara bağımsız surette hükmetme ve bireyin yeteneğini kullanarak özgüvenini arttırma arzusunu içerir (Wallace ve ark, 1990). Yaptıkları araştırmada McClelland & Johnson (1984), yüksek başarıyı yakalama gereksinimini yansıtacak açıklayıcı bir etmenler dizisi geliştirmiştir. Bunlar;

Başarılı olanlar, sorunların-problemlerin çözümünde şahsi sorumluluğun kendilerine yüklendiği koşulları severler.

Başaranlar, orta düzey başarı odaklı hedefler koyma ve planlı riskleri alma yönelimindedirler.

Başarılı kimseler ne ölçüde iyi oldukları konusunda somut dönütler almayı isterler (McClelland & Johnson, 1984).

2.2.11.1. Süreç Teorileri nedir

Temel olarak bilişsel beklenti kavramına dayanan süreç teorileri, en çok Victor Vroom ve Lyman Porter ve Ed Lawler'ın çalışmalarıyla ilişkilidir.

Vroom'un Beklenti Kuramı: Vroom'un kuramına bakıldığında kişiler belirli hedef veya sonuçları diğerlerine nazaran tercih etme eğiliminde olduğu düşüncesiyle başlar. Bu nedenlerden ötürü, böyle tercih edilen bir sonuca ulaşılması durumunda memnuniyet duygularını deneyimlemeyi umarlar. Yetenek ve motivasyonun performansla çarpımsal bir şekilde ilişkili olduğunu belirterek bu yönde hareket eder (Miner, 2005).

Değerlik (Valence) terimi; belirli sonuçlar hakkındaki bu duyguya uygulanır. Pozitif değerlik varsa, sonuca varmanın varmamaktan daha iyi olduğunu ifade etmiştir. Negatif değerlik varsa, sonucun olmaması tercih edildiğini ifade etmiştir. Sonuçlar kendi başlarına değerlik kazanabilir, çünkü memnuniyet veya memnuniyetsizlik kaynakları olarak öngörülen diğer sonuçlara yol açmaları beklendiği söylenmiştir. Bu nedenle,

kazanç birikimi bir kişi için doğası gereği tatmin edici görünebilir, ancak bir başkası için bir spor araba satın almanın bir yolu olarak önemlidir (Miner, 2005).

Beklenti; Teorideki ek ve merkezi bir değişkendir. İnsanlar, belirli bir alternatif eylem seçiminin gerçekten de istenen bir neticeye götüreceğine ilişkin ihtimal veya kesinlik derecesi hakkında farklı kavramlar geliştirdiği söylenmektedir. Vroom, bu kombinasyonu tanımlamak için kuvvet terimi kullanılır (Miner, 2005).

Araçsalılık; Bir kişinin performansı gösterdiği çabaya göre şekil alır. Sonuç olarak ödülle karşılaşabilir ve bu unsur bir araç niteliğinde kullanılmaktadır (Yılmaz, 2011).

Tüm bu yapılan çalışmalar ışığında teorileri özetlemek gerekirse, birey performansı sonucunda ödülle buluşacağı için bu unsuru kendi iç süreçlerine benimsemelidir. Tüm bu işleyiş bireyin kendine olan inancı ile gerçekleşir. Yani birey ödül almak istemektedir (Eren, 1998).

Porter ve Lawler (1968), ağırlıklı olarak Vroom'dan yararlanan, ancak bir bütün olarak performansa yönelik sınırlı motivasyonel güç kavramının ötesine geçen bir model sunar. Önceki formülasyonlarla uyumlu olarak, ilk iki değişkenin “ödül değeri ve çaba-ödül olasılığı” birlikte çarpıldığında üçüncü değişkeni (çaba) ürettiği söylenmektedir. Porter ve Lawler baktığımızda, kuramlarını zamanla Vroom' un yaklaşımından daha dinamik hâle getiren birtakım geri bildirim döngüleri olduğunu ileri sürmektedir. (Miner, 2005).

Adams'ın Eşitlik (Equity) Kuramı: Teori, bireylerin yalnızca çabaları karşılığında mutlak olarak aldıkları ödül miktarıyla değil, bununla birlikte bu miktarın diğerlerinin aldıklarıyla karşılaştırılmasıyla da ilgilendiklerini ileri sürmektedir. Çalışan kimselerin gayretlerini ve ödülleri benzeri bir çalışma ortamındaki diğer kişilerle karşılaştırdıklarını ve sonuç olarak algılanan eşitsizliklerini azaltmak için davranışlarını değiştirdiklerini varsaymaktadır. Bu nedenle teori, eşitlik algısının çalışanların davranışsal ve duygusal tepkilerini etkileyebilecek önemli bir motivasyon faktörü olduğunu ileri sürmektedir. (Talaq 2004; Adams, 1963). Çalışanların çabaları zekâ, deneyim, bilgi, beceri ve görevin yapılması ile ilgili eylemleri içerir. İş ödülleri ise para, işle ilgili sorumluluklar, saygınlık, statü ve sosyal kimliği içerir (Adams, 1963).

Locke'un hedef belirleme teorisi: Bir kişinin amaçları ve niyetlerinin, davranışlarının ana belirleyicisi olduğunu öne sürer, çünkü bir kişinin hedefleri, düşüncelerini ve eylemlerini

yönlendirir (Locke, 1968). Teori, hedefe ulaşmayı etkileyen faktörleri vurgular ve hedef belirlemenin yüksek performans üretmesini sağlayacak şekilde hedefler ile çalışma davranışı arasındaki ilişkiye odaklanır (Locke and Latham, 1991). Spesifik zor hedefler, özellikle hedefe doğru ilerlemeyi gösteren geri bildirimlerle desteklendiklerinde, belirli kolay hedeflere, genel hedeflere veya hedefsiz hedeflere göre devamlı surette daha iyi verim üretir (Latham and Locke, 1991). Locke (1996), katılımın ve kendi belirlediği hedeflerin, hedef bağlılığını artırdığını bulmuştur. Ayrıca, öz yeterliliğin hem kabul edilen hedefin zorluğunu hem de hedefe olan bağlılığı etkilediğini bulmuştur.

Pekiştirme teorisi: Teori, insan eyleminin nedensel etkenlerinin çevresel değişkenler (pekiştiriciler) ile etkiledikleri davranış arasındaki işlevsel ilişkide bulunduğunu varsayarak iş motivasyonuna bir davranış pekiştirme yaklaşımı getirir (Komaki ve ark, 1996). Bunun örgütsel davranış açısından anlamı, yöneticilerin (a) istenen çalışan davranışının hangi durumlarda ortaya çıktığını (davranışın öncülleri), (b) davranışın kendisini ve (c) davranışın sonuçlarını belirlemesi gerektiğidir. Bu durumsallıklar literatürde "beklenmedik-davranış-sonuç" olarak adlandırılmaktadır (Luthans & Kreitner, 1985). Pekiştirmenin iki çeşidi mevcuttur: olumlu ve olumsuz pekiştirmelerdir. Arzu edilen davranışın ardından bir miktar ödül gelirse, kişinin bu davranışı tekrarlaması için motive olması beklenir (olumlu pekiştirme), İstenmeyen bir davranışı bir ceza takip ediyorsa, kişi bu davranışı tekrarlamamak için motive olacaktır (Stajkovic & Luthans, 2003). Dolayısıyla, pekiştirme teorisi davranış ve sonuçları arasındaki ilişkiyi vurgular (Rogers and Skinner, 1956).

2.3. Sporda Motivasyon nedir

Yıllardır, bir dizi araştırmacı motivasyon kavramı ve bağıntılarına odaklanmaktadır.

İnsanları herhangi bir fiziksel aktiviteyi üstlenmeye neyin motive ettiğini anlamak bir gerekliliktir (Roychowdhury, 2012). Freud, motive edilmiş davranışın öncelikle iç güdüsel ihtiyaçlar tarafından yönlendirildiğini savunmaktadır (Freud, 1923; Hull, 1943) Motivasyonun anlamına baktığımızda, davranışın enerjisi ve istikameti(yönü) olarak vasıflandırılmaktadır (Deci, 1980; Deci ve Ryan, 1985).

Sportif etkinliklerine katılım gerçekleştiren kimselerin spor yaptığı esnada amaçlarını ve zihinlerinde neler yaşadığına bakmak spor psikoloji alanı içindedir. Bireyin amacı olması gerekmektedir (Tunçer, 2013).

Güdülenme, sportif aktivitelerine katılım gerçekleştirenlerin sosyal ve biyolojik ortamında varlığı sürdürebilmek için davranışlar temeli olarak adlandırılır. Ayrıca bu mefhum fark ederek ya da etmeyerek “psikolojik eğilim ve genetik” için kullanılan bir ifade biçimiyle ortaya çıkmaktadır.

Güdülenmeyi iyi bir biçimde kullanabilmek için antrenörlerin sporcuları tüm açılardan iyi tanınmasının yanı sıra ilgi ve gereksinimlerinin neler olduğunu bilmesi gerekmektedir (Doğan, 2004).

2.4. Spora Katılım Motivasyonu nedir

Katılım motivasyonu alanı, insanların fiziksel aktiviteye nasıl ve neden katılmayı seçtiklerine dair genel soruları ele alır (Russell, 2002). Bireylerin katılmasının pek çok nedeni vardır, diğerleri daha çok başarı-hedef oryantasyonları tarafından yönlendirilirken (Nicholls, 1984) bazıları yeterlilik dürtüsüyle motive edilmektedir (Harter, 1978). Bu yaklaşımlar, başarı ile ilgili idrakın davranışı motive etmede oynadığı rolü vurgulamaktadır (Weiss ve Glenn, 1992). Harter (1978, 1981) tarafından önerilen yeterlilik motivasyonu teorisi, bireylerin kendi sosyal çevrelerinde yetkin olmak için motive olduklarını ve bu yeterlilik seviyesine ulaşmak için ustalık girişimlerine giriştiklerini öne sürer. Bu örnek de spor becerilerinin öğrenilmesini ve gösterilmesini içerir (Russell, 2002). Başarı ve bu başarının olumlu pekiştirilmesi, sonuç olarak katılım için sürekli motivasyona yol açan yeterlilik duygularıyla sonuçlanır (Elliot ve ark, 2000). Katılım güdüler, algılanan yeterliliğin yüksek düzeyleriyle güçlü bir şekilde bağlantılıdır (Feltz ve Petlichkoff, 1983; Gould ve ark, 1982).

2.5. Ergojenik Yardım nedir

Bir kimsenin bir egzersizi gerçekleştirme yetisini artırabilir gıdalar ve gıda bileşenleri şeklinde nitelendirilmiştir (Williams, 1983). Diğer bir tanımda ise atletik performansı arttırdığı veya egzersiz kapasitesini artırdığı iddia edilen maddelerdir (Beltz & Doering,

1993). Ergojenik yardımcıları skalasının bir yönünde normal gıdalar, diğer yönün de ise açıkça ilaç niteliğinde olan materyaller yer alır (Williams ve ark, 1998).

Performans artırıcı olduğu iddia edilen ürünler, eğlence amaçlı ve elit sporcular arasında popülerdir. Bazıları ilaç olarak, diğerleri takviye olarak sınıflandırılır (Abbott., 2000). Birçok sporcu, sağlıklarını veya rekabete uygunluklarını tehdit etmeden fayda sağlama umuduyla daha doğal ergojenik yardımcıları veya besin takviyeleri almaktadır (Beltz & Doering, 1993).

“Anabolik steroidler ve büyüme hormonu” benzeri bazı ergojenik yardımcıların kas kütlelerini ve gücünü artırdığı gösterilmiş olsa da potansiyel olarak tehlikeli olduğu bulunmuştur (Friedl, 1989).

Ergojenik yardımcı, enerji üretimini ve kullanımını artıran herhangi bir yöntem olarak tanımlanır. Ergojenik yardımcıları beş kategoride sınıflandırılmıştır (Williams, 1992):

- Mekanik yardımcıları; Hafif yarış ayakkabıları vb.
- Psikolojik yardımlar; Hipnoz vb.
- Fizyolojik yardımcıları; kan dopingi vb.
- İlaç (farmakolojik) yardımcıları; steroid takviyeleri vb.
- Besinsel(beslenme) yardımcıları; protein takviyesi vb.

2.5.1. Besinsel Ergojenik Yardımcılar nedir

Besinsel ergojenik yardımcıları, sporcular ve spor performansı endüstrisindeki diğer kişiler tarafından büyük ilgi görmektedir (Spano & Campbell, 2011). Ergojenik bir besin takviyesinin vücuttaki enerji depolarını yenileyerek veya artırarak performansı artırdığına inanılmaktadır (Beltz & Doering, 1993). Ergojenik yardım destekleri bakıldığında yaygın biçimde “tabletler, kapsüller, yumuşak jeller, sıvılar, tozlar ve çubuklar” formatında satılmaktadır (Bayram & Öztürkcan, 2020; Kreider ve ark, 2010).

Sporda takviye kullanımı yaygındır. Eski Yunan Olimpiyat sporcuları tarafından performanslarını artırmak amacıyla otlar ve mantarlar tüketildiği bilinmektedir (Jeffrey ve ark, 1990). 19. yüzyılda Fransızlar, uzun süreli aktivite sırasında yorgunluk ve açlık hissini azalttığı bildirilen bir koka yaprağı ve şarap karışımı içtiği bilinmektedir (Thein

ve ark., 1995). Birçok spor branşlarından 100 Norveçli ulusal düzeyde yarışmacı arasında takviye kullanımına ilişkin yakın zamanlı bir raporda, ankete katılım gerçekleştiren tüm sporcuların %84'ünün bir çeşit mikro besin takviyesi kullandığını ortaya konulmuştur (Ronsen ve ark, 1999). Besin takviyeleri kullanan sporcu, genellikle bunları normal tüketimden fazlası oranlarda tüketim gerçekleştirdikleri ve genellikle kullanılan herhangi bir takviyenin etkinliği ile ilgilendiği söylenmektedir. Takviyenin miktarı ve zamanlaması ve etkilerinin optimize edilebileceği özel egzersiz koşulları dikkate alınmalıdır (Maughan, 1999).

2.5.1.1. Proteinler nedir

Güçlü ve kuvvetli sporcular, kas kütlelerini arttırmaya çalışırken proteini en temel besinleri olarak öngörmüşlerdir (Williams, 1994). Dayanıklılık egzersizleri sırasında protein katabolizmasının enerji üretiminin %5-10'una etki edebildiği anlaşılmaktadır (Bucci, 1993).

Diyette sağlanması gereken sekiz temel amino asit vardır. Amino asit havuzundaki amino asitler, enerji ihtiyaçları için katabolize edilebilir, yağ olarak depolanabilir, protein sentezi için kullanılabilir veya vücudun protein olmayan nitrojen ihtiyacına katkıda bulunabilir (Probart ve ark, 1993).

Normal ihtiyaçlara ek olarak, proteinler sporcu beslenmesinde üç alanda önemlidir (Probart ve ark, 1993):

- Dayanıklılık
- Kuvvet antrenmanı
- Kas lifi onarımı

Sporcuların protein gereksinimleri tartışmalıdır Tavsiye niteliğindeki alınması önerilir bir erişkin için günlük alım oranı (RDA) bakıldığında vücut ağırlığının kg(kilogram) başına günde 0,8 gram biçiminde belirlenmiştir (Beltz & Doering, 1993). Bununla birlikte, bir dizi kaynak, özellikle dayanıklılık sporları ve ağırlık antrenmanı yapanların, 1.0-2.3 g/kg/gün arasında değişen daha fazla diyet proteinine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir (Holt, 1993). Sporcular, pozitif nitrojen dengesini korumak için sedanter insanlardan bir miktar fazladan proteine gereksinim duyabilir (Berning & Steen 1992).

2.5.1.2. Karbonhidratlar nedir

Hidrojen, karbon ve oksijen atomundan oluşan üç tür bileşiklerdir. Örnek olarak, glikozun (kanda kan şekeri olarak bulunan şeker) kimyasal formülü $C_6H_{12}O_6$ 'dır. İnsan karbonhidratının çoğunluğu, diyet bitki kaynakları tarafından sağlanır. Bununla birlikte, bazı diyet karbonhidratları hayvansal ürünlerde bulunur ve karaciğer belirli amino asitleri ve gliserol gibi yağ bileşenlerini kullanarak karbonhidrat yapabilir. Karbonhidratların birincil rolü, sinir hücreleri ve kırmızı kan hücrelerine metabolik bir yakıt görevi görmesidir. Karbonhidrat, vücutta temel ancak sınırlı bir yakıt kaynağı görevi görür (Spano & Campbell, 2011).

Karbonhidratlar, kişinin aerobik gücünün nispeten yüksek bir yüzdesinde uzun süreli dayanıklılık egzersizleri için ana enerji maddesidir. Vücudun glikozu depolamak için sınırlı bir yeteneği vardır. Kas glikojen seviyeleri hem antrenmanla hem de yüksek bir karbonhidrat diyetinin alışılmış tüketimiyle artırılabilmesine rağmen, vücudun glukozu depolamak için sınırlı bir yeteneği vardır. Kas glikojeninin tükenmesi, yorgunluğun erken başlamasına katkıda bulunan faktörlerden biri olabilir. (Williams, 1994).

2.5.1.3. Vitaminler ve Mineraller nedir

Yeterli düzey vitamin ve mineral durumu, optimum spor performansı için gerekli olabilmektedir. Mikro besinlerin çoğu egzersiz metabolizmasında, toparlanmasında ve adapte olabilmekte mühim bir yer tutar. Vitaminlerin en azından bazılarının eksikliğinin çalışma performansını olumsuz etkileyeceği konusunda genel bir kanı vardır (Burke ve ark, 1993). Düşük enerji alımı ve/veya kısıtlı yiyecek çeşitliliği tüketen sporcular, mikro besinlerin yetersiz alımlarını tüketebilirler. Bu tür sporcular için günlük multivitamin alımının faydalı olduğu düşünülmektedir (Beltz & Doering, 1993). Vitamin ve minerallerin besin içeriği, protein, karbonhidrat ve yağa kıyasla küçüktür. (Volpe, 2007). Vitaminler ve minerallerin etkileri önemli bulunmasa da vitamin C ve E takviyesi kas ağrısını azaltabilmektedir (Thompson ve ark, 2001).

Ekstra vitamin ve minerallerin egzersiz performansını artırıp artırmadığına dair önemli tartışmalar olduğundan, tipik olarak sporcular vitamin ve mineralleri yalnızca beslenme eksiklikleri varsa takviye ederler (Kennedy, 2008).

2.5.1.4. Kreatin nedir

Yorgunluğu azaltarak ve egzersiz sonrası toparlanmayı iyileştirerek gücü artırmak ve antrenmanı daha etkili kılmak üzere başvurulmuş bir bileşiktir (Baechle ve ark, 2008). Kreatin, vücut geliştiriciler tarafından yaygın olarak tüketilen başka bir takviyedir. Proteinle birlikte, kreatinin vücut geliştiricilerin performansı üzerinde maksimum etkiye sahip olduğu nitelendirilmiştir (Kuhn ve ark, 2000). Kreatin, normalde egzersizden önce veya egzersiz seansından sonra alınan kanıtlanmış bir performans artırıcıdır (Schwarzenegger & Dobbins, 1998). Kreatinin kaslara iletilmesi, sodyum-potasyum pompasını aktive eder ve egzersiz yapılan kaslar için hipertrofi desteği ile sonuçlanır (Baechle ve ark, 2008). Taylor ve ark. (2011), 70g dekstroza ile 5g kreatin alan katılımcıların, direnç eğitimi sırasında yağsız kas kütlesinde, maksimum bir tekrarda bench press ve leg presste önemli artışlar gösterdiğini bildirdi. Ayrıca, Taylor ve ark. (2011) tarafından kreatinin direnç antrenmanını geliştirmede etkili bir strateji olduğu bulundu.

2.5.1.5. L- Karnitin nedir

Karnitin, vücutta yararlı bir biyolojik işlev yerine getirdiği için vitamin benzeri bir molekül olarak anılır. Kas içi glikojen depolarının tükenmesi, uzun süreli egzersize eşlik eden yorgunluğa dahil olan birincil etken durumlardan biri şeklinde değerlendirilmektedir. Bunun yanında, yetişkin insanlar için gerekli bir vitamin olarak sınıflandırılmamıştır ve belirli bir diyet ihtiyacı belirlenmemiştir (Berning & Steen 1992). Karnitin'in birincil işlevi, aktif uzun zincirli yağ asitlerini hücrenin sitozolünden iç mitokondriyal zar boyunca taşımaktır. Bu nedenle karnitin, uzun zincirli Fatty Acid Oxidation(yağ asitlerinin oksidasyonu) açısından gerekliliği belirtilmiştir (Beltz & Doering, 1993).

Karnitinin hem yağın hem de karbonhidratın oksidasyonundaki kilit rolü nedeniyle, karnitin takviyesinin egzersiz performansını artırabileceği öne sürülmüştür. Bununla birlikte, karnitin eksikliğinin genel popülasyonda veya atletlerde meydana geldiğine dair iyi bir kanıt yoktur. Karnitinin bir takım hayvansal ürünler bulunduğu bilinmektedir. Bu nedenle vegan bir yaşam tarzını takip eden bireylerin eksiklik riskinin arttığı

düşünülebilir, ancak karaciğer ve böbrekte lizin ve metiyoninden de sentezlenebilir (Maughan, 1999).

2.5.1.6. Kafein nedir

Kafein, günümüzde bilinen en yaygın kullanılan ilaçtır (Spriet, 1995). Kafein, atletizmde kullanılan çok yönlü bir takviyedir ve aerobik dayanıklılık egzersiz yapanları arasında en popüler olanlardan biridir. Çalışmalar, 4 mg/kg kafein dozlarının zihinsel uyanıklığı artırabileceğini ve mantıksal akıl yürütmeyi, serbest hatırlamayı ve tanıma belleği görevlerini geliştirebileceğini göstermektedir (Smith ve ark, 1994). Buna ek olarak, kafein, aerobik dayanıklılık egzersizlerinde bitkinliğe kadar geçen süreyi artırmaya (Bell ve ark, 2003) ve maksimal altı aerobik dayanıklılık egzersizi sırasında algılanan efor derecelerini düşürmeye (Demura ve ark, 2007) ve uyku yoksunluğu dönemlerinde fiziksel performansı iyileştirmeye yardımcı olabilir (McLellan, 2004).

Kafein hızla emilir ve 1 saat içinde plazmada maksimum seviyeye ulaşabilir. Yavaş yavaş parçalandığı için, konsantrasyon genellikle 3 ila 4 saat boyunca korunabilir (Graham, 2001).

Lipoliz: Yağ hücrelerinde depolanan yağın parçalanması.

Termogenez: Organizmalarda ısı üretimi. Termogenezdeki bir artış, yakılan kalorileri (en azından geçici olarak) artıracaktır.

Epinefrin: Böbreküstü bezleri (Adrenal bezler) tarafından kişinin savaş ya da kaç tepkisinin bir parçası olarak salgılanan bir katekolamin. Epinefrin salınımı, kalp hızında artışa, kan damarı kasılmasına ve hava yollarının genişlemesine neden olur (Spano & Campbell, 2011).

2.5.1.7. Glutamin nedir

Glutamin, aerobik dayanıklılık sporcuları için en önemli tek amino asitlerin listesini tamamlamaktadır. Serbest amino asit havuzunda en yüksek konsantrasyonda glutamin bulunur. Daha fazlası yavaş kasılan kasta bulunur (Turinsky ve ark, 1990), bu da aerobik dayanıklılık egzersizi sırasında bu amino aside daha fazla ihtiyaç olduğunu gösterir. Plazma glutamin genellikle egzersiz sırasında artan ve sonrasında azalan bir model izler.

Yoğun, uzun süreli aerobik dayanıklılık egzersizi, özellikle sporcular yoğun antrenman yapmışsa bağışıklık sistemini baskılar (Castell, 2003). Glutamin immün-bağışıklık sistemi açısından mühim yakıt olduğundan, aerobik dayanıklılık sporcuları için yeterli seviyeyi korumak son derece önemlidir. Plazma glutamin konsantrasyonları, uzun süreli, yoğun egzersizden sonra daha düşüktür ve egzersizden sonra ek formda glutamin dahil etmek, enfeksiyon ve hastalık oranını azaltmaya yardımcı olmaktadır (Bassit ve ark, 2000).

2.5.1.8. Dalı Zincirli Aminoasitler nedir

Aminoasitler, proteinin yapı taşlarıdır ve iskelet kası açısından enerji kaynağı işlevi görebilirler (Ohtani ve ark, 2006). Protein sentezi, esansiyel amino asitler nispeten küçük miktarlarda, örneğin 15 g tüketildiğinde bile dinlenme halinde de gerçekleşebilir (Paddon- Jones ve ark, 2004). Dallanmış zincirli amino asitler, potansiyel performans faydaları nedeniyle aerobik dayanıklılık egzersizlerinde daha popüler hale gelmektedir. BCAA'lar lösin, izölösün ve valini içerir. Kaslara enerji sağlamak için iskelet kası tarafından oksitlenebilirler, egzersiz sonrası kas protein sentezini artırabilirler. Egzersiz durumunda gerçekleşebilecek kas tahribatlarını azaltabilirler (Koopman, 2004). Gıda proteinlerinin ortalama BCAA içeriği, toplam amino asit içeriğinin kabaca %15'i kadardır (Gleeson 2005); bu nedenle, düzenli olarak kaliteli, protein açısından zengin besinler tüketen bireyler, muhtemelen günlük vücut protein ihtiyaçlarını desteklemek için yeterli miktarda BCAA tüketmektedir.

2.5.1.9. Sodyum Bikarbonat nedir

Sodyum bikarbonatın kullanımı yeni değildir ve aerobik dayanıklılık sporlarında popülaritesi azalmaktadır. Daha asidik bir ortam olan pH'ın düşmesi yorgunlukla ilişkilidir; bu, algılanan eforun artan dereceleri ve azalan güç üretimi gibi olumsuz performans etkilerine sahip olabilir (Hawley ve ark, 1997). Daha fazla pH dostu, alkali bir baz sağlayan takviyeler yıllardır kullanılmaktadır ve daha yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında asidik seviyeleri tamponlayarak yorgunluğun başlamasını geciktirebilir. Sodyum bikarbonat en sık kullanılan tamponlama faktörü olmuştur, ancak mide-bağırsak

rahatsızlığı riski nedeniyle sodyum sitrat daha iyi bir seçenek olarak belirtilmiştir (Spano & Campbell, 2011).

2.6. İlgili Araştırmalar

Gerçekleştirmiş olduğumuz araştırmaya ilişkin yurt içi ve yurt dışında erişilebilen çeşitli alanyazın aşağıda verilmiştir.

2.6.1. Sporcuların Sporda GÜdülenme Düzeyleri ve Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.1.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar

Aksoy & Civelek (2022) ‘in yapmış olduğu çalışmada kick boks sporcularının spor yapma güdülerine bakılması hedefiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 2022 yılında Ordu ilinde düzenlenmiş olan Türkiye Şampiyonasına katılan 58 kadın ve 89 erkek toplam 147 birey dahil olmak üzere katılım sağlanmıştır. Çalışma sonucuna bakıldığında yaş kategorisine göre kick boks sporcularının başarı/statü, arkadaş alt boyutları ve toplam puanda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu farklılığın gençler kategorisindeki sporcular lehine yüksek olduğu belirtilmiştir. Yaş kategorisi faktörünün insanların davranış ve düşünceleri üzerinde önemli bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşına göre 11 yıl ve üzerinde spor yapmış olanların “fiziksel uygunluk-enerji harcama” alt boyutunda minimum motivasyona sahip oldukları belirtilmiştir.

Güzel ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada rekreasyonel egzersize katılımı etkileyen motivasyon faktörlerinin katılımcılar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya toplam 1242 fitness merkezi katılımcısı dahil edilmiştir. Araştırma sonunda egzersiz amaçlı fitness merkezlerine katılımı etkileyen motivasyon etkenleri yaş faktörleri üzerinden karşılaştırma gerçekleştirildiğinde 17 ile 25 yaş arasındakiler “sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi” alt boyutlarında anlamlı fark gözlemlenmiştir. Puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre “sağlık, rekabet, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi, vücut ve dış görünüm” alt boyutları incelendiğinde kadınların ortalama puanlarına karşın erkeklerin yüksek olduğu belirtilmiştir. Eğitim durumlarına bakıldığında ortalama puanlarında “sağlık ile vücut ve dış görünüm” alt boyutlarında lisans eğitim düzeyinde

olanların daha yüksek olduğu belirtilmiştir. “Sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi” alt boyutlarında ise ortalama puanlarına bakıldığında lise eğitim düzeyinde olanların yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Egzersiz süresine göre Motivasyon Ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir. “Vücut ve dış görünüm ile beceri gelişimi” alt boyutlarına bakıldığında 24 ay ve üzeri egzersize katılım gösteren bireylerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların gelir düzeyi incelendiğinde “rekabet ve beceri gelişimi” alt boyutlarında düşük gelir faktörü olanlar lehine anlamlı farklılık gözlemlenmiştir.

Pürlüpınar (2023) tarafından spor merkezlerindeki eğitmenlere yapılan bir çalışmada spor salonuna katılım sağlayan üye kişilerin spora katılma motivleri arasında olan bağlantının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Gaziantep ve Osmaniye ili olmak üzere kadınlardan 136 birey, erkeklerden 164 birey toplam 300 bireyin dahili sağlanmıştır. Araştırma sonunda SGÖ alt boyutlarından olan “hareket-aktif olma ve eğlence” alt boyutlarında “18 yaş altı ve 31-45 yaş” katılımcılar arası 18 yaş altındakilere açısından anlamlı farklılaşma ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyet faktörüne göre bireylerin spora katılım motivasyonu ve alt boyutlarına bakıldığında “başarı/statü, eğlence ve beceri gelişimi” alt boyutlarında erkekler lehine fark ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Gelir düzeyi incelendiğinde spora katılım motivasyonu ve alt boyutlarında fark gözlemlenmemiştir.

Tan & Erdoğan (2021) tarafından yapılan bir çalışmada özel spor merkezlerinde gerçekleştirilen rekreasyonel egzersize katılanları güdüleyen etkenlerin belirlenip bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya şehrinde rekreatif egzersiz gerçekleştirilen üç (3) özel spor merkezi dahil edilmiştir. Erkeklerden 343 ve kadınlardan 124 kişi toplamında 467 birey katılım sağlamıştır. Araştırma sonunda beceri gelişimi alt boyutunda rekreasyonel egzersize güdüleyen durumların 50 yaş ve üzeri olanlarda daha az olduğu belirtilmiştir.

Güngörmüş (2007) tarafından yapılan çalışmada özel sağlık/spor merkezlerine katılan kişileri rekreatif egzersize güdüleyen faktörlere yönelik yapılan çalışmaya 302 erkek, 246 kadın toplam 548 birey dahil edilmiştir. Araştırma sonunda “beceri gelişimi” alt boyutuna dair yaş etkeninde 18-25 yaş kategorisindeki bireylerin puanları ile 34-41 yaş kategorisindekilerin puanları arasında anlamlı farklılık gözlemlendiği belirtilmiştir. 18-25 yaş kategorisindeki bireylerin beceri gelişimi alt boyutuna yönelik puanlarının daha

yüksek olduğu saptanmıştır. Spor tesislerinde üyelik sürelerine göre “sosyal ve eğlence” alt boyutunda “1 ve altı yıl” kategorisinde yer alan kişilerin “2 yıl, 3 yıl, 4 ve üzeri yıl” kategorisinde yer alan kişilere göre daha düşük düzeyde etkilendikleri belirtilmiştir. Tesislere daha uzun zaman üyelik gerçekleştiren kişilerin daha az süre üyeliği bulunan kişilere göre sosyal ve eğlence etkeninden daha yüksek düzeyde etkilenebilecekleri gözlemlenmiştir.

Satılmış (2021) tarafından mücadele sporları ile uğraşan kişiler üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Türkiye'nin farklı illerinden 136 erkek ve 163 kadın toplam 299 kişi katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda yaş etkenine bakıldığında sporda güdülenme ölçeğinin alt boyutlarında “içe atım ve dışsal düzenleme” altboyutlarında pozitif yönlü ilişki gözlemlenmiştir. Çalışmaya göre mücadele sporcularının yaşları arttıkça dışsal düzenleme ve içe atım düzeylerinin de artabileceği belirtilmiştir. Cinsiyete göre güdülenme nedenleri incelenen mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların “içe atım” alt boyutunda erkeklerin lehine fark gözlemlenmiştir.

Şirin (2008) tarafından spora katılım güdülenmesine yönelik yapılan çalışmada 285 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma neticesinde yaş etkenine bakıldığında spora katılım motivasyon alt boyutlarında kızların spora katılım nedenleri arasında farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Spora katılım güdülerini içsel güdülerden olan “Kazanmayı sevmek”, “Becerilerimi geliştirmek”, “Yeni beceriler öğrenmek”, “Hareketi sevmek”, “Takımda olmak” ve “İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak” olduğu belirtilmiştir.

Temel (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite takımlarında olan masa tenisi ile wushuya katılım gerçekleştirenlerin spora katılım güdülerini çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma Türkiye Üniversiteler Wushu (171 Sporcu) ve Masa tenisi (118 Sporcu) şampiyonasına katılan toplam 289 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonunda katılımcıların spora katılım güdüsü genel ve alt boyut düzeylerinde yaş ve cinsiyete etkeninde fark saptanmamıştır. Spora yeni başlayan bireylerin spora katılım güdülerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Başarı alt boyutuna baktığımızda “0-2 yıl” arası spora katılım gerçekleştirenlerin “3-5, 6-8 ve 9 ve üzeri yıl” spor yapanlara nazaran daha fazla başarı odaklı bu sporları yaptıkları gözlemlenmiştir.

Kaylı (2021) Badminton sporu ile uğraşan kişiler üzerine gerçekleştirilen çalışmada bireylerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya kadın

birey 51, erkek birey 77 toplamında 128 milli düzeydeki sporcular katılım sağladığı belirtilmiştir. Sporcuların yaşlarına göre spora katılım motivasyonu alt boyutlarında fark saptanmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre yarışma alt boyutunda anlamlı farklılık gözlemlenmiş olup erkeklerin lehine fark belirlenmiştir.

Yıldız (2017) tarafından aktif sporcular üzerine yapılan çalışmada katılımcı bireylerde zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arası ilişkiye bakılmıştır. Kadın 71 birey, erkek 244 birey toplam 315 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sporcuların yaşlarına bakıldığında “öz yeterlik” algılarında anlamlı bir fark saptanamamıştır.

Çuhadar ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği çalışmada kişileri, rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden etkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Konya’da fitness üyeleri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kadın 214 ve erkek 294 birey yer almaktadır. Araştırma sonucunda bireylerin rekreatif egzersizlere katılımında yaş gruplarına göre sosyal, eğlence ve sağlık güdüsü alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Dalkıran & Aslan (2016) tarafından yapılan araştırmada 23 üniversiteden katılan yaşları 17-28 arasında olan farklı branşlardan 222 erkek, 168 kadın toplam 390 sporcu öğrenci katılım göstermiştir. Bireylerin spora motivasyon gerekçelerinin ve bu gerekçelerin cinsiyet etkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Erkek ve kadınların spora yönelik güdülenmelerinin dışsal motivasyon etkenlere bağlı olduğu gözlemlenmiştir.

Yagcı & Seydioglu (2023) tarafından yapılan araştırmada İstanbul’da görev yapan 365 Akademisyen gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılma güdülerinin ve bu güdülerin rekreasyonel fayda düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Rekreatif spor aktiviteleri yapan akademik personeller üzerine yapılan bu çalışmada cinsiyet etkenine bakıldığında spora katılım güdüsünde olan alt boyutlardan “başarı-statü” alt boyutunda erkekler lehine fark saptanmıştır.

Yalnız & Gündüz (2004)’ ün gerçekleştirdiği çalışmada Ankara şehri üzerinde vücut geliştirmeye giden erkeklerden 100 birey, bayanlardan 20 birey olmak üzere toplamda 120 sporcu üzerindeki araştırmada, Katılım sağlayanların ergojenik yardımla ilgili bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti amaçlanmıştır. Araştırma sonunda cinsiyete göre kadınlar sağlık ve performans odaklı vücut kas gelişimlerine erkeklere göre daha az ilgilendikleri belirtilmiştir.

Aydın ve Yaşartürk (2017) tarafından Ankara ilinde yapılan araştırmaya kadınlardan 301 birey, erkeklerden 305 birey toplamda 606 kişi katılmıştır. Fitnessa üyelik gerçekleştirenlerin rekreasyonel çalışmalara dair motivasyon düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonunda cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir.

Polat ve ark. (2018) 'nın gerçekleştirdiği çalışmada özel spor merkezine katılan bireylerin spora katılım güdüsü ile tüketici tatmin algıları arasında ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma toplam 284 kişiden oluşmaktadır. Cinsiyet etkenine bağlı olarak sporda güdülenme ölçeğine bakıldığında alt boyutları arası anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Spor yapma sıklığına bakıldığında dışsal düzenleme boyutunda fark saptanmıştır. Düzenli bir biçimde özel spor merkezine katılım gerçekleştirenlerin spora katılım motivlerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Rekreasyon alan seçim unsurlarının tespiti ve rekreasyon alanlarına katılımın önündeki engellerin incelenmesine yönelik Trabzon halkı üzerinde gerçekleştirilen araştırmada eğitim düzeyi faktörüne bağlı rekreasyon alanı seçim unsurlarında herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (Karaş, 2022).

Vücut geliştirme ve fitness merkezlerine yönelik yapılan bir çalışmada Diyarbakır ilinde Fitness ve vücut geliştirmeye katılan bireylerin spora güdülenme ve spor yapmalarını etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini ise fitness merkezlerinde spor yapan toplam 738 erkek birey oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda katılımcıların alt boyutlardan “uyaran yaşamak”, “bilmek ve başarmak”, “içsel güdülenme”, “içe atım”, “özdeşim ve “dışsal güdülenme” düzeylerinde anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır (Mimaroglu, 2021).

Çuhadar, Demirel & Demirel (2019)'in gerçekleştirdiği çalışmada rekreasyonel amaçlı bireyleri egzersize motive eden etkenlerin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya Konya ilinde fitness merkezlerine katılım sağlayan 294 erkek ve 214 kadın toplam 508 birey dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda eğitim düzeyleri incelendiğinde “rekabet, vücut ve dış görünüm, beceri, sosyal ve eğlence” alt boyutlarında fark gözlemlenmemiştir.

Aydın (2019) tarafından Yalova ilinde yapılan çalışmada fitness merkezlerine katılan bireylerin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmaya 207 erkek, 93 kadın toplam 300 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışma sonunda eğitimin fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir.

İmamoğlu ve ark. (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kadın futbolcular üzerinde görülen “stres seviyeleri, sporda güdülenme düzeyleri, sürekli öfke ve öfke ifadelerinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya birinci ligde 19, ikinci ligde 19 toplamda 38 kişi dahil olmuştur. Araştırma sonucunda sporda güdülenme ortalamalarında anlamlı fark saptanamamıştır.

Kulaşsız (2019) tarafından spor merkezlerindeki sporcuların besinsel ergojenik takviyeler ile ilgili bilgi düzeyleri ve kullanım sıklıklarının incelenmesine yönelik çalışma yapılmıştır. Çalışmaya 255 erkek, 51 kadın toplam 306 birey katılmıştır. Çalışma sonucunda eğitim düzeylerinde anlamlı ilişki belirtilmiştir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte fiziksel görünümü iyileştirmek için spor yapma yüzdesinin arttığı gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyinin artması ile birlikte besin destek ürünü ifadesini duyma durumunun da arttığı belirtilmiştir. Bunun yanında kadınların besinsel ergojenik destek ürünlerinin sağlıklarını olumsuz etkilediğini düşündükleri saptanmıştır. Besin takviyesi kullanımı arasında ise anlamlı farklılık bulunmuştur. 6 ay ve kısa süreli spora katılanların %31,5'i, 6 ila 12 aydır spora katılanların %50'si, 12 ay ve üzeri zamandır spora katılanların ise %56,9'u besinsel destek ürünü kullandıkları gözlemlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların spor yapma geçmişi arttıkça besinsel destek ürün kullanım oranlarının da arttığı görülmüştür. Sporcuların besinsel ergojenik yardım alma durumları incelendiğinde besinsel destek ürünü kullanma oranı %45,4 olduğu belirtilmiştir. Besinsel destek ürünü kullananların %66,9'unun en yaygın olarak protein ürünlerini kullandığı gözlemlenmiştir.

Aygün & Yetim (2017)'in yapmış olduğu çalışmada buz hokeyi sporcularının spora katılım güdülerinin eğitim durumlarına göre araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 413 erkek, 127 kadın toplam 540 kişi katılmıştır. Çalışma sonucunda başarı alt boyutunda, fiziksel uygunluk alt boyutunda, takım üyeliği alt boyutunda, yarışma alt boyutunda, hareket etme alt boyutunda anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Eğitim durumu ilköğretim olan katılımcılarda en yüksek ortalama olduğu gözlemlenmiştir.

Kesler (2020)'in güreş yapan sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmaya 103 erkek 37 kadın toplam 140 sporcu katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda spor yaşlarına göre

araştırmaya katılan sporcuların bilmek ve başarmak, içe atım ve özdeşim alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Akyıldırım (2024) spor tesisi üyelerinin spora katılım motivasyonu ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışmaya 265 kadın, 149 erkek toplam 414 kişi dahil olmuştur. Çalışmanın sonucunda haftalık aktivite düzeylerine göre hareket/aktif olma alt boyutunda anlamlı fark olduğu belirtilmiştir. Bireylerin haftalık sportif faaliyetlere katıldıkları gün sayısındaki artışın hareketli/aktif olma alt boyutuna pozitif yönlü etki edebileceği görülmüştür.

Sağiroğlu & Ayar (2017)'in fitness ve crossfit merkezlerine katılan bireylerin egzersiz katılım motivasyonlarının araştırılması üzerine yapmış oldukları çalışmada 91 kadın, 309 erkek toplamda 400 birey katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda bireylerin egzersiz sürelerine bakıldığında vücut ve dış görünüm alt boyutunda fark saptanmamıştır.

Kılınç ve ark. (2011) tarafından yapılan basketbol, voleybol ve hentbol sporuna katılan bireylerin motivasyon düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmaya 70 kadın, 25 erkek toplam 95 sporcu katılım sağlamıştır. Takım sporlarında oynayanların motivasyon düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda başarı motivasyonu ölçeği alt faktörlerinde gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Baysal (2019) tarafından okul sporlarına katılan öğrencilerin spora katılım güdüsü ve başarı motivasyonları üzerine yapmış olduğu çalışmaya 93 kız, 148 erkek toplam 241 kişi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda bireylerde gelir düzeyi bakımından farklılık saptanmamıştır.

Başar, (2014) tarafından Türkiye’de Sualtı Hokeyi oynayan sporculara yönelik yapılan bir çalışmada spora katılım motivasyonları üzerine yapılan bir çalışmaya toplam 82 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda eğlence, fiziksel uygunluk, yarışma, başarı, hareket, takım ruhu ve arkadaşlık alt boyutları ortalamalara bakıldığında aylık gelire göre farklılık gözlenmemiştir.

Yalçın ve ark. (2017)'nin yapmış oldukları çalışmaya 136 kadın sporcu katılım sağlamıştır. Çalışmadaki hedef beden eğitimi ve spor yüksek okuluna kayıtlı kadınların spora katılım motivasyonlarının incelenmesidir. Çalışmanın sonucunda başarı alt boyutunda anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Aylık gelir düzeyi yükseldikçe başarı alt boyutu düzeyinin de artış gösterdiği belirtilmiştir.

Demir & Çetin (2021) tarafından rekreasyonel amaçlı spor etkinliğine katılan bireyler üzerine yapılan bir çalışmaya 88 erkek birey, 30 kadın birey toplamda 118 katılımcı dahil olmuştur. Araştırma sonunda katılım motivasyonu ölçeği boyutlarına bakıldığında gelir durumu ile arasında farklılık gözlemlenmemiştir.

Ercen, (2016) tarafından KKTC’de vücut geliştirme ve fitness sporu yapan erkek bireylere yönelik yapılan çalışmaya toplam 303 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda spor salonunda kaydı olanların sadece %15’lik bölümü yasaklı olmayan ergojenik destek ürünlerini sağlık amacıyla kullandığı belirtilmiştir. Geriye kalan üyelerin %85’lik bölümü ise performans geliştirmek ve kas kütlesi kazanmak için destek ürünler tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Ölçekte yer alan fayda alt boyutunda 25 yaş ve altında yer alanların daha yüksek puan aldığı belirtilmiştir. 25 yaş ve altında olanların besinsel ergojenik destek ürünlerinin yararlı olduğuna inandıkları gözlemlenmiştir. Doğal beslenme alt boyutunda sporcular arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. 21-25 yaş kategorisinde olanlar, 31-35 yaş ve 36 yaş ve üzeri sporculara göre doğal beslenme alt boyutunda daha düşük puan aldığı gözlemlenmiştir. Ergojenik destek ürün kullanım durumlarına göre katılımcıların haftalık spor yapma aralığında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Ergojenik destek ürünü kullananların haftalık spor yapma sıklığının daha yüksek çıktığı gözlemlenmiştir. Sporcuların besinsel ergojenik yardım alma durumları incelendiğinde besinsel destek ürünü kullanan bireyler en yaygın protein (%83,33) ürünleri kullandıklarını belirtmiştir. Ölçeğin "fayda", "yan etkiler ve etik" ve "doğal beslenme" alt boyutları için elde edilen toplam puanlara yönelik anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Ergojenik destek ürünü kullananların yan etkiler ve etik ve doğal beslenme alt boyutlarındaki toplam puanların ürün kullanmayan bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Fayda alt boyutundan elde ettikleri toplam puanların, ürün kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Abraş ve ark. (2022)’nın KKTC’de vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkek bireyler üzerine yapmış oldukları araştırmaya toplam 200 erkek katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda kas algı bozukluğu ve ergojenik besin desteği kullanımının benzer şekilde arttığı gözlemlenmiştir.

Yıldız (2024) tarafından vücut geliştirme sporuna katılım sağlayan bireylerin besin takviyesi inanç düzeylerine yönelik yapılan bir çalışmada besin desteklerine yönelik

inanç düzeylerinin incelemesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Kayseri ilinde bulunan 224 erkek, 157 kadın toplam 381 birey katılım sağlamıştır. Besin takviyeleri inanç düzeylerinde (Fiziki Görünüş, Sağlık ve Yarışma) anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Bireylerin cinsiyetine, yaşına, eğitim ve gelir düzeyi etkenine bağlı olarak besin takviyelerine olan inanç durumlarında anlamlı fark saptanmamıştır. Katılımcıların vücut geliştirme sporuyla ilgilendiği yıllara göre (spor yılı) besin takviyelerindeki inanç düzeylerine bakıldığında farklılık gözlemlenmiştir. Farklılığın; spor yılı 3-4 yıl olanların 1-2 spor yılı olanlara göre, yine 5 yıl ve üzeri spor yılı olanların ise 3-4 spor yılı olanlara göre anlamlı farklılık ortaya konduğu belirtilmiştir. Sporla ilgilenilen yıllar arttıkça besin takviyesine inanç düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların besin takviyeleri inanç düzeylerine yönelik aylık gelirleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Bozkurt (2022) tarafından düzenli olarak fitness yapanların beslenme bilgi düzeyi ile ergojenik destek kullanım tutumları ve ilişkili etkenlere yönelik yapılmış olan araştırmaya 134 kadın, 242 erkek toplam 376 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda Sporcu SBDTFÖ'ne bakıldığında ölçek toplam puan ve alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Yan etkiler boyutunda 30 yaş ve üzerindekiilerin alt yaş grubu katılımcılara oranla ergojenik desteğin yan etkileri olduğuna inandıkları belirtilmiştir. Doğal beslenme alt boyutunda 30 yaş ve üzerindekiiler doğal beslenme ile de benzer performansa ulaşabileceğini belirtmişlerdir. Cinsiyete yönelik ölçek toplam puanlarına bakıldığında kadınların erkeklerden yüksek olduğu belirtilmiştir. Eğitim düzeylerinde ise doğal beslenme, yan etkiler alt boyutunda ve ölçek geneli anlamlı fark gözlemlenmiştir. Doğal beslenme alt boyutu, yan etkiler ve etik alt boyutu ve ölçek geneli lise ve altı eğitim düzeyi olanların puanlarının lisansüstü, lisans ve ön lisans katılımcılardan yüksek olduğu belirtilmiştir. Alt gelir düzeyine sahip bireylerin fayda alt boyutunda puanlarının orta ve üst gelir kategorisinde bulunanlardan yüksek olduğu belirtilmiştir. Doğal beslenme alt boyutunda alt gelir kategorisinde bulunanların puanlarının orta gelir kategorisinde bulunanlardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Köseoğlu & Kaynar (2022) tarafından İstanbul'da 18-40 yaş vücut geliştirme sporu yapan ergojenik destek kullanmakta olan ve kullanmamakta olan birey tutumları, kullanım düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarına yönelik yapılan çalışmaya toplam 50 birey katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda ergojenik destek kullananların en yüksek olduğu yaş kategorisinin 18 ile 30 yaş aralığında olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların eğitim

durumları arasında ergojenik destek kullanımına yönelik ilişki saptanmamıştır. Herhangi bir ergojenik yardım (destek) almayan katılımcılar sporcu besinsel desteklerinin doping etkisi yarattığına, sporcu besin desteklerinin kullanımının yasal olmadığına, sporcu besin destekleri yalnızca vücut geliştirmede kullanıldığına ve doğal beslenmenin yeterli olduğu görüşüne katıldıkları saptanmıştır. Ergojenik destek alan katılımcılar (%50) ise ergojenik desteklerin faydası olduğu görüşüne daha fazla destek verdikleri gözlemlenmiştir.

Çavdar ve ark. (2018) tarafından İstanbul'da fitness merkezlerine katılanların besin takviyesi kullanım görüşlerine yönelik gerçekleştirilen araştırmaya erkeklerden 20 birey, kadınlardan 20 birey toplamda 40 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda 25-32 yaş aralığında olan bireylerin %62,5'i besin takviyelerinin yararlı olduğunu, %47,5'i bu takviyelerin gerekli olduğunu %57,5'i spor salonlarında bu takviyelerin satılmasını doğru bulduklarını belirtmiştir.

Çelik & Gıdık (2023) tarafından hokey sporcularına yönelik yapılan araştırmada sporcuların besin takviyeleri inanç durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye Hokey Milli takımında yer alan toplam 16 kadın sporcu dahil edilmiştir. Araştırma sonunda doğum yılı değişkenine göre anlamlı farklılıkların olmadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte spor yaşında da anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır. Sporcuların spor besin takviyeleri inanç durumlarında spor yaşının önemli etken olmadığı gözlemlenmiştir.

Şirinyıldız ve ark . (2017) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin vücut kitle indeksi farkındalığına yönelik gerçekleştirdikleri çalışmaya 130 erkek, 30 kadın toplam 160 birey dahil edilmiştir. Cinsiyet faktörü incelendiğinde bireylerin ergojenik destek kullanımlarında anlamlı fark saptanmamıştır.

Bayraktar, (2019) tarafından crossfit sporcularının ergojenik yardımlar ile performans algıları üzerine yapılan bir çalışmaya 206 erkek ve 64 kadın katılımcı dahil edilmiştir. Önem açısından fark yaratan ergojenik yardım kreatin olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda lise mezunlarının kreatine daha önem verdiği saptanmıştır. Haftalık spor aktivitesi etkeni ile ergojenik yardımların ilişkisi irdelendiğinde ise besinsel yardımlardan sadece “Kreatin” yardımında ilişkide pozitif olduğu gözlemlenmiştir.

Yarar ve ark. (2022) tarafından farklı branşlarda spora katılan bireylerin kaslı olma dürtüsü ve besinsel ergojenik desteklerin kullanılmasına dair yapılan araştırmaya toplam

440 erkek sporcu katılım sağlamıştır. Katılımcıların kaslı olma dürtüsü ile besinsel ergojenik destek ürünlerinin kullanım durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların yan etkiler ve etik alt boyutu ile doğal beslenme alt boyutunda lise ve öncesine ait puanların yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Güler & Anul (2020)'un yaptığı spor salonunda olan bireylerde gıda takviyesi kullanımlarının saptanmasına yönelik yapılan çalışmaya 44 erkek, 31 kadın toplam 75 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmanın amacı bireylerin gıda takviyesi kullanım durumunun belirlenmesidir. Araştırma sonucunda katılımcıların eğitim durumu ile gıda takviyesi kullanım durumlarında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Eğitim seviyesinin artmasıyla gıda takviyesi kullanım durumlarının arttığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların gıda takviyesi kullanım durumları incelendiğinde %65.3'ü kullanmadığı, %28'inin ise sürekli kullandığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların %53.8'i en yaygın olarak protein tozu kullandığını belirtmiştir.

Helvacı & Açkurt (2018) Ankara'da özel spor merkezlerinde spor yapan bireylere yönelik yapılan araştırmaya 128 kadın, 222 erkek toplam 350 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmanın amacı katılımcıların beslenme destek ürünlerinin kullanım yaygınlığı ve bilgi kaynaklarının belirlenmesidir. Araştırma sonucunda uzun süredir egzersiz yapan katılımcıların besinsel ergojenik destek ürünlerini daha fazla kullandığı gözlemlenmiştir.

Yıldırım & Şahin (2019) tarafından güreş yapan bireylerin doping ve ergojenik yardım hakkındaki bilgi ve kullanımları üzerine yapılan bir çalışmaya 99 erkek, 24 kadın toplam 123 güreşçi katılmıştır. Araştırma sonucunda spor yaşı düştükçe ergojenik yardım kullandıkları yönünde cevap verenlerin sayısının anlamlı düzeyde arttığı gözlemlenmiştir. Spor yaşı artmasıyla ergojenik yardımla ilgili yeterince bilgiye sahip olduklarını söyleyen sporcuların sayısının anlamlı düzeyde azaldığı belirtilmiştir.

Dinçer (2010)'in elit sporcuların doping hakkındaki bilgilerinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmaya güreşçilerden 62, tekvandocularından 29, judocularından 26 kişi toplamda 117 milli sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın amacı güreş, tekvando ve judo yapan sporcuların doping hakkındaki bilgilerinin tespiti amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların ergojenik yardım kullanıp kullanmama durumlarına yönelik spor yaşları incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bireylerin ergojenik yardımla ilgili yeteri kadar bilgiye sahip olma durumları hususunda gelir düzeyleri incelendiğinde

anlamli farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Besinsel ergojenik yardımcıların (kreatin,karnitin,amino asit vb.) kullanılıp kullanılmamasına yönelik gelir düzeylerine bakıldığında ise anlamlı fark saptanamamıştır.

Çotur (2018) Aydın ilinde spor salonlarına yönelik yapılan bir araştırmaya 177 erkek, 113 kadın toplam 290 birey katılım sağlamıştır. Katılanların beslenme ve ergojenik yardımcıları dair bilgi düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin beslenme tutumları boyutlarına bakıldığında gıda takviyeleri açısından davranışları ile bireylerin gelir durumu kategorilerinde anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir.

Argan & Köse (2009)'nin fitness merkezi katılanlar üzerine yapılan bir araştırmaya 143 erkek, 92 kadın toplamda 235 birey dahil olmuştur. Araştırma sonucunda sporcu besin desteği deneyimlerine yönelik bulgulara %47.2'sinin besinsel destek ürünlerini kullandıkları gözlemlenmiştir. Kullanılan sporcu besin destekleri ise sırasıyla protein konsantreleri (%34.2) ve diyet ya da zayıflama ürünleri (% 26.1) olarak belirtilmiştir.

Katra ve ark. (2022) tarafından Çanakkale'de fitness salonu kullanıcısı olan erkekler katılımcıların ergojenik destek kullanma durumlarına göre kaslı olma dürtülerinin incelenmesine yönelik yapılan çalışmaya 192 erkek birey katılmıştır. Bireylerin %55,7'sinin besinsel ergojenik destek kullandığı belirtilmiştir. Bu besinsel yardımcıları alan katılımcıların en çok kullandıkları ergojenik yardımcı türünün protein tozu olduğu gözlemlenmiştir.

Duman (2019)'ın ergojenik destek ve gıda takviyesi kullanım durumları üzerine yapılan araştırmaya 50 kadın ve 110 erkek toplam 160 sporcu birey katılım sağlamıştır. Katılımcılara takviye kullanım durumları sorulduğunda 121 kişinin (%75,6) takviye kullandığı ve 39 kişinin (%24,4) ise takviye kullanmadığı gözlemlenmiştir. Takviye kullanan sporcuların başta vitaminler ve karbonhidratlar olmak kaydıyla farklı türde desteklere yöneldikleri belirtilmiştir.

Çağlayan ve Koz (2020) tarafından Samsun'da vücut geliştirme sporuyla ilgilenen kişilere yönelik yapılan araştırmaya 100 erkek birey dahil edilmiştir. Bireylerin hemen hemen yarısı (%40,9) fiziki görünüşlerini iyileştirmek için vücut geliştirme yaptıklarını belirtirken %36,3'ü sağlıklı olmak ve %11,7'si de vücut ağırlıklarını artırma gerekçesi ile yaptıklarını belirtmiştir. Genç yaştaki sporcularda kas dismorfisi

septomunun daha fazla gözlemlenmiştir. Bu semptomların kişilerin ergojenik yardımcıları daha çok kullanılmasına neden olabileceği kaydedilmiştir.

Cicavoğlu (2022) tarafından Bilecik'te fitness yapan bireylerde beslenme, fiziksel aktivite ve ergojenik destek kullanma durumlarına yönelik yapılan bir çalışmaya erkeklerden 40 birey dahil olmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların egzersize başlama nedenleri incelendiğinde kas kütlesinin artırılması, kilo alma veya verme, sağlıklı yaşam ve vücut geliştirmek gibi nedenlerle spora güdülenmiş oldukları belirtilmiştir. Sportif performans ve kas kütlesini artırmak amacıyla da ergojenik destek ürünlerini kullanmaya başladıkları gözlemlenmiştir.

Çığ (2023) tarafından vücut geliştirme sporuyla uğraşan erkeklerin kaslı olma dürtüleri üzerine ve ergojenik desteklerin kullanımına yönelik yapılan araştırmaya 500 erkek birey dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda katılanların büyük çoğunluğunun kaslı olma dürtüsüne bağlı sporla ilgilendikleri belirtilmiştir. Kas olma durumuna bağlı yeme ve takviye kullanımı ve fayda alt boyutlarındaki ilişkinin birbirini desteklemekte olduğu gözlemlenmiştir.

Katra ve ark. (2022) tarafından vücut geliştirme egzersizi yapan bireylere yönelik yapılan bir çalışmaya 192 erkek birey dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda kaslanma dürtüsü yüksek olanların daha çok besinsel ergojenik yardım kullanımına meyilli oldukları gözlemlenmiştir.

Apaydın, Bahadır & Hançer (2023) tarafından yapılan araştırmaya Kayseri ilinde rekreatif yaşam alanlarına vücut geliştirmek veya fit bir görünüme ulaşmak için katılım sağlayan 508 erkek birey dahil edilmiştir. Rekreatif yaşam alanlarına katılan erkeklerin kaslı olma dürtüsünün araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların kaslı olmaya yönelik takviye kullanımına yönelim gösterdiği belirtilmiştir. Bu gelişmenin şahsi gereksinimlerden kaynaklı olabileceği öngörülmektedir.

Vural (2017) tarafından İstanbul'da fitness yapan bireylere yönelik yapılan araştırmaya 20 kadın 60 erkek birey dahil edilmiştir. Araştırmaya katılanların (18-35 yaş grubu) egzersize başlama nedeni ile takviye kullanma faktörlerinde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kas inşa etmek için egzersiz yapmayı tercih edenlerin ergojenik destek kullanımına yönelik daha yüksek tutum sergilediği saptanmıştır.

2.6.1.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Molanorouzi ve arkadaşlarının (2015) gerçekleştirdiği çalışmadaki amaç, katılım güdülerinin cinsiyet, yaş ve fiziksel aktivite türünü anlamlı bir şekilde ayırt edip edemeyeceğini incelemektir. Gerçekleştirilen araştırmada en az altı ay süreyle düzenli egzersiz yapan 1.360 yetişkin (703 erkek, 657 kadın) katılımcı yer almaktadır. Yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılımının nedenleri üzerine yapılan çalışmada fiziksel aktiviteye katılım için güçlü ve önemli güdülerin yetişkinlerde yaşa bağlı fark gözlemlenmiştir. 41- 64 yaş arası katılımcılara göre 20-40 yaş arası katılımcılarda yüksek bağlılık, ustalık ve eğlence boyutlarının daha önemli olduğu belirtilmiştir.

Egli ve arkadaşları (2011) gerçekleştirdikleri çalışmada niversite ğrencilerinin yaş, cinsiyet ve ırk arasındaki egzersiz motivasyonu farklılıklarının incelenmesi amacı gdlmştir. Araştırmaya 1.081 erkek, 1.118 kadın olmak üzere toplam 2.199 birey katılmıştır. Araştırma sonunda yaş, cinsiyet ve ırkın niversite ğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonu üzerindeki etkisi üzerine gerçekleştirilen çalışmada yaşa bakıldığında 20 yaşından kk katılımcıların sağlıklı olma alt boyutunda motive olma eğilimlerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Buonamano ve ark. (1995) tarafından İtalyan gençlik sporunda katılım motivasyonu üzerine yapılan çalışmaya toplam 2,598 kişi dahil edilmiştir. Araştırmada bireylerin fiziksel aktiviteye katılma motivasyonlarının yaş ilerledikçe değiştiği gözlemlenmiştir. Gençlerin spor ve egzersize katılımının altında yatan birincil motivasyonun içsel motivasyon olduğunu ve eğlence, keyif alma, beceri geliştirme ve meydan okuma gibi güdülere diğer güdülerden daha fazla vurgu yapıldığı gözlemlenmiştir ().

Frederick (1999)'in sporda katılım motivasyonunun llmesine yönelik yapmış olduğu çalışmada 18 ila 51 yaş arasındaki bireylerde yaşa bağlı motivasyon farklılıklarını gözlemlemiş olup, bireylerin yaş oranı artışıyla içsel ve dışsal motivasyonda azalma meydana geldiği gözlemlenmiştir.

Vilchez& Francisco (2017) tarafından egzersiz ve spora katılım motivasyonları üzerine yapılan bir çalışmaya 362 erkek, 153 kadın toplam 515 İşpanyol katılımcı dahil edilmiştir. Sporda Güdülenme lğinin İşpanyolca uyarlamasının kısaltılmış bir modelinin sunulması ve spora katılım güdülerinin analizi amaçlanmıştır. Bunların %28'inin bireysel spor oyuncularını ve %72'sinin takım sporları oyuncularını olduğu belirtilmiştir. Araştırma

sonucunda yaş değişkenine göre 12 ila 60 yaş arası statü ve sosyalleşme alt boyutlarında yaşı küçük olan bireyler lehine farklılıklar ortaya çıktığı belirtilmiştir. Cinsiyete göre rekabet alt boyutu ve takım çalışması alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı fark saptanmıştır. Kadınların erkeklere nazaran daha fazla takım çalışması ve rekabet için spor yaptıkları belirtilmiştir. Daha fazla spor geçmişine (spor yılı) sahip olan bireylerin rekabet, statü ve sağlık için fiziksel aktivite yaptığı gözlemlenmiştir. Haftalık antrenman yapma sürelerine bakıldığında ise rekabet alt boyutunda haftada gerçekleştirilen antrenman süresi fazla olanların ortalamalarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Metzl ve ark., (2001)'nin New York City'nin kuzeyinde yer alan genç sporcular üzerinde yapılan çalışmaya toplam 1103 katılımcı dahil edilmiştir. Kreatin kullanımına yönelik yapılan bir çalışmada erkeklerin kreatin alma durumları kızlara nazaran yüksek çıktığı saptanmıştır. Kreatin kullanmayan katılımcıların nedenleri incelendiğinde, güvenlik endişeleri (%45,7'si), bilgi düzeyindeki eksiklik (%39,5), faydasız olduğu (%19,7) ve maliyet (%13,0) olduğu belirtilmiştir.

Wang & Biddle (2003) tarafından Singapurlu öğrencilerin içsel motivasyonlarına yönelik yapılan bir çalışmada 70 erkek, 85 kadın toplam 155 birey katılmıştır. Başlıca araştırma alanları arasında başarı hedefi teorisi, yetenek inançları, öz-belirleme teorisi ve fiziksel aktivitenin belirleyicilerinden oluşmaktadır. Cinsiyete bakıldığında öğrencilerin içsel motivasyonlarında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Kueh ve arkadaşları (2018)'nin gençler için fiziksel aktivite ve boş zaman motivasyon ölçeğinin cinsiyetler arasında test edilmesi üzerine yapılan bir çalışmaya erkek 334, kadın 449 toplam 783 birey dahil olmuştur. Bu çalışmada fiziksel aktivite ve boş zaman motivasyon ölçeğinin (Malay versiyonunun) cinsiyetler arasındaki ölçüm ve yapısal değişmezliğinin incelemesi amaçlanmıştır. Erkekler ve kadınlar arası anlamlı bir fark oluşmadığı gözlemlenmiştir.

ABD, Avustralya ve Yeni Zelanda da bulunan gençlerin spor ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerine yapılan çalışmada toplam 1,472 birey bulunmaktadır. Araştırma sonucunda fiziksel görünüme kadınların daha fazla ağırlık verdikleri gözlemlenmiştir. (Weinberg ve ark., 2000).

Spor salonları ve sağlık merkezlerine yönelik Ocak 1990 ve Mayıs 2012 tarihleri arasında İngilizce olarak yayınlanan çalışmalar incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal bağlılık

ve beceri geliştirme hedeflerinin spor yapma sıklığı ile pozitif ilişkileri olduğu gözlemlenmiştir (Eime ve ark., 2013).

Seippel (2006) tarafından yapılan çalışmada sporun ne anlam ifade ettiğinin (Eğlence, Sağlık, Güzellik ya da Toplum mu?) araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda yüksek sosyo-ekonomik sınıflara mensup bireylerin fiziksel aktivitenin eğlence yönüne daha fazla odaklandıkları belirtilmiştir. Düşük sosyo-ekonomik sınıflarda olan bireylerin ise fiziksel aktiviteye katılım için sosyal ve araçsal nedenlere daha fazla vurgulama eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir.

Dufner (2016)'ın yapmış olduğu egzersizde motivasyon adlı çalışmasına 129 kadın, 87 erkek toplam 216 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmanın amacı katılımcıların egzersiz motivasyonlarında, toplumsal beden kaygılarında ve beden imajı öz algılarında farklılık olup olmadığını belirlemektir. İkinci bir amaç ise katılımcıların takviye kullanımının egzersiz önceliklerini yansıtıp yansıtmadığını araştırmaktır. Çalışmanın sonucunda grup üyeliği boyutunda sporcuların daha fazla takviye alma eğiliminde oldukları saptanmıştır.

Khorramabady (2017)'nin vücut geliştirme sporuyla uğraşan katılımcılar üzerine yaptığı çalışmaya toplam 438 birey dahil olmuştur. Vücut geliştirme sporu yapanlar arasında kas dismorfisi ve sosyal fizik kaygısı değişkenlerine göre takviye ve ilaç kullanımının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ergojenik besin takviyeleri kullanan sporcuların kullanmayanlara göre daha yüksek kas dismorfisi (kas algı bozukluğu) düşüncesine sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Hitzeroth ve ark. (2001) vücut geliştirme sporu yapan katılımcılar üzerine yaptıkları çalışmaya toplam 28 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda kas dismorfisi (kas algı bozukluğu) olan bireylerin ergojenik besin takviyeleri kullanımına daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir.

Segura- Garcia ve arkadaşları (2010)'nın gerçekleştirdiği araştırmada kas dismorfisi ve yeme sorunları ile bağlantılı biçimde spor yapanların egzersiz bağımlılığı, vücut ve yeme kaygılarının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 86 erkek, 48 kadın toplam 134 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda kas kütlesini artırmak isteyen erkeklerin kas dismorfisi ile ergojenik besin destek kullanımları arası anlamlı ilişki gözlemlenmiştir.

Ansell (2017) tarafından spor takviyeleri ve motivasyon ilişkileri üzerine yapılan çalışmaya 35 erkek, 68 kadın toplam 138 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmanın amacı,

spor takviyesi kullanımının yaygınlığını ve motivasyonlarını incelemektir. Araştırma sonucunda spor takviyeleri kullanımının temel nedenlerinin fiziksel görünüm ve performansı artırma olduğu belirtilmiştir.

Ulery ve ark. (2021)'nin rekreatif amaçlı atletizm yapan bireyler üzerine yaptıkları bir araştırmaya 188 kadın, 82 erkek toplam 283 kişi katılım sağlamıştır. Katılımcıların takviye kullanımının durumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda multivitamin kullanımı ile kas kütlesi artışına yönelik egzersizlerde pozitif ilişki gözlemlenmiştir.

Sporcuların besin takviyesi tüketimine ilişkin yapılan bir çalışmaya 100 Powerlifting sporcusu ve 116 voleybolcu olmak üzere toplam 216 katılımcı dahil edilmiştir. Cinsiyet, yaş, eğitim, fiziksel aktivite düzeyi ve antrenman deneyimi göz önünde bulundurularak seçilen spor dallarındaki oyuncuların besin takviyesi kullanımının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda genel sağlığın iyileştirilmesi ve yorgunluğun en aza indirmesi için besin takviyesi kullandıkları gözlemlenmiştir (Kozirok ve ark., 2013).

Liu ve ark. (2018) tarafından Çin'de tıp fakültesi ve farklı alanlarda okuyan öğrencilerin besin takviyesi kullanımı, bilgi ve tutumlarının araştırılması ve karşılaştırılması üzerine yapılan bir çalışmaya tıp fakültesinde okuyan 4252 kişi ve farklı alanlarda okuyan 4500 kişi olmak üzere toplam 8752 birey dahil edilmiştir. Çalışmanın amacı Çinli üniversite öğrencilerinin besin takviyeleri ile ilgili yaygınlığını, bilgisini ve tutumlarını araştırmak ve karşılaştırmaktır. Çalışma sonucunda besin takviye tüketimleri ile yaşlar arası anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Besinsel takviye kullanım durumları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin %58,9'unun besin takviyesi tükettiği gözlemlenmiştir. Sıklıkla kullanılan besin takviyesinin ise en fazla vitamin sınıfı olduğu gözlemlenmiştir.

Spor takviyelerinin kullanım nedenleri ve motivasyonları açısından incelenen çalışmaya toplam 567 kişi dahil edilmiştir. Genç Kanadalı sporcularda besin takviyesi kullanımını, besin takviyesi tüketme motivasyonlarını ve bilgi kaynaklarını değerlendirmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda takviye kullanım nedenlerinin sağlığı iyileştirmek ve sağlıklı kalmak olduğu belirtilmiştir (Lieberman ve ark., 2015; Wiens ve ark., 2014).

El Khoury, Ramadan & Zeeni (2016) tarafından bitkisel ürünler ve besin takviyeleri üzerine Lübnan'da yapılan çalışmaya 292 erkek, 434 kadın toplam 726 birey katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda takviye kullanımının kadın cinsiyeti ve artan yaş ile

pozitif ilişkili olduğunu gözlemlenmiştir. Besinsel takviye kullanımının 50 ila 59 yaşları arasında kadınlarda yaygın olduğu saptanmıştır.

Niş Üniversitesi (Sırbistan) öğrencileri arasında yapılan bir çalışmaya toplam 330 birey dahil olmuştur. Katılımcıların beslenme takviyelerine ilişkin bilgi, tutumlar ve kullanım düzeyleri incelendiğinde katılımcıların %68,10'u besin takviyesi kullandığı gözlemlenmiştir. Kadınların takviye kullanımları erkeklere nazaran daha fazla besin takviyesi kullandığı saptanmıştır (Miljković, Stojiljković & Radulović, 2013).

Aznar-Lou ve ark. (2019) gerçekleştirilen çalışmadaki amaç ilaç-diyet takviyesi ilişkilerinin yaygınlığını belirlemektir. Araştırmaya erkek 350 ve kadın 470 toplamda 820 birey dahil edilmiştir. Araştırma neticesinde eğitim seviyesi ilköğretim olanların daha yüksek eğitime sahip olanlara nazaran besin takviyesi alma olasılığı daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Skemp ve arkadaşları (2013) ise vücut geliştirme sporu yapan katılımcılar üzerine yaptıkları çalışmada erkek bireylerde kas dismorfisi (kas algı bozukluğu) daha fazla görülmüştür. Erkeklerin ergojenik besin takviyelerini kullanmaya kadınlardan daha yatkın oldukları saptanmıştır.

Slater, Tan & Teh (2023) tarafından Singapurlu sporcuların besin destek ürünleri kullanım durumlarına yönelik yapılan araştırmaya 160 sporcu katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda ulusal düzeyde spora katılım yılına ve haftalık antrenman düzeyine göre takviye kullanımının durumlarında herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Petroczi & Naughton (2008) tarafından Birleşik Krallık'ta besin takviyesi alan sporcular üzerine yapılan araştırmada takviye kullanımını araştırmak, yüksek düzeyde takviye kullanan sporcu gruplarını belirlemek ve takviyelerin birlikte kullanımının sıklığını tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırmada sonucunda 874 yüksek performans sporcularının %58,8'i minimum bir besin takviye tükettiği gözlemlenmiştir. Besin takviyeleri kullanım durumları incelendiğinde ise multivitaminler (%72,6) ve C vitamini (%70,7), kreatin (%36,1), peynir altı suyu proteini (%31,7), demir (29.9%) ve kafein (%23,7) olduğu belirtilmiştir.

Mas ve ark. (2019) Spor okulunda genç sporcular tarafından ergojenik takviyelerin kullanımı üzerine gerçekleştirilen araştırmada erkek 66, kadın 54 toplamda 120 katılımcı dahil olmuştur. Araştırma sonucunda sporcuların yaklaşık %98'inin besinsel takviye

kullandığı saptanmıştır. Besinsel takviyelerde ise, spor içecekleri %95,0 ile en yaygın olduğu gözlemlenmiştir.



BÖLÜM 3. MATERYAL VE METOD

Bu bölümde gerçekleştirilen araştırmanın modeli, evren, örneklem, veri toplanmasında kullanılan araçlar ve verilerin toplama süreci ve veri analizleri ile ilgili bilgilendirme yapılmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada nicel yöntemlerden ilişkisel tarama tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların sporda güdülenmeleri, sporcu besin desteği tutum faktörleri araştırmacı tarafından belirlenen bağımsız değişkenler olarak; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spor yapma yılı, haftalık spor yapma gün sayısı, aylık gelir, besinsel ergojenik yardım alma durumu ve alınan besinsel ergojenik yardım çeşidi vb. açısından incelenmiştir. Tarama yöntemi, içinde bulunulan koşullara bağlı olarak araştırmacılara bir durum ile ilgili genel bilgi verir. Geçmişte ya da mevcutta var olan bir durumu varolduğu haliyle betimlemeyi amaç edinen tarama araştırmalarında, bir olgu hakkında özellikle kısa sürede çok sayıda kişiye ulaşılabilmekte ve katılımcıların olaylara karşı ilgi, yetenek ve tutumları büyük örneklemeler üzerinde yapılan araştırmalarla betimlenebilmektedir (Frankel ve Wallen, 2006; Karasar, 2009; Creswell, 2014). İlişkisel tarama yöntemleri; iki ve üzeri değişkenler arası değişimin varlığı veya derecesini tespit etmek amacıyla araştırma yöntemlerinde kullanılmasından dolayı mevcut araştırma modeli için uygundur (Cohen, Manion ve Morrison, 2007). İlişkisel araştırma modeli iki ve üstü değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel testler kullanılmak yoluyla ölçülmesidir. Mevcut araştırmada da katılımcıların sporda güdülenmeleri, katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri bir olgu olarak düşünülmüştür. Bu bağlamda bu durumun çoklu değişken açısından analiz edilmesi amaçlanmaktadır. Araştırma Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu'ndan 21/02/2023 tarihli ve 28 nolu oturum karar ve onayı ile başlatılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evreni, 2024 yılında Kocaeli, Sakarya ve Düzce illerinde fitness merkezlerine katılan bireylerden meydana getirmektedir. Bu evren, araştırmacıların evrene erişimindeki zaman, ekonomik vb. zorluklar nedeniyle soyuttur. Erişilebilen evren ise, araştırmacının erişim sağlayabildiği somut evrendir (Karasar, 2009). Bu araştırmada erişilebilen evren Kocaeli, Sakarya ve Düzce illerinde rekreatif spor amaçlı fitness merkezlerine katılan 18 yaş ve üzeri yetişkin katılımcıları teşkil etmektedir. Örneklem gurubunu evrenden rastgele yolla seçilmiş katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem gurubu belirlenmeden önce şehirler uygun olarak tabakalara ayrılarak ve üç şehirden tesadüfi olarak seçilen 430 katılımcı araştırma örneklemini meydana getirmiştir. Tabakalı örneklem metodu, evren içindeki alt gruplar belirlenmek yoluyla evren büyüklüğü içerisindeki oran ile örnekleme temsil edebilmelerini sağlamak amacıyla belirlenen bir örneklem tekniğidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009; Karasar, 2009).

Araştırmadaki örneklem gurubunun belirlenmesi öncesi örneklem grup sayısı .05 sapma ve .05 güven aralığında 100000 kişilik bir evrende genelleme yapılabilmesi için minimum 383 kişiye ulaşmak yeterlidir (URL1, 2023). Araştırma kapsamında 430 sporcudan veri toplanması, araştırmanın erişilebilir evrenine genellenebilmesi açısından yeterli sayıya erişildiğini göstermektedir.

Çalışma verilerini temin edebilmek için toplam 450 ölçme aracı yüz yüze ve online olarak katılımcılara ulaştırılmış ve online uygulama verileri Google form aracılığıyla elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde katılımcıların çalışmaya gönüllü katılımı sağlanmıştır. Bu doğrultuda ulaşılan verilerin iç güvenilirliğinin artırılması hedeflenmiştir. Çalışma örneklemine online olarak sunulan ölçüm araçlarından 20 tanesi hatalı kodlama (aynı seçeneğin işaretlenmesi, tutarsız veri vb.) nedeniyle verilerin analizinden çıkarılmış ve toplamda 430 katılımcı veri analizi sürecine katılmıştır. Genel anlamda anket geri dönüş oranı %95,6'dır. Sağlıklı yorumlar yapmak için anket geri dönüş oranı %70-80'in üzeri gerçekleşmesi beklenir (Büyüköztürk vd., 2009).

Araştırmada %95,6'lık oran, verilerin sağlıklı yorumlanabilmesi ve verilerin erişilebilen evrene genellenebilmesi bakımından yeterli olmaktadır.

Çalışma örnekleminde yer alan sporculara ait demografik bilgiler Tablo 3.1’ de yer almaktadır.

Tablo 3.1 Çalışma Örnekleminde Yer Alan Sporculara Ait Demografik Bilgiler

Bağımsız değişkenler		N	%
Yaş	18-59 ($\bar{x}=28,94\pm9,9$)	430	
Cinsiyet	Erkek	280	65,1
	Kadın	150	34,9
	Toplam	430	100,0
İkametgâh	Kocaeli	242	56,3
	Sakarya	108	25,1
	Düzce	80	18,6
	Toplam	430	100,0
Eğitim durumu	İlkokul	14	3,3
	Lise	179	41,6
	Lisans	198	46,0
	Lisansüstü	39	9,1
	Toplam	430	100,0
Spor Yaş Grubu	1-2 Yıl	188	43,7
	3-4 Yıl	77	17,9
	5 ve Üstü Yıl	165	38,4
	Toplam	430	100,0
Aylık Gelir	0 – 17002	120	27,9
	17003 – 30000	69	16,0
	30001- 40000	75	17,4
	40001*	166	38,6
	Toplam	430	100,0
Besinsel Ergojenik Yardım Alma Durumu	Hayır	294	68,4
	Evet	136	31,6
	Toplam	430	100
Alınan Besinsel Ergojenik Yardım Çeşidi	Protein Konsantrasyonları	42	30,9
	Amino Asit Ürünleri	12	8,8
	Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	8,8
	Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	25,0
	Diyet Ürünleri	8	5,9
	Kreatin Ürünleri	23	16,9
	Diğer	5	3,7
	Toplam	136	100

Tablo 3.1 incelendiğinde çalışma örnekleminde yer alan sporcuların 18-59 ($\bar{x}=28,94\pm9,9$) yaş aralığında, %65,1’i (n=280) erkek ve %34,9’u (n=150) kadın olmak üzere toplamda 430 sporcudan oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu Kocaeli’nde ikamet etmektedir %56,3’ü (n=242), diğer ikametgâh bölgeleri %25,1’i (n=108) Sakarya ve %18,6’sı (n=80) Düzce olarak belirtilmiştir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %46’sı (n=198) lisans, %41,6’sı (n=179) lise, %3,3’ü (n=14) ilkokul ve %9,1’i (n=39) lisansüstü mezundur. Katılımcıların spor yaşı incelendiğinde %43,7’si (n=188) 1-2 yıl, %17,9’u (n=77) 3-4 yıl, %38,4’ü (n=165) 5 ve üstü yıl olarak belirtilmiştir. Katılımcıların haftalık spor yapma gün sayıları incelendiğinde %17,7’si (n=76) 1-2 yıl, %43,7’si (n=188) 3-4

yıl, %38,6'sı (n=166) 5 ve üstü yıl olarak belirtilmiştir. Katılımcıların aylık gelir aralığı olarak %38,6'sı (n=166) 40001 TL ve üzeri, %27,9'u (n=120) 0-17002 TL, %16'sı (n=69) 17003-30000 TL ve %17,4'ü (n=75) 30001-40000 TL olarak sıralanmıştır. Katılımcıların çoğunluğu %68,4'ü (n=294) besinsel ergojenik yardım almamaktadır. Sporcuların besinsel ergojenik yardım alma durumları incelendiğinde ise %31,6'sının (136) ise besinsel ergojenik yardım aldığı, %68,4'ünün (294) besinsel ergojenik yardım almadığı, görülmektedir. Besinsel ergojenik yardım alan katılımcılar arasında en yaygın ürünler %30,9'u (n=42) protein konsantrasyonları ve %25'i (n=34) Vitamin ve Mineral Konsantreleri olarak belirtilmiş olup, %16,9'u (n=23) Kreatin Ürünleri, %8,8'i (n=12) Amino Asit Ürünleri ile Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri, %5,9'u (n=8) Diyet Ürünleri ve %3,7'si (n=5) Diğer ürünlerdir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında veriler elde edilmeden, gerekli etik kurul onay belgesi alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Uygulamaların başlangıcında araştırmaya ait sözel ve yazılı bilgiler, araştırmacı tarafından katılımcılara aktarılmıştır. Akabinde ise hazırlanmış olan ölçek formunun yüz yüze ve online olarak uygulaması sağlanmıştır. Yapılan bilgilendirmenin ardından çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylerden veriler toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanması aşamasında “Kişisel Bilgiler Formu”, “Sporda Güdülenme Ölçeği II(SGÖ-II)” ve “Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği (SBDTFÖ)” olmak üzere üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından çalışma örneklemindeki sporcuların demografik özelliklerini saptamak amacı ile geliştirilmiştir. Araştırma bağlamında saptanan bağımlı değişken üzerinde etken olabilecek olan bağımsız değişkenlerden; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spor yapma yılı, haftalık spor yapma gün sayısı, aylık gelir, besinsel ergojenik yardım alma durumu ve alınan besinsel ergojenik yardım çeşidi vb. değişkenler kullanılmıştır.

3.4.2. Sporda Güdülenme leği (SG-II)

Spor ortamında bireylerin sporda güdülenme düzeylerini tespit etmek amacı ile Pelletier ve diğerleri, (2013) tarafından orijinali geliştirilmiş, Kubilay cal ve Derya Sakallı (2018) tarafından Türkçe uyarlaması ve geçerlilik, güvenirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçek 7’li likert tipidir. Alt boyutun her birinde 3’er madde olmak üzere 6 alt boyut (İçsel güdülenme, özümseme, zdeşim, İe atım, dışsal düzenleme, güdülenmeme), toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha değerleri; İçsel düzenleme alt boyutu için 0,72; özümseme alt boyutu için 0,61; özdeşim alt boyutu için 0,81; İe Atım alt boyutu için 0,55; Dışsal Düzenleme alt boyutu için 0,73; Güdülenmeme alt boyutu için 0,72; Sporda Güdülenme leği Genel için 0,76’dır.

Mevcut araştırmada ölçek ve alt boyutlar için i güvenirlik katsayısı tekrardan hesaplandı. Hesaplama sonucunda Cronbach Alpha değeri; İçsel düzenleme alt boyutu için 0,69; özümseme alt boyutu için 0,75; özdeşim alt boyutu için 0,79; İe Atım alt boyutu için 0,52; Dışsal Düzenleme alt boyutu için 0,60; Güdülenmeme alt boyutu için 0,64; Sporda Güdülenme leği Genel için 0,81’dir. Bu bulgular araştırma gurubu açısından SGII’nin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Kalaycı, 2010).

3.4.3. Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri leği (SBDTFÖ):

Spor ortamında bireylerin Besinsel Ergojenik yardımcılara karşı tutum düzeylerini tespit etmek için Argan ve Köse (2009) tarafından geliştirilerek, geçerlik ve güvenirliği yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipi olup toplam 13 madde ve 3 alt boyuttan (Fayda, Yan Etkiler ve Etik ve Doğal Beslenme) oluşmaktadır. Ölçek ve alt boyutlara ilişkin güvenirlik (Cronbach alpha) katsayısı; 0,76 ile 0,84 arasındadır. Bu sonuçlar SBDTFÖ’nin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir (Kim ve diğ., 2003; Nunnally, 1978).

Mevcut araştırmada ölçek ve alt boyutlar için i güvenirlik katsayısı tekrardan hesaplandı. Hesaplama sonucunda Cronbach Alpha değer;; ölçeğin geneli için 0,57; Fayda alt boyutu için 0,82; Yan Etkiler ve Etik alt boyutu için 0,73; Doğal Beslenme alt boyutu için 0,72’dir. Bu bulgular araştırma grubu açısından SBDTFÖ’nn güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Kalaycı, 2010).

3.5. İstatistiksel Analiz

Elde edilen nicel verileri analizlerinde betimsel ve ilişkisel analiz tekniklerinden birlikte yararlanılmıştır. SGÖ-II, SBDTFÖ düzeyini betimlemek amacı ile frekans (f), yüzde (%), ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma Ss ($\pm$) değerlerinden faydalanılmıştır.

İlişkisel verilerin analizlerinin yapılması öncesi verilerin homojenliği incelenmiş ve kullanılacak testlerin belirlenmesi amacıyla verilerin normalliği test edilmiştir. Bu süreç sonunda ortalama-mod-medyan, kurtosis (basıklık)- skewness (çarpıklık) ve histogram grafiği sonuçlarına göre ilişkisel veri analiz süreçleri yapılandırılmıştır. Normallik analizi sonucu ulaşılan bulgular Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3. 2 Normallik Dağılımı ile İlgili Bulgular

Ölçekler	Boyutlar	Madde	$\bar{x}$	Ss ($\pm$)	Medyan	Mod	Çarpıklık	Basıklık
SGÖ-II	İçsel	3	5,85	1,08	6	7	-1,181	1,700
	Düzenleme							
	Özümseme	3	5,52	1,3	5,67	7	-0,948	0,719
	Özdeşim	3	5,86	1,2	6	7	-1,458	1,497
	İçe Atım	3	5,51	1,17	5,67	7	-0,638	0,114
	Dışsal							
	Düzenleme	3	2,88	1,48	2,67	1	0,749	-0,004
	Güdülenmeme	3	2,81	1,51	2,67	1	0,798	0,092
SBDTFÖ	SGÖ Genel	18	4,74	0,81	4,78	5	-0,431	1,527
	Fayda	5	3,47	0,95	3,6	4	-0,413	-0,135
	Yan Etkiler ve Etik	4	2,57	0,9	2,5	2	0,274	-0,154
	Doğal Beslenme	4	2,87	0,91	3	2,5	0,091	-0,191
	SBDTFÖ Genel	13	3,01	0,5	3	3	0,706	1,785

Tablo 3.2 incelendiğinde, sporcuların SGÖ-II, SBDTFÖ ortalama, mod ve medyanlarının değerlerinin birbirlerine yakın olduğu, skewness (çarpıklık) değerlerinin -1,458 ile 0,749 arasında ve kurtosis (basıklık) değerlerinin -,191 ile 1,785 arasında değişim gösterdiği tespit edilmiştir. Kalaycı (2010) normal dağılımın simetrik bir dağılım olduğu ve aritmetik ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine eşit olduğunu belirtmektedir. Çalışma kapsamında elde edilen verilere bakıldığında bu değerlerin birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte literatüre bakıldığında kurtosis (basıklık) ve skewness (çarpıklık) değerleriyle ilgili farklı görüşler olmakla beraber normal dağılımda Tabachnick ve Fidell (2007) kurtosis (basıklık) ve skewness (çarpıklık) değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu, George ve Mallery (2019) ise -2,0 ile +2,0 arasında olan değerlerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir. Bu kapsamda araştırmadan elde

edilen kurtosis (basıklık) ve skewness (çarpıklık) değerlerinin bu aralıklar arasında olduğu görülmektedir. Tespit edilen bulgular çerçevesinde araştırmadan elde edilen verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu ifade edilebilir.

Bu bakımdan araştırmanın analizlerinde şu analiz tekniklerinden yararlanılmıştır:

- Yaş ile Sporcuların sporda güdülenme ve SBDTFÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarının ortalamalarının test edilmesinde Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı analizi tekniğinden faydalanılmıştır.
- Cinsiyet ile besinsel ergojenik yardım alma durumu değişkenlerine göre sporcuların sporda güdülenme ve sporcu besin desteği tutum faktörleri ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi tekniğinden yararlanılmıştır.
- Spor yaşı, haftalık spor yapma gün sayısı, aylık gelir, alınan besinsel ergojenik yardım çeşidi değişkenlerine göre sporcuların sporda güdülenme ve sporcu besin desteği tutum faktörleri ortalama değerlerinin karşılaştırılması amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği işe koşulmuştur.
- Bunun yanında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu oluşan anlamlı farklılığın hangi gruplar arası oluştuğunu belirlemek için Scheffe analiz yönteminden yararlanılmıştır.
- Sporcuların sporda güdülenme ile SBDTFÖ ve ölçek alt boyut ortalama değerlerinin karşılaştırılması amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı analiz tekniğinden yararlanılmıştır.
- Sporda güdülenme ve sporcu besin desteği tutum faktörleri bakımından yordanmasında basit doğrusal regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.
- Regresyon analiz testi sonucunda toplam varyansın açıklanmasında R-kare (R^2) katsayısından faydalanılmıştır.

Korelasyon ve regresyon testleri sonucu etki büyüklüğünün 0,00-0,10 arası göz ardı edilebilir; 0,10-0,30 küçük; 0,30-0,50 orta; 0,50-0,70 yüksek; 0,70-0,90 çok yüksek; 0,90-1,00 ise mükemmel bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Hopkins, 1997).

BÖLÜM 4. BULGULAR

Araştırma kapsamında elde edilen nicel veriler, bu bölümde incelenmiş ve yorumlanmıştır. İlişkisel veri olarak, sporcuların sporda güdülenme ve sporcu besin desteği tutum faktörleri düzeyleri ile araştırma çerçevesinde belirlenen bağımsız değişkenler (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spor yapma yılı, haftalık spor yapma gün sayısı, aylık gelir, besinsel ergojenik yardım alma durumu ve alınan besinsel ergojenik yardım çeşidi vb.) yer almaktadır. Araştırma gurubunun sporda güdülenme ve sporcu besin desteği tutum faktör düzeyleri arasındaki ilişki ölçeklerin alt boyutları ile beraber incelenmiştir. Katılımcıların sporda güdülenme düzeylerinin sporcu besin desteği tutum faktörler düzeylerine etkisi bakımından yordanmasına dönük bulgular yorumlanmıştır.

Tablo 4. 1 Katılımcıların Yaşları ile Sporda Güdülenme Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8
¹ Yaş	r -							
² İçsel Düzenleme	r -,125**							
³ Özümseme	r -,125**	,679***	-					
⁴ Özdeşim	r -,158***	,608***	,690***	-				
⁵ İçe Atım	r -0,042	,454***	,619***	,599***	-			
⁶ Dışsal Düzenleme	r 0,063	0,035	,207***	,161***	,233***	-		
⁷ Güdülenmeme	r -0,044	-,139**	-0,071	-0,049	0,048	,387***	-	
⁸ SGÖ Genel	r -,105*	,629***	,777***	,743***	,739***	,582***	,376***	-

(*) *p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

(*)¹Yaş, ²İçsel Düzenleme, ³Özümseme, ⁴Özdeşim, ⁵İçe Atım, ⁶Dışsal Düzenleme, ⁷Güdülenmeme, ⁸SGÖ Genel

Tablo 4.1'e bakıldığında sporcuların yaş değişkenleri ile SGÖ-II ve alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında ölçek geneli ($r_{\text{yaş-genel}}=-,105$; $p<0,05$), içsel düzenleme ($r_{\text{yaş-içseldüzenleme}}=-,125$; $p<0,01$), özümseme ($r_{\text{yaş-özümseme}}=-,125$; $p<0,01$) ve özdeşim ($r_{\text{yaş-özdeşim}}=-,158$; $p<0,001$) alt boyutlarında negatif yönlü düşük düzeyli anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkenleri ile İçe Atım ($r_{\text{İçe Atım}}=-0,042$; $p>0,05$), Dışsal Düzenleme ($r_{\text{Dışsal Düzenleme}}=0,063$; $p>0,05$) ve Güdülenmeme

($r_{\text{Güdülenmeme}}=-0,044$; $p>0,05$) alt boyutlarında arasında anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir.

Katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre Sporda Güdülenme Ölçeği ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında t-testi analizi işe koşulmuştur. Tablo 4.2’de Ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 2 Sporcuların Cinsiyet Özelliklerine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Ortalamaları t-testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss ($\pm$)	t	p
İçsel Düzenleme	Kadın	150	5,92	0,94	0,975	0,330
	Erkek	280	5,82	1,15		
Özümseme	Kadın	150	5,47	1,30	-2,069	0,039
	Erkek	280	5,55	1,31		
Özdeşim	Kadın	150	5,70	1,24	-2,466	0,014
	Erkek	280	5,95	1,17		
İçe Atım	Kadın	150	5,45	1,16	-4,231	0,000
	Erkek	280	5,54	1,17		
Dışsal Düzenleme	Kadın	150	2,64	1,34	4,135	0,000
	Erkek	280	3,01	1,54		
Güdülenmeme	Kadın	150	2,40	1,17	-0,651	0,515
	Erkek	280	3,03	1,62		
SGÖ Genel	Kadın	150	4,60	0,73	-2,695	0,007
	Erkek	280	4,82	0,85		

(*) $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Tablo 4.2’ye bakıldığı zaman katılımcıların cinsiyet faktörüne göre sporda güdülenme düzeyleri incelendiğinde ölçek genelinde erkek katılımcıların ortalamalarının ($\bar{x}=4,82$) kadın katılımcılardan ($\bar{x}=4,60$) daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. İçsel düzenleme alt boyutu dışında ölçek alt boyutlarında erkeklerin kadınlara nazaran ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ortalamalar arası farka bakıldığında ise ölçeğin geneli ($t=-2,695$; $p<0,05$), Özümseme alt boyutunda ($t=-2,069$; $p<0,05$), Özdeşim alt boyutunda ($t=-2,466$; $p<0,05$), İçe Atım alt boyutunda ($t=-4,231$; $p<0,05$) ve Dışsal Düzenleme alt boyutunda ($t=4,135$; $p<0,05$) erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Ancak İçsel Düzenleme alt boyutunda ($t=0,975$; $p>0,05$) ve Güdülenmeme alt boyutunda ($t=-0,651$; $p>0,05$) herhangi anlamlı bir fark saptanamamıştır.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre SGÖ-II ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.3 ila Tablo 4.4’te ulaşılan sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 4. 3 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Mezuniyet	N	$\bar{x}$	Ss
İçsel Düzenleme	¹ İlkokul	14	5,55	1,14
	² Lise	179	5,91	1,05
	³ Lisans	198	5,87	1,08
	⁴ Lisansüstü	39	5,63	1,19
	Toplam	430	5,85	1,08
Özümseme	¹ İlkokul	14	5,38	1,15
	² Lise	179	5,62	1,33
	³ Lisans	198	5,49	1,27
	⁴ Lisansüstü	39	5,32	1,40
	Toplam	430	5,52	1,30
Özdeşim	¹ İlkokul	14	5,88	1,18
	² Lise	179	6,03	1,07
	³ Lisans	198	5,75	1,23
	⁴ Lisansüstü	39	5,65	1,53
	Toplam	430	5,86	1,20
İçe Atım	¹ İlkokul	14	5,50	1,08
	² Lise	179	5,63	1,18
	³ Lisans	198	5,42	1,14
	⁴ Lisansüstü	39	5,41	1,31
	Toplam	430	5,51	1,17
Dışsal Düzenleme	¹ İlkokul	14	3,62	1,34
	² Lise	179	2,89	1,51
	³ Lisans	198	2,76	1,46
	⁴ Lisansüstü	39	3,21	1,44
	Toplam	430	2,88	1,48
Güdülenmeme	¹ İlkokul	14	2,52	1,58
	² Lise	179	2,99	1,64
	³ Lisans	198	2,65	1,36
	⁴ Lisansüstü	39	2,87	1,54
	Toplam	430	2,81	1,51
SGÖ Genel	¹ İlkokul	14	4,74	0,66
	² Lise	179	4,84	0,81
	³ Lisans	198	4,65	0,79
	⁴ Lisansüstü	39	4,68	0,92
	Toplam	430	4,74	0,81

*¹İlkokul, ²Lise, ³Lisans, ⁴Lisansüstü

Tablo 4.3'e bakıldığında katılımcı eğitim durumu değişkene göre sporda güdülenme düzeylerine bakıldığında, ölçek genelindeki ortalamalarda en yüksek düzey lise eğitim seviyesinde olan katılımcılar ($\bar{x}=4,84$) sahipken en düşük ortalamaya ise lisans mezunu ($\bar{x}=4,65$) olan katılımcıların sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ölçek alt boyutlarına bakıldığında ise İçsel Düzenleme ($\bar{x}=5,91$), Özümseme ($\bar{x}=5,62$), Özdeşim ($\bar{x}=6,03$), İçe Atım ($\bar{x}=5,63$), Güdülenmeme ($\bar{x}=2,99$) alt boyutlarında lise mezunu sporcular, Dışsal Düzenleme ($\bar{x}=3,62$) alt boyutun da en yüksek ortalamaya ilkökul mezunu katılımcılara ait olduğu gözlemlenmektedir.

Katılımcı eğitim durumu değişkenine göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analizi testi (ANOVA) işe koşulmuştur. Tablo 4.4'te ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 4. 4 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
İçsel Düzenleme	Guruplar arası	3,797	3	1,266	1,082	0,356	Yok
	Gruplar içi	498,208	426	1,170			
	Toplam	502,005	429				
Özümseme	Guruplar arası	3,768	3	1,256	0,740	0,529	Yok
	Gruplar içi	723,468	426	1,698			
	Toplam	727,235	429				
Özdeşim	Guruplar arası	9,363	3	3,121	2,175	0,090	Yok
	Gruplar içi	611,189	426	1,435			
	Toplam	620,552	429				
İçe Atım	Guruplar arası	4,473	3	1,491	1,089	0,354	Yok
	Gruplar içi	583,455	426	1,370			
	Toplam	587,928	429				
Dışsal Düzenleme	Guruplar arası	14,844	3	4,948	2,278	0,079	Yok
	Gruplar içi	925,441	426	2,172			
	Toplam	940,284	429				
GÜDÜLENMEME	Guruplar arası	12,234	3	4,078	1,807	0,145	Yok
	Gruplar içi	961,462	426	2,257			
	Toplam	973,696	429				
SGÖ Genel	Guruplar arası	3,514	3	1,171	1,781	0,150	Yok
	Gruplar içi	280,080	426	0,657			
	Toplam	283,594	429				

(*)¹İlkokul, ²Lise, ³Ön lisans, ⁴Lisans, ⁵Lisansüstü

Tablo 4.4'te katılımcı eğitim durumu değişkenine göre SGÖ-II geneli (F=1,781, p>0,05) gruplar arası ortalamalara bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklılık gözlemlenmemektedir. Ölçek alt boyutları gruplararası ortalamaya bakıldığında ise İçsel Düzenleme (F=1,082, p>0,05), Özümseme (F=0,740, p>0,05), Özdeşim (F=2,175, p>0,05), İçe Atım (F=1,089, p>0,05), Dışsal Düzenleme (F=2,278, p>0,05) ve GÜDÜLENMEME (F=1,807, p>0,05) boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Katılımcıların spor yaşı kategorilerine göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.5 ila Tablo 4.6'da ulaşılan sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 4. 5 Katılımcıların Spor Yaşı Gruplarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Spor Yaşı	N	$\bar{x}$	Ss
İçsel Düzenleme	1-2	188	5,79	1,10
	3-4	77	5,86	1,20
	5 ve üstü	165	5,92	1,00
	Total	430	5,85	1,08
Özümseme	1-2	188	5,24	1,38
	3-4	77	5,69	1,37
	5 ve üstü	165	5,77	1,11
	Total	430	5,52	1,30
Özdeşim	1-2	188	5,76	1,21
	3-4	77	5,86	1,36
	5 ve üstü	165	5,97	1,11
	Total	430	5,86	1,20
İçe Atım	1-2	188	5,28	1,19
	3-4	77	5,57	1,17
	5 ve üstü	165	5,74	1,10
	Total	430	5,51	1,17
Dışsal Düzenleme	1-2	188	2,64	1,36
	3-4	77	2,90	1,45
	5 ve üstü	165	3,14	1,59
	Total	430	2,88	1,48
GÜDÜLENMEME	1-2	188	2,89	1,51
	3-4	77	2,77	1,51
	5 ve üstü	165	2,74	1,50
	Total	430	2,81	1,51
SGÖ Genel	1-2	188	4,60	0,84
	3-4	77	4,78	0,81
	5 ve üstü	165	4,88	0,76
	Total	430	4,74	0,81

(*)¹1-2, ²3-4, ³5 ve üstü spor yaşı

Tablo 4.5'teki katılımcıların spor yaşı kategorilerine göre sporda güdülenme düzeylerine bakıldığında, ortalamaların ölçek genelinde en yüksek düzeyde 5 ve üstü spor yaşı olan katılımcıların ($\bar{x}=4,88$) olduğu gözlemlenmektedir. En düşük ortalamanın ise 1-2 spor yaşı ($\bar{x}=4,60$) olan katılımcılara ait olduğu görülmektedir. Ölçeğin İçsel Düzenleme ($\bar{x}=5,92$), Özümseme ($\bar{x}=5,77$), Özdeşim ($\bar{x}=5,97$), İçe Atım ($\bar{x}=5,74$), Dışsal Düzenleme ($\bar{x}=3,14$) alt boyutlarında ise 5 ve üstü spor yaşı olanlar, GÜDÜLENMEME ($\bar{x}=2,89$) alt boyutunda ise en yüksek ortalamanın 1-2 spor yaşı olan katılımcılar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların spor yaşı kategorilerine göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği ortalamaları arasındaki anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.6' da ulaşılan sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 4. 6 Sporcuların Spor Yaşı Gruplarına Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
İçsel Düzenleme	Guruplar arası	1,632	2	,816	,697	,499	Yok
	Gruplar içi	500,373	427	1,172			
	Toplam	502,005	429				
Özümseme	Guruplar arası	27,193	2	13,596	8,293	,000	1-2,3
	Gruplar içi	700,043	427	1,639			
	Toplam	727,235	429				
Özdeşim	Guruplar arası	3,639	2	1,820	1,259	,285	Yok
	Gruplar içi	616,913	427	1,445			
	Toplam	620,552	429				
İçe Atım	Guruplar arası	19,169	2	9,585	7,196	,001	1-3
	Gruplar içi	568,759	427	1,332			
	Toplam	587,928	429				
Dışsal Düzenleme	Guruplar arası	22,160	2	11,080	5,153	,006	1-3
	Gruplar içi	918,124	427	2,150			
	Toplam	940,284	429				
Güdülenmeme	Guruplar arası	2,043	2	1,022	,449	,639	Yok
	Gruplar içi	971,653	427	2,276			
	Toplam	973,696	429				
SGÖ Genel	Guruplar arası	7,060	2	3,530	5,450	,005	1-3
	Gruplar içi	276,534	427	,648			
	Toplam	283,594	429				

(*)¹1-2, ²3-4, ³5 ve üstü spor yaşı

Tablo 4.6’da katılımcıların spor yaşı kategorilerine bakıldığında Sporda GÜDÜLENME Ölçeği genel ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılık gözlemlenmektedir (F=5,450; p<0,05). Ölçeğin alt boyutları irdelendiğinde ise Özümseme (F=8,293; p<0,05), İçe Atım (F=7,196; p<0,05) ve Dışsal Düzenleme (F=5,153; p<0,05) alt boyutlarında gruplararası ortalamalarda anlamlı farklılıklar görülmektedir. İçsel Düzenleme (F=,697; p>0,05), Özdeşim (F=1,259; p>0,05) ve GÜDÜLENMEME (F=,449; p>0,05) alt boyutlarında ise gruplararası ortalamalarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Sporda GÜDÜLENME Ölçeği’nde farklılığın kaynağını tespiti için gerçekleştirilen Scheffe testinde Özümseme alt boyutunda anlamlı farklılığın 1-2 spor yaşı ile 3-4 spor yaşı ve 5 ve üstü spor yaşı arasında spor yaşı 3-4 ve 5 ve üstü olanlar lehine, ölçeğin Genelinde, İçe Atım alt boyutu ve Dışsal Düzenleme alt boyutunda farkın 1-2 spor yaşı ile 5 ve üstü spor yaşı arasında spor yaşı 5 yıl ve üstü olan katılımcılar lehine olduğu görülmektedir.

Katılımcıların haftalık spor yapma gün kategorilerine göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) tekniği işe koşulmuştur. Tablo 4.7 ile Tablo 4.8’de ulaşılan sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 4. 7 Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Gruplarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Haftalık spor yapma gün	N	$\bar{x}$	Ss
İçsel Düzenleme	1-2	76	5,51	1,12
	3-4	188	5,82	1,09
	5 ve üstü	166	6,04	1,02
	Total	430	5,85	1,08
Özümseme	1-2	76	4,95	1,29
	3-4	188	5,46	1,36
	5 ve üstü	166	5,86	1,14
	Total	430	5,52	1,30
Özdeşim	1-2	76	5,46	1,20
	3-4	188	5,80	1,24
	5 ve üstü	166	6,10	1,11
	Total	430	5,86	1,20
İçe Atım	1-2	76	5,07	1,29
	3-4	188	5,47	1,11
	5 ve üstü	166	5,74	1,13
	Total	430	5,51	1,17
Dışsal Düzenleme	1-2	76	2,88	1,40
	3-4	188	2,72	1,30
	5 ve üstü	166	3,07	1,68
	Total	430	2,88	1,48
Güdülenmeme	1-2	76	3,08	1,35
	3-4	188	2,71	1,50
	5 ve üstü	166	2,80	1,58
	Total	430	2,81	1,51
SGÖ Genel	1-2	76	4,49	0,91
	3-4	188	4,66	0,80
	5 ve üstü	166	4,94	0,74
	Total	430	4,74	0,81

(*)¹1-2, ²3-4, ³5 ve üstü gün

Tablo 4.7'deki katılımcıların haftalık spor yapma gün kategorilerine göre sporda güdülenme düzeylerine bakıldığında, ölçek genelinde ortalamaların en yüksek düzeyde haftalık 5 ve üzeri spor yapma gün olan katılımcılara ($\bar{x}=4,94$) ait olduğu saptanmaktadır. En düşük ortalama ise haftalık 1-2 gün ($\bar{x}=4,49$) spor yapan katılımcıların olduğu görülmektedir. Ölçeğin İçsel Düzenleme ($\bar{x}=6,04$), Özümseme ($\bar{x}=5,86$), Özdeşim ($\bar{x}=6,10$), İçe Atım ($\bar{x}=5,74$), Dışsal Düzenleme ($\bar{x}=3,07$) alt boyutlarında haftalık 5 ve üstü gün olan katılımcıların ortalamaları en yüksek iken, Güdülenmeme ($\bar{x}=3,08$) alt boyutunda ise haftalık 1-2 güne sahip katılımcılar en yüksek ortalama sahiptirler.

Katılımcı haftalık spor yapma gün kategorilerine göre Sporda Güdülenme Ölçeği ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği işe koşulmuştur. Tablo 4.8'de ulaşılan sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 4. 8 Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Gruplarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
İçsel Düzenleme	Guruplar arası	14,745	2	7,373	6,461	0,002	1-3
	Gruplar içi	487,260	427	1,141			
	Toplam	502,005	429				
Özümseme	Guruplar arası	45,187	2	22,593	14,145	0,000	1-2,3
	Gruplar içi	682,048	427	1,597			
	Toplam	727,235	429				
Özdeşim	Guruplar arası	22,425	2	11,212	8,004	0,000	1-3
	Gruplar içi	598,127	427	1,401			
	Toplam	620,552	429				
İçe Atım	Guruplar arası	24,408	2	12,204	9,247	0,000	1-2,3
	Gruplar içi	563,520	427	1,320			
	Toplam	587,928	429				
Dışsal Düzenleme	Guruplar arası	11,047	2	5,524	2,538	0,080	Yok
	Gruplar içi	929,237	427	2,176			
	Toplam	940,284	429				
Güdülenmeme	Guruplar arası	7,615	2	3,807	1,683	0,187	Yok
	Gruplar içi	966,082	427	2,262			
	Toplam	973,696	429				
SGÖ Genel	Guruplar arası	12,187	2	6,093	9,587	0,000	1,2-3
	Gruplar içi	271,407	427	0,636			
	Toplam	283,594	429				

(*)¹1-2, ²3-4, ³5 ve üstü gün

Tablo 4.8’de katılımcıların haftalık spor yapma gün kategorilerine göre Sporda Güdülenme Ölçeği genel ortalamaları irdelendiğinde anlamlı fark gözlemlenmektedir ($F=9,587$; $p<0,05$). Ölçeğin alt boyutları irdelendiğinde ise İçsel Düzenleme ($F=6,461$; $p<0,05$), Özümseme ($F=14,145$; $p<0,05$), Özdeşim ($F=8,004$; $p<0,05$) ve İçe Atım ($F=9,247$; $p<0,05$) boyutlarında gruplar arası ortalamalar anlamlı yönde farklılık görülmektedir. Dışsal Düzenleme ($F=2,538$; $p>0,05$) ve Güdülenmeme ($F=1,683$; $p>0,05$) alt boyutlarında ortalamalara bakıldığında gruplar arasında anlamlı fark saptanamamıştır.

Sporda Güdülenme Ölçeği’nde farklılığın kaynağını saptanmasında gerçekleştirilen Scheffe testinde ölçek genelinde ve içe atım alt boyutunda haftada 5 ve üzeri spor yapma gününe sahip katılımcı ortalamalarının 1-2 ve 3-4 spor yapma gününe sahip olanlardan anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Özümseme alt boyutunda ise 5 ve üstü gün spor yapanların ortalamalarının 1-2 ve 3-4 gün spor yapanlardan, 3-4 gün spor yapanların ortalamaları ise 1-2 gün spor yapanlardan anlamlı düzeyde olduğu saptanmaktadır. İçsel düzenleme ve Özdeşim alt boyutlarında ise haftalık 5 ve üstü gün spor yapanların ortalamalarının 1-2 gün spor yapanlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Katılımcıların aylık gelir düzeyine göre SGÖ-II ortalamaları arasındaki anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.9 ila Tablo 4.10’da ulaşılan sonuçlar belirtilmiştir.

Tablo 4. 9 Katılımcıların Aylık Gelir Düzeyine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Aylık Gelir	N	$\bar{x}$	Ss
İçsel Düzenleme	¹ 0 – 17002	120	5,98	0,93
	² 17003 – 30000	69	5,81	1,17
	³ 30001- 40000	75	5,72	1,04
	⁴ 40001*	166	5,84	1,16
	Toplam	430	5,85	1,08
Özümseme	¹ 0 – 17002	120	5,55	1,27
	² 17003 – 30000	69	5,68	1,27
	³ 30001- 40000	75	5,27	1,35
	⁴ 40001*	166	5,56	1,31
	Toplam	430	5,52	1,30
Özdeşim	¹ 0 – 17002	120	6,05	0,92
	² 17003 – 30000	69	5,90	1,29
	³ 30001- 40000	75	5,63	1,24
	⁴ 40001*	166	5,81	1,31
	Toplam	430	5,86	1,20
İçe Atım	¹ 0 – 17002	120	5,58	1,02
	² 17003 – 30000	69	5,52	1,12
	³ 30001- 40000	75	5,36	1,20
	⁴ 40001*	166	5,51	1,28
	Toplam	430	5,51	1,17
Dışsal Düzenleme	¹ 0 – 17002	120	2,75	1,33
	² 17003 – 30000	69	2,96	1,63
	³ 30001- 40000	75	2,93	1,45
	⁴ 40001*	166	2,92	1,54
	Toplam	430	2,88	1,48
Güdülenmeme	¹ 0 – 17002	120	2,86	1,61
	² 17003 – 30000	69	2,79	1,53
	³ 30001- 40000	75	2,71	1,28
	⁴ 40001*	166	2,83	1,53
	Toplam	430	2,81	1,51
SGÖ Genel	¹ 0 – 17002	120	4,79	0,71
	² 17003 – 30000	69	4,78	0,84
	³ 30001- 40000	75	4,60	0,70
	⁴ 40001*	166	4,74	0,91
	Toplam	430	4,74	0,81

(*) ¹0 – 17002 tl, ²17003 – 30000 tl, ³30001- 40000 tl, ⁴40001 tl ve üstü gelir

Tablo 4.9’da sporcuların aylık gelir düzeylerine göre Sporda Güdülenme Ölçeği ortalamalarına bakıldığında, ölçek genelinde ortalamaların en yüksek düzeyde 0–17002 tl gelir grubunda olan katılımcıların ($\bar{x}$ =4,79) olduğu gözlemlenmekte olup, en düşük ortalamaya bakıldığında ise 30001- 40000 tl gelir grubunda ($\bar{x}$ =4,60) olan katılımcıların olduğu görülmektedir.

Ölçeğin İçsel Düzenleme ($\bar{x}=5,98$), İç Atım ($\bar{x}=5,58$), GÜDÜLENMEME ($\bar{x}=2,86$) alt boyutlarında ise 0–17002 tl gelir grubunda olan katılımcılar en yüksek ortalamaya sahipken, ÖZÜMSEME ($\bar{x}=5,68$), ÖZDEŞİM ($\bar{x}= 5,90$), DİŞSAL DÜZENLEME ($\bar{x}= 2,96$) boyutlarında en yüksek ortalamaya gelir seviyeleri 17003 – 30000 tl olan katılımcıların olduğu gözlemlenmektedir.

Sporcuların aylık gelir düzeylerine göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.10’ da ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 10 Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Sporda GÜDÜLENME Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
İçsel Düzenleme	Guruplar arası	3,380	3	1,127	,963	,410	Yok
	Guruplar içi	498,625	426	1,170			
	Toplam	502,005	429				
Özümseme	Guruplar arası	6,754	3	2,251	1,331	,264	Yok
	Guruplar içi	720,481	426	1,691			
	Toplam	727,235	429				
Özdeşim	Guruplar arası	9,007	3	3,002	2,091	,101	Yok
	Guruplar içi	611,545	426	1,436			
	Toplam	620,552	429				
İçe Atım	Guruplar arası	2,184	3	,728	,529	,662	Yok
	Guruplar içi	585,744	426	1,375			
	Toplam	587,928	429				
Dışsal Düzenleme	Guruplar arası	2,927	3	,976	,443	,722	Yok
	Guruplar içi	937,357	426	2,200			
	Toplam	940,284	429				
GÜDÜLENMEME	Guruplar arası	1,079	3	,360	,158	,925	Yok
	Guruplar içi	972,617	426	2,283			
	Toplam	973,696	429				
SGÖ Genel	Guruplar arası	1,823	3	,608	,919	,432	Yok
	Guruplar içi	281,771	426	,661			
	Toplam	283,594	429				

(*) ¹0 – 17002 tl, ²17003 – 30000 tl, ³30001- 40000 tl, ⁴40001 tl ve üstü gelir

Tablo 4.10’ irdelendiğinde katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre sporda GÜDÜLENME ölçek genel ve alt boyutlarda guruplararası ortalamalar istatistiksel açıdan farklılık gözlemlenmemektedir ($F_{\text{genel}}=,919$; $p>0,05$, $F_{\text{İçselDüzenleme}}=,963$; $p>0,05$, $F_{\text{Özümseme}}=1,331$;

$p>0,05$, $F_{\text{özdeşim}}=2,091$; $p>0,05$, $F_{\text{içeatım}}=,529$; $p>0,05$, $F_{\text{dışsal düzenleme}}=,443$; $p>0,05$, $F_{\text{güdülenmeme}}=,158$; $p>0,05$).

Ulaşılan bu bulgu katılımcıların güdülenme düzeylerinin aylık gelir düzeylerine göre değişmediğini göstermektedir.

Katılımcıların ergojenik yardım alma durumlarına göre Sporda Güdülenme Ölçeği ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında t-testi uygulanmıştır. Tablo 4.11’de ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 11 Katılımcıların Ergojenik Yardım Alma Durumlarına Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları

Boyutlar	Besinsel Ergojenik Yardım Alma Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
İçsel Düzenleme	Hayır	294	5,79	1,05	-	0,082
	Evet	136	5,99	1,13	1,743	
Özümseme	Hayır	294	5,43	1,30	-	0,024
	Evet	136	5,73	1,29	2,271	
Özdeşim	Hayır	294	5,84	1,17	-	0,710
	Evet	136	5,89	1,27	0,372	
İç Atım	Hayır	294	5,44	1,18	-	0,077
	Evet	136	5,65	1,14	1,771	
Dışsal Düzenleme	Hayır	294	2,89	1,46	0,146	0,884
	Evet	136	2,87	1,53		
Güdülenmeme	Hayır	294	2,83	1,50	0,403	0,687
	Evet	136	2,77	1,52		
SGÖ Genel	Hayır	294	4,70	0,80	-	0,182
	Evet	136	4,82	0,83	1,337	

Tablo 4.11’de besinsel ergojenik yardım alma durumlarına göre güdülenme ölçeği özümseme alt boyutunda ergojenik yardım alan sporcuların ($\bar{x}=5,73$) ortalamalarının almayan sporculara ($\bar{x}=5,43$) kıyasla güdülenmelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t = -2,271$; $p < 0,05$). Ölçeği Geneli ($t = -1,337$; $p > 0,05$) ve İçsel Düzenleme ($t = -1,743$; $p > 0,05$), Özdeşim ($t = -0,372$; $p > 0,05$), İç Atım ($t = -1,771$; $p > 0,05$), Dışsal Düzenleme alt boyutu ($t = 0,146$; $p > 0,05$) ve Güdülenmeme ($t = 0,403$; $p > 0,05$) alt boyutunda gruplararası ortalamalara bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir.

Katılımcıların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre Sporda Güdülenme Ölçeği ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.12 ve Tablo 4.13 ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 12 Katılımcıların Alınan Besinsel Ergojenik Yardım Çeşidine Göre Sporda Güdülenme Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Besinsel Ergojenik Yardım	N	$\bar{x}$	Ss
İçsel Düzenleme	¹ Protein Konsantrasyonları	42	5,83	1,17
	² Amino Asit Ürünleri	12	6,33	0,82
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	5,72	1,69
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	6,19	0,93
	⁵ Diyet Ürünleri	8	6,21	0,56
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	5,96	1,28
	⁷ Diğer	5	6,33	0,62
	Toplam	136	6,01	1,12
Özümseme	¹ Protein Konsantrasyonları	42	5,64	1,34
	² Amino Asit Ürünleri	12	6,17	0,85
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	5,78	1,44
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	5,61	1,33
	⁵ Diyet Ürünleri	8	6,33	0,89
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	5,78	1,29
	⁷ Diğer	5	6,53	0,65
	Toplam	136	5,79	1,26
Özdeşim	¹ Protein Konsantrasyonları	42	6,02	1,18
	² Amino Asit Ürünleri	12	6,31	0,73
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	5,69	1,60
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	5,65	1,50
	⁵ Diyet Ürünleri	8	5,83	0,85
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	6,00	1,25
	⁷ Diğer	5	6,60	0,55
	Toplam	136	5,93	1,26
İçe Atım	¹ Protein Konsantrasyonları	42	5,63	1,03
	² Amino Asit Ürünleri	12	6,17	0,82
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	5,58	1,28
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	5,45	1,17
	⁵ Diyet Ürünleri	8	5,88	1,42
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	5,67	1,34
	⁷ Diğer	5	6,20	0,84
	Toplam	136	5,67	1,14
Dışsal Düzenleme	¹ Protein Konsantrasyonları	42	3,03	1,59
	² Amino Asit Ürünleri	12	3,11	1,51
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	2,69	1,41
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	2,54	1,26
	⁵ Diyet Ürünleri	8	2,63	1,16
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	2,96	1,93
	⁷ Diğer	5	3,33	1,41
	Toplam	136	2,86	1,52
Güdülenme	¹ Protein Konsantrasyonları	42	2,90	1,56
	² Amino Asit Ürünleri	12	2,78	1,35
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	2,14	1,17
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	2,25	1,10
	⁵ Diyet Ürünleri	8	2,58	1,53
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	3,23	1,98
	⁷ Diğer	5	3,40	2,55
	Toplam	136	2,72	1,55
SGÖ Genel	¹ Protein Konsantrasyonları	42	4,84	0,84
	² Amino Asit Ürünleri	12	5,14	0,55
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	4,60	0,72
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	4,61	0,83
	⁵ Diyet Ürünleri	8	4,91	0,60
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	4,93	0,98
	⁷ Diğer	5	5,40	0,64
	Toplam	136	4,83	0,82

(*) ¹Protein Konsantrasyonları, ²Amino Asit Ürünleri, ³Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri, ⁴Vitamin ve Mineral Konsantreleri, ⁵Diyet Ürünleri, ⁶Kreatin Ürünleri, ⁷Diğer Ürünler

Tablo 4.12’de katılımcıların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre Sporda Güdülenme leği ortalamalarına bakıldığında, ölçek genelinde ortalamanın en yüksek düzeyde Diğer rnler ($\bar{x}=5,40$) grubunda olan katılımcılara ait olduğu saptanmıştır. En düşük ortalama irdelendiğinde ise Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri ($\bar{x}=4,60$) grubunda olan katılımcılara ilişkn olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarında İçsel Düzenleme boyutunda Amino Asit rnleri grubu ($\bar{x}=6,33$), özümseme boyutunda Diyet rnleri grubu ($\bar{x}=6,33$), özdeşim boyutunda Diğer rnler grubu ($\bar{x}=6,60$), İe Atım boyutunda Diğer rnler grubu ($\bar{x}=6,20$), Dışsal Düzenleme boyutunda Diğer rnler grubu ($\bar{x}=3,33$) ve Güdülenmeme boyutunda en yüksek ortalamaya Diğer rnler grubu ($\bar{x}=3,40$) katılımcıların sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre Sporda Güdülenme leği ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.13’te ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 13 Katılımcıların Alınan Besinsel Ergojenik Yardım Çeşidine Göre Sporda Güdülenme leği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
İçsel Düzenleme	Guruplar arası	5,636	6	0,939	0,744	0,615	Yok
	Guruplar içi	162,779	129	1,262			
	Toplam	168,415	135				
Özümseme	Guruplar arası	8,867	6	1,478	0,923	0,481	Yok
	Guruplar içi	206,646	129	1,602			
	Toplam	215,513	135				
Özdeşim	Guruplar arası	7,882	6	1,314	0,825	0,553	Yok
	Guruplar içi	205,478	129	1,593			
	Toplam	213,359	135				
İe Atım	Guruplar arası	6,474	6	1,079	0,817	0,559	Yok
	Guruplar içi	170,412	129	1,321			
	Toplam	176,886	135				
Dışsal Düzenleme	Guruplar arası	7,599	6	1,267	0,540	0,777	Yok
	Guruplar içi	302,524	129	2,345			
	Toplam	310,123	135				
Güdülenmeme	Guruplar arası	21,246	6	3,541	1,504	0,182	Yok
	Guruplar içi	303,761	129	2,355			
	Toplam	325,007	135				
SG Genel	Guruplar arası	5,308	6	0,885	1,327	0,250	Yok
	Guruplar içi	86,003	129	0,667			
	Toplam	91,311	135				
	Guruplar içi	27,270	129	0,211			
	Toplam	30,694	135				

(*) ¹Protein Konsantrasyonları, ²Amino Asit rnleri, ³Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri, ⁴Vitamin ve Mineral Konsantreleri, ⁵Diyet rnleri, ⁶Kreatin rnleri, ⁷Diđer rnler

Tablo 4.13'te katılımcıların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre sporda güdülenme ortalamalarına bakıldığında ölçek genel ve tüm alt boyutlarda gruplararası ortalamalarda anlamlı farklılaşma gözlemlenmemiştir ($F_{\text{genel}}=,919$; $p>0,05$, $F_{\text{İçselDüzenleme}}=0,744$; $p>0,05$, $F_{\text{özümsene}}=0,923$; $p>0,05$, $F_{\text{özdeşim}}=0,825$; $p>0,05$, $F_{\text{İçeatım}}=0,817$; $p>0,05$, $F_{\text{dışsaldüzenleme}}=0,540$; $p>0,05$, $F_{\text{güdülenmeme}}=1,504$; $p>0,05$).

Katılımcıların yaşları ile SBDTFÖ arasında oluşan ilişkinin saptanmasında pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı testi işe koşulmuştur. Tablo 4.14'te ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 14 Katılımcıların Yaşları ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Değişken		¹ Yaş	² Fayda	³ Yan Etkiler ve Etik	⁴ Doğal Beslenme	⁵ SBDTFÖ Genel
¹ Yaş	r	-				
² Fayda	r	,298***	-			
³ Yan Etkiler ve Etik	r	,275***	-,296***	-		
⁴ Doğal Beslenme	r	,231***	-,365***	,612***	-	
⁵ SBDTFÖ Genel	r	0,065	,361***	,683***	,636***	-

(*) $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Tablo 4.14'te katılımcıların yaş değişkenleri SBDTFÖ ve alt boyutlarındaki ilişkilere bakıldığında katılımcıların yaşları ile ölçek geneli ($r_{\text{Yaş-genel}}=0,065$; $p>0,05$) arasında anlamlı ilişki gözlemlenmemiştir. Sporcuların yaşları ile ölçeğin Fayda ($r_{\text{Yaş-Fayda}}=-,298$; $p<0,001$) alt boyutu arasında negatif yönde, düşük düzeyli anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yan Etkiler ve Etik ($r_{\text{Yaş-Yan Etkiler ve Etik}}=,275$; $p<0,001$) ve Doğal Beslenme ($r_{\text{Yaş-Doğal Beslenme}}=,231$; $p<0,001$) alt boyutları arasında ise pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre SBDTFÖ ortalamaları arasında anlamlı farklılıkların saptanmasında t-testi uygulanmıştır. Tablo 4.15'te ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 15 Katılımcıların Cinsiyet Özelliklerine Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss ($\pm$)	t	p
Fayda	Kadın	150	3,21	0,95	-0,771	0,441
	Erkek	280	3,61	0,92		
Yan Etkiler ve Etik	Kadın	150	2,78	0,85	-4,227	0,000
	Erkek	280	2,45	0,91		
Doğal Beslenme	Kadın	150	3,12	0,91	3,670	0,000
	Erkek	280	2,74	0,90		
SBDTFÖ Genel	Kadın	150	3,05	0,44	1,262	0,208
	Erkek	280	2,99	0,53		

Tablo 4.15'te katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre SBDTFÖ incelendiğinde ölçeğin Genelinde kadın katılımcıların ($\bar{x}$ =3,05) erkek katılımcıların ortalamalarından ($\bar{x}$ =2,99) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçeğin Fayda alt boyutunda ise erkek ($\bar{x}$ =3,61) katılımcıların ortalamaları kadın ($\bar{x}$ =3,21) katılımcılara oranla daha yüksektir. Ortalamalar arası farka bakıldığında ise ölçek genelinde (t =1,262; p >0,05) ve Fayda alt boyutunda (t =-0,771; p >0,05) anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak Yan Etkiler ve Etik alt boyutunda (t =-4,227; p <0,05) ve Doğal Beslenme alt boyutunda (t =3,670; p <0,05) istatistiksel açıdan kadınlar lehine anlamlı farklılık gözlemlenmektedir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre SBDTFÖ ortalamaları arasındaki anlamlı farklılıkların saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.16 ve Tablo 4.17'de ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 16 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Mezuniyet	N	$\bar{x}$	Ss
Fayda	¹ İlkokul	14	3,33	1,05
	² Lise	179	3,62	0,87
	³ Lisans	198	3,40	0,99
	⁴ Lisansüstü	39	3,25	1,02
	Total	430	3,47	0,95
Yan Etkiler ve Etik	¹ İlkokul	14	3,30	0,84
	² Lise	179	2,48	0,94
	³ Lisans	198	2,61	0,84
	⁴ Lisansüstü	39	2,50	0,94
	Total	430	2,57	0,90
Doğal Beslenme	¹ İlkokul	14	3,52	1,08
	² Lise	179	2,83	0,89
	³ Lisans	198	2,86	0,90
	⁴ Lisansüstü	39	2,93	1,01
	Total	430	2,87	0,92
SBDTFÖ Genel	¹ İlkokul	14	3,38	0,67
	² Lise	179	3,02	0,52
	³ Lisans	198	2,99	0,49
	⁴ Lisansüstü	39	2,92	0,38
	Total	430	3,01	0,50

*¹İlkokul, ²Lise, ³Lisans, ⁴Lisansüstü

Tablo 4.16’da katılımcıların eğitim durumlarına göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği irdelendiğinde, ölçek genelinde ortalamaların en yüksek düzeyde ilkökul eğitim seviyesinde olan sporculara ($\bar{x}=3,38$) ait olduğu belirlenmiştir. En düşük ortalama lisansüstü mezunu olan sporculara ($\bar{x}=2,92$) ait olduğu görülmektedir. Ölçeğin en yüksek ortalamaya Fayda ($\bar{x}=3,62$) alt boyutunda lise mezunu, Yan Etkiler ve Etik ($\bar{x}=3,30$) ve Doğal Beslenme ($\bar{x}=3,52$) alt boyutlarında ise ilkökul mezunu sporcular sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Sporcuların eğitim durumlarına göre SBDTFÖ ortalamaları arasındaki anlamlı farklılıkların saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.17’de ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 17 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Fayda	Guruplar arası	7,259	3	2,420	2,704	0,045	2-3,4
	Gruplar içi	381,139	426	0,895			
	Toplam	388,398	429				
Yan Etkiler ve Etik	Guruplar arası	9,457	3	3,152	3,939	0,009	1-2,3,4
	Gruplar içi	340,904	426	0,800			
	Toplam	350,361	429				
Doğal Beslenme	Guruplar arası	6,407	3	2,136	2,571	0,05	1-2,3,4
	Gruplar içi	353,931	426	0,831			
	Toplam	360,339	429				
SBDTFÖ Genel	Guruplar arası	2,368	3	0,789	3,189	0,024	1-2,3,4
	Gruplar içi	105,425	426	0,247			
	Toplam	107,793	429				

(*)¹ilkokul, ²Lise, ³Ön lisans, ⁴Lisans, ⁵Lisansüstü

Tablo 4.17 irdelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına göre SBDTFÖ geneli ($F=3,189$, $p<0,05$) gruplar arası ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı biçimde farklılıklar görüldüğü belirlenmiştir. Benzer şekilde ölçeğin alt boyutlarından Fayda ($F=2,704$; $p<0,05$), Yan Etkiler ve Etik ($F=3,939$; $p<0,05$) ve Doğal Beslenme ($F=2,571$; $p<0,05$) alt boyutları gruplar arası ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeğinde farklılığın kaynağını saptamak üzere gerçekleştirilen Scheffe testinde ölçek Geneli ile alt boyutlardan Yan Etkiler ve Etik ve Doğal Beslenme boyutlarında ilkökul eğitim düzeyine sahip katılımcılar ile lise, lisans ve

lisansüstü düzeyinde eğitim görenler arasında ilkokul lehine, Fayda alt boyutunda ise lise, lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitim görenler arasında lise mezunu katılımcılar lehine anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir.

Katılımcıların spor yaşı kategorilerine göre sporda SBDTFÖ ortalamaları arasındaki anlamlı farklılıkların saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.18 ile Tablo 4.19’da ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 18 Katılımcıların Spor Yaşı Gruplarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Spor Yaşı	N	$\bar{x}$	Ss
Fayda	1-2	188	3,41	0,87
	3-4	77	3,46	1,01
	5 ve üstü	165	3,55	1,01
	Total	430	3,47	0,95
Yan Etkiler ve Etik	1-2	188	2,62	0,84
	3-4	77	2,65	0,89
	5 ve üstü	165	2,46	0,97
	Total	430	2,57	0,90
Doğal Beslenme	1-2	188	3,02	0,83
	3-4	77	2,84	0,94
	5 ve üstü	165	2,72	0,98
	Total	430	2,87	0,92
SBDTFÖ Genel	1-2	188	3,05	0,48
	3-4	77	3,02	0,54
	5 ve üstü	165	2,96	0,50
	Total	430	3,01	0,50

(*)¹1-2, ²3-4, ³5 ve üstü spor yaşı

Tablo 4.18’deki katılımcıların spor yaşı gruplarına göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeğine bakıldığında, ölçek genelinde en yüksek ortalamanın 1-2 spor yaşı ($\bar{x}$ =3,05) olan katılımcılara ilişkin olduğu gözlemlenmiştir. En düşük ortalamanın ise 5 ve üstü spor yaşı ($\bar{x}$ =2,96) olan katılımcılara ait olduğu gözlemlenmektedir.

Ölçeğin alt boyutlarında ise Fayda ($\bar{x}$ =3,55) boyutunda 5 ve üstü spor yaşı olanlar, Yan Etkiler ve Etik ($\bar{x}$ =2,65) boyutunda 3-4 yıl spor yaşı olanlar, Doğal Beslenme ($\bar{x}$ = 3,02) boyutunda ise 1-2 spor yaşı olanların en yüksek ortalama çerçevesine girdiği belirlenmiştir.

Katılımcıların spor yaş gruplarına göre SBDTFÖ ortalamaları arasındaki anlamlı farklılıkların saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.19’da ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 19 Katılımcıların Spor Yaşı Gruplarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Fayda	Guruplar arası	1,743	2	,871	,962	,383	Yok
	Gruplar içi	386,655	427	,906			
	Toplam	388,398	429				
Yan Etkiler ve Etik	Guruplar arası	2,875	2	1,438	1,767	,172	Yok
	Gruplar içi	347,486	427	,814			
	Toplam	350,361	429				
Doğal Beslenme	Guruplar arası	7,783	2	3,892	4,713	,009	1-3
	Gruplar içi	352,555	427	,826			
	Toplam	360,339	429				
SBDTFÖ Genel	Guruplar arası	,660	2	,330	1,316	,269	Yok
	Gruplar içi	107,132	427	,251			
	Toplam	107,793	429				

(*)¹1-2, ²3-4, ³5 ve üstü spor yaşı

Tablo 4.19’da katılımcıların spor yaşı kategorilerine göre SBDTFÖ Genel ortalamalarına bakıldığında anlamlı fark saptanmamıştır (F=1,316; p >0,05).

Ölçek alt boyutları irdelendiğinde ise Fayda (F=,962; p>0,05) ve Yan Etkiler ve Etik (F=1,767; p>0,05) boyutlarında gruplar arası ortalamalara bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır. Doğal Beslenme (F=4,713; p<0,05) alt boyutu gruplararası ortalamalarda anlamlı şekilde farklılaşma saptanmıştır.

SBDTFÖ, Doğal Beslenme alt boyutunda görülen farklılığı saptamak için gerçekleştirilen Scheffe testinde anlamlı farklılığın 1-2 spor yaşı ile 5 ve üstü spor yaşı arasında 1-2 spor yaşı olan katılımcılar lehine olduğu görülmektedir.

Katılımcıların haftalık spor yapma gün gruplarına göre SBDTFÖ ortalamaları arasındaki anlamlı farklılığın testinde tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.20 ile Tablo 4.21’de ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 20 Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Gruplarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Haftalık spor yapma gün	N	$\bar{x}$	Ss
Fayda	1-2	76	3,17	0,90
	3-4	188	3,44	0,91
	5 ve üstü	166	3,65	0,99
	Toplam	430	3,47	0,95
Yan Etkiler ve Etik	1-2	76	2,94	0,84
	3-4	188	2,58	0,89
	5 ve üstü	166	2,38	0,90
	Toplam	430	2,57	0,90
Doğal Beslenme	1-2	76	3,19	0,86
	3-4	188	2,85	0,92
	5 ve üstü	166	2,75	0,91
	Toplam	430	2,87	0,92
SBDTFÖ Genel	1-2	76	3,11	0,50
	3-4	188	2,99	0,50
	5 ve üstü	166	2,98	0,51
	Toplam	430	3,01	0,50

(*)¹1-2, ²3-4, ³5 ve üstü gün

Tablo 4.20'deki katılımcıların haftalık spor yapma gün gruplarına göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeğine bakıldığında, ölçek genelinde en yüksek ortalamanın 1-2 haftalık spor yapma gün olan katılımcıların ($\bar{x}=3,11$) olduğu gözlemlenmiştir. En düşük ortalamanın ise haftalık 5 ve üstü spor yapma günü ($\bar{x}=2,98$) olan katılımcılara ait olduğu saptanmıştır.

Ölçek alt boyutlarında ise Fayda ($\bar{x}=3,65$) boyutunda haftalık 5 ve üstü spor yapma güne, Yan Etkiler ve Etik ($\bar{x}=2,94$) ve Doğal Beslenme ($\bar{x}= 3,19$) boyutlarında ortalamalara bakıldığında haftalık 1-2 spor yapma güne sahip olan katılımcıların en yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların spor yaş gruplarına göre SBDTFÖ ortalamaları arasında anlamlı farklılığın tespitinde tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.21'de ulaşılan sonuçlar ifade edilmiştir.

Tablo 4. 21 Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Gün Gruplarına Göre Sporda Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Fayda	Guruplar arası	12,463	2	6,231	7,078	0,001	1-3
	Gruplar içi	375,935	427	0,880			
	Toplam	388,398	429				
Yan Etkiler ve Etik	Guruplar arası	16,585	2	8,292	10,608	0,000	1-2,3
	Gruplar içi	333,776	427	0,782			
	Toplam	350,361	429				
Doğal Beslenme	Guruplar arası	10,238	2	5,119	6,244	0,002	1-2,3
	Gruplar içi	350,100	427	0,820			
	Toplam	360,339	429				
SBDTFÖ Genel	Guruplar arası	0,880	2	0,440	1,758	0,174	Yok
	Gruplar içi	106,912	427	0,250			
	Toplam	107,793	429				

(*)¹1-2, ²3-4, ³5 ve üstü gün

Tablo 4.21’de katılımcıların haftalık spor yapma gün gruplarına göre SBDTFÖ Genele bakıldığında ortalamalar arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir (F=1,758; p >0,05).

Ölçeğin alt boyutları irdelendiğinde ise Fayda (F=7,078; p<0,05), Yan Etkiler ve Etik (F=10,608; p<0,05) alt boyutu ve Doğal Beslenme (F=6,244; p <0,05) alt boyutunda gruplararası ortalamalarda anlamlı farklılık saptanmıştır.

Farkı saptamak için gerçekleştirilen Scheffe testinde ölçeğin Fayda alt boyutunda haftada 5 ve üzeri gün spora katılanlar ile 1-2 gün spora katılan katılımcılar arasında 5 ve üstü gün spora katılanların yüksek ortalamaya sahip olduğu gözlemlenmektedir. Alt boyutlardan Yan Etkiler ve Etik ve Doğal Beslenme boyutlarında ise 1-2 gün spora katılanlar ile 3-4 gün ve 5 ve üstü gün spora katılanlar arasında haftalık 1-2 gün spora katılanlar lehine olacak şekilde ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcılar aylık gelir düzeyine göre SBDTFÖ ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.22 ile Tablo 4.23’te ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 22 Katılımcıların Aylık Gelir Düzeyine Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Aylık Gelir	N	$\bar{x}$	Ss
Fayda	¹ 0 – 17002	120	3,51	0,89
	² 17003 – 30000	69	3,61	0,90
	³ 30001- 40000	75	3,42	1,07
	⁴ 40001*	166	3,42	0,96
	Toplam	430	3,47	0,95
Yan Etkiler ve Etik	¹ 0 – 17002	120	2,52	0,90
	² 17003 – 30000	69	2,30	0,83
	³ 30001- 40000	75	2,58	0,96
	⁴ 40001*	166	2,71	0,89
	Toplam	430	2,57	0,90
Doğal Beslenme	¹ 0 – 17002	120	2,92	0,82
	² 17003 – 30000	69	2,77	0,91
	³ 30001- 40000	75	2,83	1,03
	⁴ 40001*	166	2,89	0,93
	Toplam	430	2,87	0,92
SBDTFÖ Genel	¹ 0 – 17002	120	3,02	0,47
	² 17003 – 30000	69	2,95	0,54
	³ 30001- 40000	75	2,98	0,47
	⁴ 40001*	166	3,04	0,52
	Toplam	430	3,01	0,50

(*) ¹0 – 17002 tl, ²17003 – 30000 tl, ³30001- 40000 tl, ⁴40001 tl ve üstü gelir

Tablo 4.22’de katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre sporda SBDTFÖ ortalamalarına bakıldığında, ölçek genelinde en yüksek 40001 ve üstü tl gelir grubunda olanlara ($\bar{x}$ =3,04) ait olduğu gözlemlenmiştir. En düşük ortalama ise 17003 – 30000tl gelir grubunda ($\bar{x}$ =2,95) olan katılımcılara ait olduğu ifade edilmiştir.

Ölçeğin alt boyutlarından Fayda ($\bar{x}$ =3,61) boyutunda 17003 – 30000 tl, Yan Etkiler ve Etik ($\bar{x}$ =2,71) boyutunda 40001 tl ve üstü ve Doğal Beslenme ($\bar{x}$ = 2,92) boyutunda en yüksek ortalama gelir seviyeleri 0 – 17002 tl olan katılımcıların sahip olduğu saptanmaktadır.

Katılımcı aylık gelirlerine bakıldığında SBDTFÖ ortalamaları arasındaki anlamlı farklılığın tespitinde tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Sonuçlar Tablo 4.23’te açıklanmıştır.

Tablo 4. 23 Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Fayda	Guruplar arası	2,171	3	,724			
	Guruplar içi	386,227	426	,907	,798	,495	Yok
	Toplam	388,398	429				
Yan Etkiler ve Etik	Guruplar arası	8,700	3	2,900			
	Guruplar içi	341,661	426	,802	3,616	,013	2-4
	Toplam	350,361	429				

Tablo 4. 23. (Devamı) Katılımcıların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Doğal Beslenme	Guruplar arası	1,252	3	,417	,495	,686	Yok
	Guruplar içi	359,086	426	,843			
	Toplam	360,339	429				
SBDTFÖ Genel	Guruplar arası	,503	3	,168	,666	,573	Yok
	Guruplar içi	107,290	426	,252			
	Toplam	107,793	429				

(*) ¹0 – 17002 tl, ²17003 – 30000 tl, ³30001- 40000 tl, ⁴40001 tl ve üstü gelir

Tablo 4.23'te katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre SBDTFÖ ortalamaları incelendiğinde ölçek Genel (F=,666; p>0,05), Fayda (F=,798; p>0,05) alt boyutu ve Doğal Beslenme (F=,495; p>0,05) alt boyutunda gruplararası ortalamaların anlamlı şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmektedir. Yan Etkiler ve Etik (F=3,616; p<0,05) alt boyutunda ise gruplararası ortalamaların anlamlı ölçüde farklılaştığı belirlenmiştir. Farkı saptamak için gerçekleştirilen Scheffe testinde ölçeğin Yan Etkiler ve Etik alt boyutunda ortalamalar irdelendiğinde aylık 17003 – 30000 tl geliri olan katılımcılar ile aylık 40001 tl ve üstü gelire sahip olanlar arasında aylık 40001 tl ve üstü olan katılımcılar lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Katılımcıların ergojenik yardım alma durumlarına göre SBDTFÖ ortalamaları arasında anlamlı farklılıkların saptanmasında t-testi uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlar Tablo 4.24'te açıklanmıştır.

Tablo 4. 24 Katılımcıların Ergojenik Yardım Alma Durumlarına Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları

Boyutlar	Besinsel Ergojenik Yardım Alma Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Fayda	Hayır	294	3,31	0,93	-5,333	0,000
	Evet	136	3,82	0,90		
Yan Etkiler ve Etik	Hayır	294	2,71	0,91	4,795	0,000
	Evet	136	2,27	0,83		
Doğal Beslenme	Hayır	294	3,02	0,89	4,977	0,000
	Evet	136	2,56	0,90		
SBDTFÖ Genel	Hayır	294	3,03	0,51	1,547	0,123
	Evet	136	2,95	0,47		

Tablo 4.24'te katılımcıların besinsel ergojenik yardım alma durumlarına göre SBDTFÖ Genel (t=1,547; p>0,05) boyutunda gruplar arası ortalamalarda istatistiksel açıdan anlamlı fark gözlemlenmemiştir.

Ölçeğin Fayda ($t=-5,333$; $p<0,05$) alt boyutunda ergojenik yardım alan katılımcıların ($\bar{x}=3,82$) almayan katılımcılara ($\bar{x}=3,31$) göre, Yan Etkiler ve Etik ($t=4,795$; $p<0,05$) alt boyutunda ergojenik yardım almayan katılımcıların ($\bar{x}=2,71$) alan katılımcılara ($\bar{x}=2,27$) göre ve Doğal Beslenme ($t=4,977$; $p<0,05$) alt boyutunda ortalamalarının ergojenik yardım almayan katılımcıların ($\bar{x}=3,02$) alan katılımcılara ($\bar{x}=2,56$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Katılımcı alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre SBDTFÖ ortalamaları arasında anlamlı farklılığın saptanmasında tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Ulaşılan sonuçlara Tablo 4.25 ile Tablo 4.26’da ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 25 Katılımcıların Alınan Besinsel Ergojenik Yardım Çeşidine Göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalama Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	Besinsel Ergojenik Yardım	N	$\bar{x}$	Ss
Fayda	¹ Protein Konsantrasyonları	42	4,00	0,72
	² Amino Asit Ürünleri	12	3,80	1,06
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	3,55	1,24
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	3,64	0,91
	⁵ Diyet Ürünleri	8	3,88	0,91
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	4,02	0,86
	⁷ Diğer	5	3,88	0,69
	Toplam	136	3,84	0,89
Yan Etkiler ve Etik	¹ Protein Konsantrasyonları	42	2,36	0,75
	² Amino Asit Ürünleri	12	1,81	0,75
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	2,06	0,96
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	2,26	0,75
	⁵ Diyet Ürünleri	8	2,59	1,13
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	2,26	0,96
	⁷ Diğer	5	2,25	0,83
	Toplam	136	2,25	0,84
Doğal Beslenme	¹ Protein Konsantrasyonları	42	2,56	0,74
	² Amino Asit Ürünleri	12	2,19	0,79
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	2,04	0,79
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	2,60	0,84
	⁵ Diyet Ürünleri	8	2,81	1,12
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	2,78	1,17
	⁷ Diğer	5	2,30	0,93
	Toplam	136	2,53	0,90
SBDTFÖ Genel	¹ Protein Konsantrasyonları	42	3,05	0,43
	² Amino Asit Ürünleri	12	2,69	0,33
	³ Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri	12	2,63	0,42
	⁴ Vitamin ve Mineral Konsantreleri	34	2,89	0,37
	⁵ Diyet Ürünleri	8	3,15	0,52
	⁶ Kreatin Ürünleri	23	3,10	0,63
	⁷ Diğer	5	2,89	0,57
	Toplam	136	2,95	0,48

Tablo 4.25'te katılımcıların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre SBDTFÖ ortalamalarına bakıldığında, ölçek genelinde en yüksek düzeyde Diyet Ürünleri ($\bar{x}=3,15$) grubunda olan katılımcılara ait olduğu en düşük düzeyde ise Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri ($\bar{x}=2,63$) grubunda olan katılımcılara ait olduğu gözlemlenmektedir.

Ölçek alt boyutlarından Fayda boyutunda Kreatin Ürünleri grubu($\bar{x}=4,02$), Yan Etkiler ve Etik boyutunda Diyet Ürünleri ($\bar{x}=2,59$) ve Doğal Beslenme boyutunda ise en yüksek ortalamaya Diyet Ürünleri ($\bar{x}=2,81$) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre SBDTFÖ ortalamaları arasındaki anlamlı farklılığın tespitinde tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi işe koşulmuştur. Tablo 4.26'da ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 26 Katılımcıların Alınan Besinsel Ergojenik Yardım Çeşidine Göre Sporda Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği Ortalamalarına İlişkin ANOVA sonuçları

Boyutlar	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	p	Fark
Fayda	Guruplar arası	4,269	6	0,711	0,901	0,497	Yok
	Gruplar içi	101,924	129	0,790			
	Toplam	106,193	135				
Yan Etkiler ve Etik	Guruplar arası	4,150	6	0,692	0,991	0,434	Yok
	Gruplar içi	90,037	129	0,698			
	Toplam	94,187	135				
Doğal Beslenme	Guruplar arası	6,854	6	1,142	1,444	0,203	Yok
	Gruplar içi	102,042	129	0,791			
	Toplam	108,897	135				
SBDTFÖ Genel	Guruplar arası	3,424	6	0,571	2,700	0,017	1-2,3; 2-5,6;3-5
	Gruplar içi	27,270	129	0,211			
	Toplam	30,694	135				

(*) ¹Protein Konsantrasyonları, ²Amino Asit Ürünleri, ³Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri, ⁴Vitamin ve Mineral Konsantreleri, ⁵Diyet Ürünleri, ⁶Kreatin Ürünleri, ⁷Diğer Ürünler

Tablo 4.26'da katılımcıların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre SBDTFÖ ortalamaları incelendiğinde ölçeğin genelinde ($F=2,700$; $p < 0,05$) anlamlı fark saptanmıştır. Ölçek alt boyutlarında ise gruplararası ortalamalar anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlenmektedir ($F_{\text{Fayda}}=0,901$; $p > 0,05$, $F_{\text{Yan Etkiler ve Etik}}=0,991$; $p > 0,05$, $F_{\text{Doğal Beslenme}}=1,444$; $p > 0,05$).

SBDTFÖ Genelde ortaya çıkan farkı tespit etmek için gerçekleştirilen scheffe testinde; protein konsantreleri kullanan katılımcılar ile amino asit ürünleri ve karbonhidrat ve enerji konsantreleri kullanan katılımcılar arasında ortalamalar irdelendiğinde protein konsantreleri kullanan katılımcılar lehine, amino asit ürünleri kullanan katılımcılar ile diyet ürünleri ve kreatin ürünleri kullanan katılımcılar arasında diyet ürünleri ve kreatin

ürünleri kullanan katılımcılar lehine, karbonhidrat ve enerji konsantreleri kullanan katılımcılar ile diyet ürünleri kullanan katılımcılar arasında diyet ürünleri kullanan katılımcılar lehine anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sporda güdülenme ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri ve alt boyutları arasında ilişkilerin tespit edilmesinde pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı testi işe koşulmuştur. Tablo 4.27’de ulaşılan sonuçlar açıklanmıştır.

Tablo 4. 27 Ölçekler ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı Sonuçları

Ölçek	Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SGÖ II	¹ İçsel Düzenleme	r	-								
	² Özümseme	r	,679*	-							
	³ Özdeşim	r	,608*	,690*	-						
	⁴ İç Atım	r	,454*	,619*	,599*	-					
	⁵ Dışsal Düzenleme	r	0,035	,207*	,161*	,233*	-				
	⁶ Güdülenme	r	,139*	0,071	0,049	0,048	,387*	-			
	⁷ SGÖ Genel	r	,629*	,777*	,743*	,739*	,582*	,376*	-		
SBDTF Ö	⁸ Fayda	r	,274*	,368*	,337*	,232*	,103*	0,033	,339*	-	
	⁹ Yan Etkiler ve Etik	r	-,108*	-,174*	-,106*	-,143*	,147*	,226*	-,016	-,296*	-
	¹⁰ Doğal Beslenme	r	0,075	,114*	0,065	0,045	,133*	,174*	0,02	,365*	,612*
	¹¹ SBDTFÖ Genel	r	,098*	,108*	,150*	0,065	,231*	,247*	,250*	,361*	,683*

(*) *p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001

(*) ¹İçsel Düzenleme, ²Özümseme, ³Özdeşim, ⁴İç Atım, ⁵Dışsal Düzenleme, ⁶Güdülenmeme, ⁷SGÖ Genel, ⁸Fayda, ⁹Yan Etkiler ve Etik, ¹⁰Doğal Beslenme, ¹¹SBDTFÖ Genel

Tablo 4.27’de katılımcıların SGÖ-II ve alt boyutlarının ile SBDTFÖ ve alt boyutlarının arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; SGÖ-II Genel puanı ile SBDTFÖ Genel (r=,250; p<0,05) ve Fayda alt boyutu (r=,339; p <0,05) arasında pozitif ve düşük, orta düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülürken, Yan Etkiler ve Etik (r=-0,016; p>0,05) ve Doğal Beslenme (r=0,020; p >0,05) alt boyutları arasında ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlı fark saptanamamıştır.

SGÖ-II İçsel Düzenleme alt boyutu ile SBDTFÖ Genel (r=,098; p<0,05) ve Fayda alt boyutu (r=,274; p<0,05) pozitif yönlü, Yan Etkiler ve Etik alt boyutu (r=-,108; p<0,05)

arasındaki ilişkilerin ise negatif yönde ve düşük düzeyde ve anlamlı olduğu saptanmış iken, Doğal Beslenme alt boyutunda ($r=-0,075$; $p>0,05$) anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

SGÖ-II Özümseme alt boyutu ile SBDTFÖ Genel ($r=,108$; $p<0,05$) ve Fayda alt boyutu ($r=,368$; $p<0,05$) pozitif yönde ve düşük, orta düzeyli, Yan Etkiler ve Etik alt boyutu ($r=-,174$; $p<0,05$) ve Doğal Beslenme alt boyutunda ($r=-,114$; $p<0,05$) arasındaki ilişkiler düşük düzeyli ve negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

SGÖ-II İçer Atım alt boyutu ile SBDTFÖ Genel ($r=,150$; $p<0,05$) ve Fayda alt boyutu ($r=,337$; $p<0,05$) pozitif yönlü, Yan Etkiler ve Etik alt boyutu ($r=-,106$; $p<0,05$) arasındaki ilişkiler ise negatif yönde ve düşük ve orta düzeyli anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Doğal Beslenme alt boyutunda ise ($r=-0,065$; $p>0,05$) ilişkilerin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

SGÖ-II Özdeşim alt boyutu ile SBDTFÖ Genel ($r=0,065$; $p>0,05$) ve Doğal Beslenme alt boyutu ($r=-0,045$; $p>0,05$) arasında anlamlı herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak Fayda alt boyutu ($r=,232$; $p<0,05$) ile pozitif yönlü, Yan Etkiler ve Etik alt boyutu ($r=-,143$; $p<0,05$) ile ilişkilere bakıldığında ise negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

SGÖ II Dışsal Düzenleme alt boyutu ile SBDTFÖ Genel ($r=,231$; $p<0,05$), Fayda alt boyutu ($r=,103$; $p<0,05$), Yan Etkiler ve Etik alt boyutu ($r=,147$; $p<0,05$) ve Doğal Beslenme alt boyutu ($r=,133$; $p <0,05$) arasındaki ilişkiler ise pozitif yönde ve düşük düzeylidir.

SGÖ-II GÜDÜLENME alt boyutu ile SBDTFÖ Genel ($r=,247$; $p<0,05$), Yan Etkiler ve Etik alt boyutu ($r=,226$; $p<0,05$) ve Doğal Beslenme alt boyutu ($r=,174$; $p <0,05$) arasındaki ilişki pozitif yönde ve düşük düzeyli olduğu saptanmış iken, Fayda alt boyutu ($r=0,033$; $p >0,05$) arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

Sporda Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeğinin Sporda GÜDÜLENME açısından yordanmasına yönelik regresyon analizi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular Tablo 4.28 ile Tablo 4.30 arasında yorumlanmıştır.

Tablo 4. 28 Model Özeti

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahminin Standart Hatası
1	,250 ^a	0,062	0,06	0,48594

a. Yordayıcılar: (Constant), Sporda Güdülenme

b. Bağımlı değişken: SBDTFÖ

Tablo 4.28’de katılımcıların verdikleri cevaplara bakıldığında; kurulan Model 1’ de katılımcıların sporda güdülenme düzeyleri ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri arasında düşük düzeyli anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ($R=,250$; $R^2=,062$; $p<0,001$). Genel olarak katılımcıların Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri için toplam varyansın %6,2’sinin sporda güdülenme puanları tarafından açıklandığı söylenebilir.

Tablo 4. 29 Varyans Analizi Tablosu

Model	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
1 Regresyon	6,727	1	6,727		
Residual	101,065	428	0,236	28,489	,000
Toplam	107,793	429			

a. Bağımlı Değişken: SBDTFÖ_Genel

b. Yordayıcılar: (Constant), SGÖ_Genel

Tablo 4.29’a bakıldığında Model 1’de F değerine bakıldığında anlamlı olduğu gözlemlenmektedir ($F_{Model1}=28,489$; $p<0,001$). Araştırma kapsamında elde edilen bu sonuç, katılımcıların SBDTFÖ üzerine oluşturulan modellerin anlamlı olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 4. 30 Katılımcıların Güdülenmeleri ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörlerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standartlaştırılmamış katsayılar		Standartlaştırılmış katsayılar	t	p
	B	Standart Hata	Beta		
1 Sabit	2,279	0,139		16,429	,000
Sporda Güdülenme	0,154	0,029	0,25	5,337	,000

Bağımlı Değişken: SBDTFÖ

Tablo 4.30’a bakıldığında regresyon katsayılarının anlamlılığına dair t-testi sonuçlarında oluşturulan model 1’de katılımcıların Güdülenme düzeyleri ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri arasındaki t-değerlerinin anlamlı olduğu gözlemlenmektedir ($t_{Model1-Sporda\ Güdülenme}=5,337$; $p<0,001$).

Model 1’de standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, sporda güdülenmenin sporcu besin desteği tutum faktörleri üzerinde pozitif yordayıcı olduğu saptanmıştır. Ulaşılan bu

değerlerler sporcuların güdülenme düzeylerinin sporcu besin desteği tutum faktörleri üzerinde pozitif etkisinin olduğu gözlemlenmektedir. Bu kapsamda katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörlerinin yordanmasına dair matematiksel modeller gösterilen şekilde kurulabilir:

(Model 1) Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri = 2,279 (sbt) + 0,154 x Sporda Güdülenme



BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Araştırma bünyesinde elde edilen nicel veriler ayrı ayrı incelenmiş ve yorumlanmıştır. İlişkisel veri olarak, katılımcıların sporda güdülenme ve sporcu besin desteği tutum faktörleri düzeylerine araştırma kapsamında belirlenen bağımsız değişkenler olan; yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spor yapma yılı, haftalık spor yapma gün sayısı, aylık gelir ve besinsel ergojenik yardım alma durumu vb. açısından ele alınmıştır. Katılımcıların sporda güdülenme ve sporcu besin desteği tutum faktörleri arası ilişki, ölçeklerin alt boyutları ile irdelenmiş olup ele alınmıştır. Katılımcıların sporda güdülenme düzeylerinin sporcu besin desteği tutum faktörleri düzeylerine etkisi bakımından yordanması ile ilgili bulgular yorumlanmıştır.

Katılımcıların sporda güdülenme düzeylerine dair sonuçların tartışılması;

Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşları ile Sporda Güdülenme Ölçeği geneli, içsel düzenleme, özümseme ve özdeşim alt boyutlarında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Ancak katılımcıların yaşları ile içe atım, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında arasında anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir. Katılımcıların yaşlarının artışıyla birlikte spora güdülenme düzeylerinde (ölçek geneli, içsel düzenleme, özümseme ve özdeşim alt boyutları) azalma olduğu söylenebilir. Bir başka açıdan ifade edecek olursak genç sporcuların sporla ilgili yeni şeyler öğrenmeyi daha ilgi çekici buldukları, sporun hayatlarında çok önemli yeri olduğu ve performanslarını artırıcı yöntemler keşfetmeyi daha çok sevdikleri söylenebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların çoğunluk kısmı mevcut araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte araştırma bulgularımızı desteklemeyen bazı sonuçların olduğu da görülmüştür. Araştırmamızı destekleyen sonuçları inceleyecek olursak; Aksoy ve Civelek (2022)'in Kick Boks

sporcuları ile yapmış olduğu araştırmada başarı/statü, arkadaş alt boyutları ve ölçeğin genelinde genç sporcular lehine anlamlı farklılıklar olduğunu ifade etmektedir. Rekreatif egzersiz ve motivasyon üzerine gerçekleştirilen çalışma çerçevesinde ise egzersiz amaçlı fitness merkezlerine katılımda etkili olan motivasyon faktörleri karşılaştırılmış ve 17 ila 25 yaş arasındaki bireylerin egzersize katılım motivasyonlarında rekabet, sağlık, sosyal ve eğlence, vücut ve dış görünüm, beceri gelişimi alt boyutlarında anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Güzel ve ark., 2020). Bununla birlikte spor merkezlerindeki sporda hizmetkâr liderlik davranışlarıyla spora katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan çalışmada SGÖ alt boyutlarından olan eğlence ve hareket-aktif olma alt boyutlarında 18 yaş altındaki katılımcılar lehine üzere anlamlı derecede fark olduğu belirtilmiştir (Pürlüpnar, 2023). Özel spor merkezlerinde egzersiz yapan katılımcıları rekreasyonel egzersize güdüleyen etkenler üzerine gerçekleştirilen çalışmada ise rekreasyonel egzersize güdüleyen durumlarının 50 yaş ve üzeri katılımcılarda alt yaş gruplarındaki bireylere göre beceri gelişimi alt boyutunda daha az olduğu gözlemlenmiştir (Tan & Erdoğan, 2021). Güngörmüş (2007) özel sağlık-spor merkezlerine gidenleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler üzerine yapmış olduğu çalışmada beceri gelişimi alt boyutuna ilişkin puanlarının 18-25 yaş kategorisindekilerin 34-41 yaş kategorisindekilerden anlamlı olmak üzere daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılım nedenleri üzerine yapılan çalışmada fiziksel aktiviteye katılım güdülerinin yaşa göre farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Yapılan araştırmada 41- 64 yaş arası katılımcılara göre 20-40 yaş arası katılımcılarda aidiyet, beceri ve eğlence boyutlarının daha önemli olduğu belirtilmiştir (Molanorouzi ve ark., 2015). Yaş, cinsiyet ve ırkın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonu üzerindeki etkisi üzerine yapılan bir çalışmada 20 yaşı altı katılımcıların sağlıklı olma alt boyutu motivasyonlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Egli ve ark., 2011). İtalyan gençlik sporunda katılım motivasyonu üzerine yapılan çalışmada bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yaş ilerledikçe değiştiği gözlemlenmiştir. Gençlerin spor ve egzersize katılımının altında yatan birincil motivasyonun içsel motivasyon olduğu belirtilmiş ve eğlence, keyif alma, beceri geliştirme ve meydan okuma gibi güdülere diğer güdülerden daha fazla önem verdikleri rapor edilmiştir (Buonamano ve ark., 1995). Frederick (1999)'in sporda katılım motivasyonunun ölçülmesine yönelik yapmış olduğu çalışmada 18 ila 51 yaş arasındaki

bireylerde yaşa bağlı motivasyon farklılıklarının olduğu, yaş artışıyla birlikte içsel ve dışsal motivasyonda azalma olduğu belirtmiştir. Egzersiz ve spora yönelik katılım güdülerinin incelendiği bir çalışmada ise 12 ila 60 yaş arası statü ve sosyalleşme alt boyutlarında yaşı küçük olan bireyler lehine anlamlı farklılıkların olduğu belirtilmiştir (Vilchez& Francisco., 2017).

Araştırma sonuçlarımızı desteklemeyen çalışmalar incelendiğinde ise; Mücadele sporları ile uğraşan sporcular üzerine yapılan bir çalışmada yaş faktörü incelendiğinde sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından içe atım ve dışsal düzenleme boyutunda pozitif yönde anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada mücadele sporcularının yaşları artış gösterdikçe içe atım ve dışsal düzenleme düzeylerinde de bir artış olduğu vurgulanmıştır (Satılmış, 2021). Şirin (2008)'in yürüttüğü çalışmada ise spora katılım motivasyonu ölçek alt boyutları irdelendiğinde yaş faktörüne göre kadın sporcuların spora katılım nedenleri arasında farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Masa tenisi ve wushucuların spora katılım güdülerine yönelik gerçekleştirilen çalışmada sporcuların spora katılım güdülerini ölçek genel ve alt boyutları yaş faktörüne göre anlamlı farklılıklar gözlenmediği ifade edilmiştir (Temel, 2018). Badmintoncular üzerine gerçekleştirilen çalışmada bireylerin yaşına göre spora katılım motivasyon alt boyutlarına bakıldığında anlamlı farklılık saptanmamıştır (Kaylı, 2021). Yıldız (2017)'in aktif sporcular üzerinde yürüttüğü çalışmada yaş faktörüne göre sporcuların öz yeterlik algılarında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Çuhadar ve ark. (2019) arasında gerçekleştirilen çalışmada yaş kategorileri incelendiğinde bireylerin rekreatif egzersizlere katılımında sosyal, eğlence ve sağlık güdüsü alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir.

Alanyazındaki mevcut çalışmalar incelendiğinde çalışmamızı destekler sonuçlar bildiren çalışmaların daha çok rekreatif amaçlı spora katılan bireyler üzerine olduğu, çalışmamızdan farklı sonuçlar bildiren çalışmaların ise daha çok elit sporcular üzerine çalışmalar olduğu, bu yönüyle de farklı sonuçların çıkmasının olası olduğu söylenebilir.

Katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre sporda güdülenme düzeyleri incelendiğinde ölçek geneli ve ölçek alt boyutlarında ortalamalara bakıldığında erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortalamalara bakıldığında ölçek geneli, özümseme alt boyutunda, özdeşim alt boyutunda, içe atım alt boyutunda ve dışsal düzenleme alt boyutunda, erkekler lehine anlamlı farklar oluşmuştur. Ancak içsel düzenleme alt boyutunda ve

güdülenmeme alt boyutunda cinsiyet özelliklerine göre herhangi bir anlamlı fark saptanmamıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların çoğunluk kısmı mevcut araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte araştırma bulgularımızı desteklemeyen bazı sonuçların olduğu da görülmüştür. Araştırmamızı destekleyen sonuçları inceleyecek olursak; Rekreatif amaçlı egzersizde etkin olan motivasyonların fitnessa katılanlara etkileri üzerine yapılan bir çalışmada sağlık alt boyutu, rekabet alt boyutu, sosyal ve eğlence alt boyutu, beceri gelişimi alt boyutu, vücut ve dış görünüm alt boyutunda ortalamalara bakıldığında erkeklerin kadınlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Güzel ve ark., 2020). Pürlüpnar (2023)'ın spor merkezlerine yönelik yapmış olduğu çalışmada bireylerin spora katılım motivasyonlarına bakıldığında başarı/statü alt boyutu ve eğlence ve beceri gelişimi alt boyutunda kadınlara nazaran erkekler lehine fark ortaya çıktığı belirtilmiştir. Satılmış (2021)'in mücadele sporu yapan bireylerin güdülenme nedenlerini incelediği araştırmada içe atım alt boyutunda erkekler lehine anlamlı fark gözlemlenmiştir. Badminton sporcularının spora katılım motivasyonu incelendiğinde alt boyutlardan yarışma alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı fark ortaya çıktığı belirtilmiştir (Kaylı, 2021). Rekreatif spor aktivitelerine katılım sağlayan akademik personeller üzerine yapılan bir çalışmada spora katılım güdüsünde başarı/statü alt boyutunda kadınlara nazaran erkekler lehine anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. (Yagcı & Seydioglu, 2023). Yalnız & Gündüz (2004)'ün vücut geliştirme sporcuları üzerine Ankara ilinde yapmış olduğu bir araştırmada erkeklerin vücut (kas) gelişimlerine daha fazla ilgi gösterdikleri belirtilmiştir. Yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılım nedenleri üzerine yapılan çalışmada erkeklerin kadınlara nazaran ustalık ve rekabet/ego motivasyonlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Molanorouzi ve ark., 2015). Farquhar & Wasylkiw (2007)'in yapmış olduğu çalışmada erkeklerin spora katılım konusundaki çabalarının yönü ve yoğunluğunu daha kaslı ve düşük vücut yağ oranına sahip olma arzusu yönünde olduğu belirtilmiştir. Yine benzer şekilde egzersize katılıma etki eden motivasyonlar üzerine yapılan bir çalışmada da erkeklerin çoğunluğunun egzersiz yapma nedenleri olarak kas kütlesi kazanmak veya korumak olarak belirtmişlerdir (Dufner, 2016).

Araştırmamızı desteklemeyen çalışmalara bakıldığında ise; Aydın ve Yaşartürk (2017)'ün fitness merkezlerine katılan bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik

motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada cinsiyet faktörüne göre bireylerin motivasyon düzeyleri bakımından anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Masa tenisi ve wushucuların spora katılım güdülerine yönelik yürütülen çalışmada ise cinsiyete dair sporcuların spora katılım güdüsünün geneli ve alt boyutları arasına bakıldığında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (Temel, 2018). Benzer şekilde özel spor merkezi üyelerinin spora katılım güdülerinin belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen araştırmada cinsiyet etkeninde sporda güdülenme ölçeği alt boyutları arası anlamlı farklılık ortaya çıkmadığı belirtilmiştir (Polat ve ark., 2018). Ayrıca Singapurlu öğrencilerin içsel motivasyonları üzerine gerçekleştirilen çalışmada cinsiyete dair öğrenciler arasında farklılaşmaya neden olmadığı belirtilmiştir (Wang&Biddle, 2003). Kueh ve arkadaşları (2018)'nın gençler için fiziksel aktivite ve boş zaman motivasyon ölçeğinin cinsiyetler arasında test edilmesi üzerine yapmış oldukları bir çalışmada cinsiyetin motivasyon üzerinde farklılaşmaya neden olmadığı belirtilmiştir. Ancak egzersiz ve spora katılım motivasyonları üzerine yapılan bir çalışmada ise rekabet ve takım çalışması alt boyutlarında kadınların ortalamalarının yüksek olduğu ve kadınların daha çok takım çalışması ve rekabet için spor yaptıkları belirtilmiştir (Vilchez& Francisco., 2017). Bunun yanında gençlerin spor ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları bakımından kadınların erkeklere nazaran fiziksel görünüşe daha fazla özen gösterdikleri gözlemlenmiştir (Weinberg ve ark., 2000).

Bu bulgulara bakılarak katılımcıların güdülenme düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak birbirinden farklı olduğu ve olmadığına dair çalışmalar olduğu görülmektedir. Hür İrade Kuramı, dışsal güdülenme türlerinin içe atım, özdeşim, özümseme ve dışsal düzenleme farklı yollardan etkili olan içselleştirme aşamasından kaynaklandığı ve dışsal düzenlemenin (external regulation); ödül teklifi veya ceza tehdidi gibi dışsal bir etkene istinaden gerçekleşen davranışları ifade ettiğini varsaymaktadır (Alnt:Öcal&Sakallı, 2018; Deci ve diğerleri, 1991). Övgü almak veya sağlık durumlarıyla ilgili bir problemle karşılaştıkları için spor veya egzersiz yapan bireylerin dışsal düzenlemeye örnek oluşturabileceği belirtilmiştir (Kingston, Horrocks ve Hanton, 2006). Kişinin bir davranışın önemli olduğu neticesine vardıktan sonra o davranışsal tutumu sergilemeye başladığında özdeşimin ortaya çıkacağı belirtilmiştir (Ryan ve Deci, 2000). Bu bilgilerden yola çıkarak mevcut çalışmamızdaki farklılıkların oluşmasında erkek

bireylerin fiziksel gelişim sağlamak, övgü kazanmak, kazanç elde etmek gibi dışsal etkenlere bağlı olarak spora katılım sağladığı düşünülebilir.

Katılımcı eğitim seviyelerine göre sporda güdülenme düzeyleri incelendiğinde, ölçek genelinde ortalamaların en yüksek düzeyde lise eğitim seviyesinde olan katılımcılara ait olduğu saptanmaktadır. En düşük ortalamaların ise lisans mezunu olan bireylere ait olduğu gözlemlenmiştir. Ölçek alt boyutlarından içsel düzenleme, özümseme, özdeşim, içe atım ve güdülenmeme alt boyutunda lise mezunu bireylerin, dışsal düzenleme alt boyutunda ise en yüksek ortalamaların ilkokul mezunu bireylerde olduğu gözlemlenmiştir. Ancak eğitim durumu grupları arasındaki bu ortalamaların Sporda Güdülenme Ölçek geneli ve alt boyutların tümünde anlamlı farklılaşmaya sebep olacak düzeyde olmadığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde çalışma sonuçlarımızı destekleyen araştırma sonuçları bakıldığında; Rekreasyon alan seçim unsurlarının tespiti ve rekreasyon alanlarına katılımın önündeki engellerin incelenmesine yönelik Trabzon halkı üzerinde gerçekleştirilen araştırmada eğitim düzeyi faktörüne bağlı rekreasyon alanı seçim unsurlarında herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (Karaş, 2022). Vücut geliştirme ve fitness merkezlerine yönelik gerçekleştirilmiş olan çalışmada bireylerin eğitim düzeyleri ile bilmek ve başarmak alt boyutu, uyaran yaşamak alt boyutu, içsel güdülenme alt boyutu, içe atım alt boyutu, özdeşim ve dışsal güdülenme alt boyutu arasında anlamlı farklılaşmaya sebep olacak düzeyde olmadığı saptanmıştır (Mimaroglu,2021). Fitness merkezlerine katılanların fiziksel etkinliklerinde etkili olan etkenler üzerine yapılan bir başka çalışmada eğitimin düzeyinin fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde etkisinin olmadığı saptanmıştır (Aydın, 2019). Rekreatif olarak kişileri egzersiz yapmaya güdüleyen faktörlere yönelik yapılan çalışmada ise eğitim düzeyi değişkeninin rekabet alt boyutu, vücut ve dış görünüm alt boyutu, beceri alt boyutu, sosyal ve eğlence alt boyutunda anlamlı farklılaşmaya sebep olacak düzeyde olmadığı saptanmıştır (Çuhadar, Demirel & Demirel., 2019). Kadın futbolcular ile gerçekleştirilen araştırmada da eğitim düzeyinin sporda güdülenme düzeyi ortalamaları arasında anlamlı bir şekilde farklılığa sebep olmadığı belirtilmiştir (İmamoğlu ve ark., 2020).

Çalışma sonuçlarımızı desteklemeyen araştırma sonuçları incelendiğinde ise: Rekreatif egzersiz ve motivasyon üzerine yapılan bir çalışmada katılımcıların eğitim düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Sağlık alt boyutu ile vücut ve dış görünüm

alt boyutunda ortalamalara bakıldığında lisans eğitimine sahip olan bireylerin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Sosyal ve eğlence alt boyutu ile beceri gelişimi alt boyutunda ise ortalamalar açısından lise eğitim düzeyindekilerin en yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Güzel ve ark., 2020). Spor merkezlerindeki sporculara yönelik gerçekleştirilen araştırmada ise eğitim seviyesinin artmasıyla fiziksel görünümü daha iyi hale getirmek için spor yapan kişi oranının da arttığı ifade edilmiştir (Kulağsız, 2019). Buz hokeyi sporcularının spora katılım güdülerinin incelenmesine yönelik yapılan bir çalışmada eğitim durumlarına göre başarı alt boyutu, fiziksel uygunluk alt boyutu, takım üyeliği alt boyutu, yarışma alt boyutu, hareket etme alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir. İlkokul eğitim düzeyine sahip olan sporcuların en yüksek ortalamaya sahip olduğu gözlemlenmiştir (Aygün & Yetim., 2017).

Alanyazın incelendiğinde sporda güdülenmenin eğitim düzeyine göre farklılaştığını gösteren ve göstermeyen çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Bu açıdan değerlendirildiğinde eğitim düzeyi değişkeninin sporda güdülenme üzerinde belirleyici bir değişken olduğunu söylemek oldukça güçtür. Mevcut sonucun ortaya çıkmasında katılımcıların yaşadığı bölge, spor bilinci, kitle iletişim araçlarının (internet, dijital medya vb.) daha yaygın kullanılabilirliği ve sosyo-kültürel yapıları vb. etkenlerin spora karşı davranışı etkilemiş olabileceği söylenebilir.

Katılımcıların spor yaşı gruplarına ve haftalık spor yapma gün gruplarına göre sporda güdülenme düzeyleri incelendiğinde, spor yaşı değişkenine göre ölçek geneli ortalamalarda en yüksek düzey 5 ve üstü spor yaşı olan katılımcılara ait olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarında ortalamalara bakıldığında ise içsel düzenleme alt boyutu, özümseme alt boyutu, özdeşim alt boyutu, içe atım alt boyutu, dışsal düzenleme boyutunda 5 ve üstü spor yaşı olanların yüksek olduğu saptanmıştır. Güdülenmeme alt boyutunda ortalamalara bakıldığında ise 1-2 spor yaşı olanların yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların spor yaşı kategorilerine göre Sporda Güdülenme Ölçeği genel, özümseme alt boyutu, içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı olarak farklılaşmakta iken; içsel düzenleme alt boyutu, özdeşim ve güdülenmeme alt boyutunda gruplar arası ortalamalarda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ölçeğin genelinde, içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılığın 1-2 spor yaşı ile 5 ve üstü spor yaşı arasında spor yaşı 5 yıl ve üstü olan sporcular lehine, özümseme alt boyutunda anlamlı farklılığın 1-2 spor yaşı ile 3-4 spor yaşı ve 5 ve üstü spor yaşı arasında spor yaşı

3-4 ve 5 ve üstü olanlar lehine olduğu görülmüştür. Haftalık spor yapma gün gruplarına göre; Ölçek genelinde ortalamaların en yüksek düzeyde haftalık 5 ve üzeri gün spor yapan bireylere ait olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında ise içsel düzenleme alt boyutu, özümseme alt boyutu, özdeşim alt boyutu, içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutunda haftalık 5 ve üstü gün olan katılımcılar en yüksek ortalamaya sahip iken, güdülenmeme alt boyutunda ortalamalarda ise haftalık 1-2 gün olan bireylerin en yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sporda Güdülenme Ölçeği geneli, içsel düzenleme, özümseme, özdeşim ve içe atım alt boyutlarında gruplar arası ortalamalar anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Ancak ortalamaların yüksek olduğu görülse de dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında gruplar arası ortalamalarda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ölçeğin genelinde ve içe atım alt boyutunda ortalamalara bakıldığında, haftalık 5 ve üzeri gün spor yapanların, 1-2 gün ve 3-4 gün spor yapan bireylerden anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Özümseme alt boyutunda ise ortalamalarına bakıldığında 5 ve üzeri gün spor yapan bireylerin, 1-2 gün ve 3-4 gün spor yapan bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 3-4 gün spor yapanların ortalamaları ise 1-2 gün spor yapan bireylerden anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır. İçsel düzenleme alt boyutu ve özdeşim alt boyutunda ise ortalamalara bakıldığında haftalık 5 ve üstü gün spor yapanların, 1-2 gün spor yapan bireylerden anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgularımızı destekler nitelikte sonuçlar bildiren çalışmaları incelediğimizde; Kesler (2020)'in güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada spor yaşına göre katılımcıların bilmek ve başarmak alt boyutu, içe atım alt boyutu ve özdeşim alt boyutunda pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Özel spor merkezi üyelerine yönelik yapılan bir çalışmada ise dışsal düzenleme boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Düzenli spor yapan bireylerin spora katılım güdülerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Polat ve ark., 2018). Güzel ve ark. (2020)'nin yapmış olduğu rekreatif egzersiz ve motivasyon üzerine yapılan başka bir çalışmada motivasyon ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Vücut ve dış görünüm alt boyutu ile beceri gelişimi alt boyutuna bakıldığında 24 ay ve üzeri egzersize katılım gösteren bireylerin ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte spor tesisi üyelerinin spora katılım motivasyonu ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan bir çalışmada haftalık aktivite düzeylerine bakıldığında hareket-aktif olma alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir. Haftalık sportif faaliyetlere katılım gün sayısındaki

artışın hareketli/aktif olma alt boyutunu pozitif açıdan etkileyebileceği gözlemlenmiştir (Akyıldırım, 2024). Rekreatif egzersizlere katılan bireylerin spor tesislerine üyelik sürelerinin güdülenme düzeylerine etkisi ele alındığında ise sosyal ve eğlence alt boyutunda 1 ve altı yıl kategorisinde bulunan bireylerin 2 yıl, 3 yıl, 4 ve üzeri yıl kategorisinde bulunan bireylere göre daha düşük düzeyde puan aldıkları belirtilmiştir. Tesislere yönelik daha uzun süreli üyelik bulunduran bireylerin daha az süre üyeliği olan bireylere nazaran sosyal ve eğlence boyutundan daha yüksek etki duydukları gözlemlenmiştir (Güngörmüş, 2007). Spor salonları ve sağlık merkezleri arasında sosyal bağlılık ve beceri geliştirme hedeflerinin spor yapma sıklığı ile pozitif ilişkileri olduğu gözlemlenmiştir (Eime ve ark., 2013). Egzersiz ve spora katılım güdülleri üzerine yapılan bir çalışmada daha fazla spor geçmişine (spor yaşı) sahip olan bireylerin rekabet, statü ve sağlık için fiziksel aktivite yaptığı belirtilmiştir. Haftalık antrenman yapma sürelerine bakıldığında ise rekabet alt boyutunda haftalık antrenman yaptığı süre fazla olan bireylerin puan ortalamalarının da yüksek olduğu saptanmıştır (Vilchez& Francisco., 2017).

Mevcut araştırma sonuçlarından farklı sonuç bildiren çalışmalar incelendiğinde ise; Fitness ve Crossfit merkezlerine yönelik yapmış olduğu çalışmada bireylerin egzersiz sürelerine bakıldığında vücut ve dış görünüm alt boyutlarında anlamlı fark saptanmamıştır (Sağıroğlu ve Ayar 2017). Masa tenisi ve wushucuların spora katılım güdülerine yönelik yapılan bir çalışmada ise spora yeni başlayan bireylerin spora katılım güdülerinin son derece yüksek olduğu belirtilmiştir. Başarı boyutunda ise 0-2 yıldır spor yapanların 3-5, 6-8 ve 9 ve üzeri yıldır yapanlara kıyasla daha fazla başarı düşüncesiyle bu sporlara katıldıkları gözlemlenmiştir (Temel, 2018). Aksoy ve Civelek (2022)'in Kick Boks Sporcuları üzerine yapmış olduğu başka bir çalışmada 11 yıl ve üzeri spor geçmişine olanların fiziksel uygunluk-enerji harcama alt boyutunda en az motivasyona sahip oldukları belirtilmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların çoğunluk kısmı mevcut araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte araştırma bulgularımızı desteklemeyen bazı sonuçların olduğu da görülmüştür. Mevcut araştırma bulgularına göre katılımcıların spor yaşı arttıkça spora güdülenme düzeylerinde ölçek geneli, özümseme alt boyutu, içe atım alt boyutu ve dışsal düzenleme alt boyutunda artış olduğu ifade edilebilir. Nitekim spor yaşının artmasıyla birlikte spora katılım sağlayan

bireylerin spordan daha fazla keyif aldıkları, daha fazla haz duydukları ve kendilerini daha iyi hissettikleri bu sayede de spora güdülenmelerinde yani katılımları konusunda daha istekli davrandıkları ifade edilebilir.

Katılımcı aylık gelir düzeyleri Sporda Güdülenme Ölçeği ortalamalarına bakıldığında, ölçek genelinde en yüksek düzeye 0–17002 tl gelir grubunda olan katılımcılara ait olduğu görülmektedir. Ölçeğin içsel düzenleme, içe atım, güdülenmeme alt boyutlarında ise 0–17002 tl gelir grubunda olan katılımcılar en yüksek ortalama gelir seviyeleri 17003 – 30000 tl olan bireylere ait olduğu görülmektedir. Ancak puan ortalamalarının yüksek olmasına karşın katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre sporda güdülenme ortalamalarına bakıldığında ölçek geneli ve alt boyutlarda gruplararası ortalamalarda anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların çoğunluk kısmı mevcut araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu bunlardan; Pürlüpnar (2023)’ın spor merkezlerine katılan bireylerin spora katılım motivasyonlarına yönelik yapmış olduğu çalışmada sonucunda gelir düzeyinin katılımcıların katılım motivasyonları üzerinde herhangi bir anlamlı bir farklılaşmaya sebep olmadığı rapor edilmiştir. Basketbol, Voleybol ve hentbol sporuna katılan bireylerin motivasyonları üzerine gerçekleştirilen çalışmada ise başarı motivasyonu ölçeği alt faktörlerinde gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır (Kılınç ve ark., 2011). Baysal (2019)’ın spora katılım güdüsü ve başarı motivasyonları üzerine gerçekleştirilen çalışmada gelir faktörü incelendiğinde katılımcıların Spora Katılım Güdüsü Ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmadığı belirtilmiştir. Türkiye’de sualtı hokeyi sporcuları ile yapılan spora katılım motivasyonları üzerine yapılan bir çalışmada ise aylık gelir düzeylerinin fiziksel uygunluk, eğlence, başarı, yarışma, hareket, takım ruhu ve arkadaşlık alt boyutları ortalamaları irdelendiğinde anlamlı bir fark saptanamamıştır (Başar, 2014). Rekreasyonel spor etkinliğine katılan bireyler üzerine yapılan bir çalışmada ise rekreasyon aktivitesine katılım motivasyonu ölçek alt boyutları ile gelir durumu arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir (Demir & Çetin, 2021).

Mevcut çalışmamızı destekler sonuç rapor eden çalışmaların aksine; Seippel (2006), yüksek sosyo-ekonomik düzeye mensup bireylerin fiziksel aktivitenin eğlence yönüne

daha fazla odaklandıkları belirtilmiş, düşük sosyo ekonomik durumda olanların fiziksel aktiviteye katılımlarında sosyal ve araçsal nedenlere daha fazla vurgu yapma eğiliminde olduklarını ifade etmiştir. Güzel ve ark. (2020) ise rekreatif egzersiz ve motivasyon üzerine yaptıkları çalışmada düşük gelir durumuna sahip bireylerin rekabet ve beceri gelişimi yönünde katılım gösterme konusunda daha istekli olduklarını vurgulamıştır. Yalçın ve arkadaşlarının (2017) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim alan kadın sporcular ile yaptıkları çalışmada spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutlarından başarı alt boyutunda anlamlı fark saptanmıştır. Yani aylık gelir düzeyi arttıkça sporcuların başarı düzeyinde anlamlı bir artış olduğu vurgulanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde sporda güdülenmenin aylık gelir düzeyine göre farklılaştığını gösteren ve göstermeyen çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmada ortaya çıkan durumun katılımcıların spor deneyimleri, sosyo-kültürel yapıları, coğrafi bölgeleri, rekreatif alanlara ulaşımı ve rekreatif alanların yaygınlığı vb. durumlara bağlı olarak oluşabileceği söylenebilir.

Katılımcıların besinsel ergojenik yardım alma durumları incelendiğinde ise %31,6'sının besinsel ergojenik yardım aldığı, %68,4'ünün besinsel ergojenik yardım almadığı görülmüştür. Besinsel ergojenik yardım alan katılımcılar arasında en yaygın ürünlerin %30,9'u protein konsantreleri ve %25,0'i Vitamin ve Mineral Konsantreleri olarak belirtilmiştir. Besinsel ergojenik yardım alma durumlarına göre sporda güdülenme ölçeği özümseme alt boyutunda ortalamalara bakıldığında ergojenik yardım alan sporcuların almayan sporculara göre istatistiksel olarak güdülenmeleri anlamlı biçimde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak ölçeğin geneli, içsel düzenleme alt boyutu, özdeşim alt boyutu, dışsal düzenleme alt boyutu, içe atım ve güdülenmeme alt boyutunda gruplararası ortalamalarda anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Sporcuların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre sporda güdülenme ortalamaları incelendiğinde ise ölçeğin geneli ve alt boyutlarında gruplararası ortalamalarda anlamlı biçimde fark gözlemlenmemiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların çoğunluk kısmı mevcut araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu gözlemlenmiştir Bununla birlikte araştırma bulgularımızı desteklemeyen bazı sonuçların olduğu da tespit edilmiştir. Mevcut araştırma sonucunda besinsel ergojenik yardım alan katılımcıların hayatlarında sporun önemli bir yeri olduğu ve sporun yaşamlarına olumlu yönde etki ettiği söylenebilir. Hür

İrade Kuramı, dışsal güdülenme türlerinin içe atım, özdeşim, özümseme ve dışsal düzenleme farklı yollardan etkili olan içselleştirme aşamasından kaynaklandığı varsayılmaktadır. Dışsal düzenleme (external regulation); ödül teklifi veya ceza tehdidi gibi dışsal bir etkene istinaden gerçekleşen davranışları ifade ettiğini varsaymaktadır (Alnt: Öcal&Sakallı, 2018; Deci ve diğerleri, 1991). Bu bilgilere binaen söz konusu çalışmamızı destekleyen çalışmaları incelediğimizde: Çalışmaya katılan spor salonu üyelerinde sadece %15'lik bölümün, yasaklı olmayan ergojenik destek ürünlerini sağlık amacıyla kullandığı, geriye kalan üyelerin %85'lik bölümünün ise performans geliştirmek ve kas kütlesi kazanmak için destek ürünler tercih ettikleri gözlemlenmiştir (Ercen, 2016). Dufner (2016)'ın yapmış olduğu egzersizde motivasyon adlı çalışmasında ise grup üyeliği boyutunda sporcuların daha fazla takviye alma eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Khorramabady (2017)'nin vücut geliştirme sporuyla uğraşan katılımcılar üzerine yaptığı çalışmada, ergojenik besin takviyeleri kullanan sporcuların kullanmayanlara göre daha yüksek kas dismorfisi (kas algı bozukluğu) düşüncesine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Hitzeroth ve ark. (2001) vücut geliştirme sporuna katılan bireylere yönelik yaptıkları başka bir araştırmada kas dismorfisi (kas algı bozukluğu) olan bireylerin ergojenik besin takviyeleri kullanımına daha yatkın oldukları gözlemlenmiştir. Segura- Garcia ve arkadaşları (2010)'nın gerçekleştirmiş oldukları araştırmada kas kütlesini artırmak isteyen erkek bireylerin kas dismorfisi ile ergojenik besin desteği kullanma durumlarında anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Abraş ve ark. (2022)'nin vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkeklere yönelik gerçekleştirilen araştırmada ise kas algı bozukluğu ve ergojenik besin desteği kullanımının benzer şekilde arttığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte spor takviyeleri ve motivasyon ilişkileri üzerine yapılan çalışmada spor takviyeleri kullanımının temel nedenlerinin fiziksel görünüm ve performansı artırmak olduğu belirtilmiştir (Ansell, 2017). Rekreatyonel koşucular üzerinde gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada multivitamin kullanımı ile kas kütlesi artışına yönelik egzersizlerde pozitif ilişki tespiti gözlemlenmiştir (Ulery ve ark., 2021).

Mevcut çalışmamızı desteklemeyen çalışma sonuçlarını incelediğimizde: Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylere yönelik yapılan çalışmada besin takviyeleri inanç düzeylerinde (Fiziki Görünüş, Sağlık ve Yarışma) anlamlı farklılık saptanmamıştır (Yıldız, 2024). Sporcuların besin takviyesi tüketimine dair gerçekleştirilen çalışmada ise besin destekleri kullanımına yönelik motivasyonlar (güdüler) incelendiğinde genel

sağlığın artırılması, yorgunluğun en aza indirilmesi olduğu gözlemlenmiştir (Kozirok ve ark., 2013). Spor takviyelerinin kullanım nedenleri ve motivasyonları açısından incelenen çalışmalara bakıldığında takviye kullanım nedenlerinin sağlığı iyileştirmek ve sağlıklı kalmak olduğu belirtilmiştir (Lieberman ve ark., 2015; Wiens ve ark., 2014).

Katılımcıların sporcu besin desteği tutum faktörleri ile ilgili sonuçların tartışılması;

Katılımcıların yaş değişkenleri ile SBDTFÖ ve alt boyutlarındaki ilişkiler incelendiğinde sporcuların yaşları ile ölçek geneli arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlemlenmemiştir. Sporcuların yaşları ile ölçeğin Fayda alt boyutu arasında negatif yönde ve orta düzey, Yan Etkiler ve Etik alt boyutu ve Doğal Beslenme alt boyutunda ise pozitif yönde ve orta düzey ve düşük düzeyli anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmamızda katılımcıların sporcu besin desteğine yönelik tutumları incelendiğinde genç katılımcıların ergojenik besinsel desteklere karşı tutumlarının olumlu olduğu söylenebilir. Ancak katılımcıların yaşlarının artışıyla birlikte besinsel ergojenik desteklerin yan etkileri olduğu, doping etkisi oluşturduğu, sporcu besin desteği kullanımının ahlaki olmadığı, bağımlılık yaptığı, doğal beslenmenin yeterli olduğu ve doğal beslenme ile de benzer performansa ulaşılabileceği tutumlarını benimsedikleri söylenebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların çoğunluk kısmı mevcut araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte araştırma bulgularımızı desteklemeyen bazı sonuçların olduğu da görülmüştür. Mevcut bulgularımızı destekleyen çalışmaları inceleyecek olursak; Düzenli olarak fitnessa katılım sağlayan bireylere yönelik yapılmış olan çalışmada ölçek toplam puan ve alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Yan etkiler ve etik boyutunda 30 yaş ve üstü olanların alt yaş grubu olan 18-20, 21-23 ve 27-29yaş kategorisindekilere göre ergojenik desteğin yan etkileri olduğuna inandıkları belirtilmiştir. Doğal beslenme alt boyutunda 30yaş ve üzeri katılımcılar doğal beslenme ile de benzer performansa ulaşılabileceğini belirtmişlerdir. (Bozkurt, 2022). Fitness ve vücut geliştirme sporuna katılım sağlayan 18-40 yaş grubu katılımcılar üzerine yapılan bir çalışmada fayda alt boyutunda anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Ölçekte yer alan fayda alt boyutunda 25 yaş ve altı olanların sporcuların daha yüksek puan aldığı belirtilmiştir. 25 yaş ve altı olan sporcuların besinsel ergojenik destek ürünlerinin yararlı olduğuna inandıkları

gözlemlenmiştir. Doğal beslenme alt boyutunda sporcuların puanlar arası anlamlı fark belirtilmiştir. 21-25 yaş kategorisinde bulunanlar, 31-35 yaş ve 36 yaş ve üzeri sporculara göre doğal beslenme alt boyutunda daha düşük puan aldığı gözlemlenmiştir (Ercen, 2016). 18-40 yaş vücut geliştirme sporu yapanlara yönelik gerçekleştirilen başka bir araştırmada ergojenik destek kullanımlarının en yüksek olduğu yaş kategorisinin 18 ila 30 yaş aralığı olduğu gözlemlenmiştir (Köseoğlu & Kaynar, 2022). Bununla birlikte fitness merkezlerine katılan bireylerin besin takviyesi kullanımlarına dair görüşleri içeren bir çalışmada 25-32 yaş aralığında olan bireylerin %62,5'i besin takviyesini yararlı bulduğu, %47,5'i bu takviyelerin gerekli olduğu ve %57,5'i spor salonlarında bu takviyelerin satılmasını doğru olduğunu belirtmiştir (Çavdar ve ark., 2018).

Mevcut çalışmamızı desteklemeyen araştırmaları incelediğimizde ise; Vücut geliştirme sporu yapan katılımcıların besin takviyesi inanç düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada katılımcıların besin takviyeleri inanç düzeylerinde yaş faktörüne göre anlamlı farklılık saptanmamıştır (Yıldız, 2024). Hokey sporcularının besin takviyeleri inanç durumlarına yönelik yapılan bir çalışmada ise doğum yılı değişkenine göre anlamlı farklılıkların olmadığı belirtilmiştir (Çelik & Gıdık, 2023). Çin'de tıp fakültesi ve farklı alanlarda okuyan öğrencilerin besin takviyesi kullanımı, bilgi ve tutumlarının araştırılması ve karşılaştırılmasına dair yürütülen çalışmada ise yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (Liu ve ark., 2018).

Katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre SBDTFÖ incelendiğinde ölçeğin genelinde kadın bireylerin erkek bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Ölçek fayda alt boyutunda ise erkek bireylerin ortalamaları kadın bireylere göre daha yüksektir. Ancak ortalamalar yüksek çıksa da ortalamalar arasında fark kıyaslandığında ölçek geneli ve fayda alt boyutunda anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Bunun yanı sıra yan etkiler ve etik alt boyutunda ve doğal beslenme alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı fark gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmamızda katılımcıların sporcu besin desteğine yönelik tutumları incelendiğinde kadın katılımcıların sporcu besin desteklerinin yan etkileri olduğuna inandıkları, ahlaki olmadığı, doping etkisi oluşturduğu ve doğal beslenmenin yeterli olduğu tutumunu sergiledikleri söylenebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların çoğunluk kısmı mevcut araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu, ancak desteklemeyen sonuçların da bulunduğu

görülmüştür. Düzenli olarak fitness yapan bireyler üzerine yapılan bir çalışmada ölçek toplam puanlarında kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Bozkurt, 2022). Çorum ilinde spor merkezlerindeki katılımcılar üzerine gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise kadınların besinsel ergojenik destek ürünlerinin sağlıklarını olumsuz etkilediğini düşündükleri gözlemlenmiştir (Kulağsız, 2019). Spor yüksekokulu öğrencilerinin vücut kitle indeksi farkındalığına yönelik yapılan bir çalışmada cinsiyet etkenine göre bireylerin ergojenik destek kullanımlarında anlamlı fark saptanmamıştır (Şirinyıldız ve ark., 2017). Bitkisel ürünler ve besin takviyeleri üzerine Lübnan'da yapılan bir çalışmada ise takviye kullanımının kadın cinsiyeti ve artan yaş ile pozitif ilişkili olduğunu gözlemlenmiştir. Besinsel takviye kullanımının 50 ila 59 yaşları arasında kadınlarda yaygın olduğu saptanmıştır (El Khoury, Ramadan & Zeeni 2016). (Uygun mu bak) Niş Üniversitesi (Sırbistan) öğrencileri arasında yapılan başka bir çalışmada beslenme takviyelerine ilişkin bilgi, tutumlar ve kullanım düzeyleri incelendiğinde katılımcıların %68,10'u besin takviyesi kullandığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte cinsiyete göre kadınların erkeklere göre daha fazla besin takviyesi kullandığı saptanmıştır (Miljković, Stojiljković & Radulović, 2013). Skemp ve arkadaşları (2013) ise vücut geliştirme sporuna katılım sağlayan bireyler üzerine yaptıkları araştırmada erkeklerin ergojenik besin takviyelerini kullanmaya kadınlardan daha yatkın oldukları saptanmıştır.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeğine bakıldığında, ölçeğin genelinde ilkökul eğitim seviyesinde olan sporcuların en yüksek düzeyde ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarında ise Fayda alt boyutunda lise mezunu, Yan Etkiler ve Etik alt boyutu ve Doğal Beslenme alt boyutunda ise en yüksek ortalamaya ilkökul mezunu bireylerin sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre SBDTFÖ geneli guruplararası ortalamalara bakıldığında anlamlı fark gözlemlenmiştir. Benzer şekilde ölçeğin alt boyutlarından fayda alt boyutu, yan etkiler ve etik alt boyutu ve doğal beslenme alt boyutu guruplararası ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ölçek geneli ile alt boyutlardan yan etkiler ve etik ve doğal beslenme alt boyutlarında ilkökul eğitim düzeyine sahip katılımcılar lehine, fayda alt boyutunda ise lise mezunu katılımcılar lehine anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların mevcut araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu, ancak desteklemeyen sonuçların da olduğu görülmüştür. Bunlar içerisinde araştırma sonuçlarımızı destekler biçimde sonuç içeren çalışmalar şu şekildedir: Düzenli olarak fitness yapanların beslenme bilgileri, ergojenik desteğe ilişkin tutumlarına yönelik yapılan çalışmada doğal beslenme, yan etkiler ve etik alt boyutunda ve ölçek genelinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Doğal beslenme, yan etkiler ve etik ve besinsel ergojenik destek toplam puanlarına bakıldığında lise ve altı eğitim düzeyindeki bireylerin puanlarının lisansüstü, lisans ve önlisans eğitim düzeyindeki bireylerden yüksek olduğu belirtilmiştir (Bozkurt, 2022). Crossfit sporcularının ergojenik yardımlar ile performans algıları üzerine yapılan bir çalışmada ise lise eğitim düzeyindeki bireyler kreatinin daha önemli olduğunu belirtmiştir (Bayraktar, 2019). Farklı spor branşlarındaki sporcuların kaslı olma dürtüsü ve besinsel ergojenik destek ürün kullanımlarına ilişkin gerçekleştirilen çalışmada sporcuların yan etkiler ve etik alt boyutu ile doğal beslenme alt boyutunda lise ve öncesine ait eğitime sahip bireylerin puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Yarar ve ark., 2022).

Araştırma bulgularımızı desteklemeyen sonuçlar bildiren çalışmalar ise: Spor salonunda spora katılan bireylerde gıda takviyesi kullanım durumunun saptanmasına yönelik yapılan bir çalışmada katılımcıların eğitim durumu ile gıda takviyesi kullanım durumları arasında anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça gıda takviyesi kullanım durumlarının arttığı gözlemlenmiştir (Güler & Anul, 2020). 18-40 yaş vücut geliştirme sporu yapan ergojenik destek kullanan ve kullanmayan bireylere yönelik yapılan başka bir çalışmada eğitim durumları arasında ergojenik destek kullanımlarında ilişki saptanmamıştır (Köseoğlu & Kaynar., 2022). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylere yönelik yapılan bir çalışmada ise katılımcıların eğitim durumları arasında besin takviyeleri inanç düzeylerine ilişkin anlamlı farklılık saptanmamıştır (Yıldız, 2024). İlaç-besin takviyesi üzerine yapılan bir çalışmada ilkokul eğitimine sahip olanların eğitim seviyesi yüksek olanlara nazaran besin takviyesi alma olasılığı daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Aznar-Lou ve ark., 2019). Antioksidan takviyesi kullanımına yönelik yapılan bir çalışmada takviye kullanımının eğitim ve fiziksel aktivite ile pozitif olarak ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Shikany ve ark., 2003). Spor merkezlerindeki sporcuların besinsel ergojenik desteklere ilişkin bilgi düzeyi ve kullanım sıklığına yönelik yapılan bir çalışmada ise besin destek ürünü duyma durumlarında anlamlı ilişki gözlemlenmiştir.

Eğitim düzeyi arttıkça besin destek ürünü ibaresini duyma düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir (Kulaşız, 2019).

Bu bulgulara bakılarak sporcu besin desteği tutum faktörlerinin eğitim durumlarına göre fark olduğu ya da olmadığı tespitini yapan çalışmalar olduğu gözlemlenmektedir. İlkokul eğitime sahip olan bireylerin besinsel ergojenik desteklerin yan etkileri olduğu, doping etkisi oluşturduğu ve doğal beslenmenin yeterli olduğu tutumlarını benimsedikleri söylenebilir. Lise eğitim düzeyine sahip bireylerin ise besinsel ergojenik desteklerin faydalı olduğu, kullanılması gerektiği ve kolay bir şekilde temin edilebilmesi gerektiği tutumunu benimsedikleri söylenebilir.

Katılımcıların spor yaşı gruplarına göre ve haftalık spor yapma gün gruplarına göre SBDTFÖ incelendiğinde, spor yaşı gruplarına göre ölçeğin genelinde 1-2 spor yaşı olan bireylerin ortalamalarının en yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Ölçeğin alt boyutlarında ise Fayda boyutunda 5 ve üstü spor yaşı olanlar, Yan Etkiler ve Etik boyutunda 3-4 yıl spor yaşı olanlar ve Doğal Beslenme boyutunda ise en yüksek ortalamanın 1-2 spor yaşı olan bireylere ait olduğu gözlemlenmektedir. Ancak ortalamaları yüksek olduğu görülse de ortalamalar arası farklar karşılaştırıldığında sporcuların spor yaşı gruplarına göre SBDTFÖ genel ortalamaları arasında anlamlı fark saptanamamıştır. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde ise fayda ve yan etkiler ve etik boyutlarında gruplar arası ortalamalarda anlamlı farklılık görülmezken, doğal beslenme boyutunda gruplararası ortalamalar anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. SBDTFÖ doğal beslenme alt boyutunda yapılan analiz sonucunda anlamlı farklılığın 1-2 spor yaşı ile 5 ve üstü spor yaşı arasında 1-2 spor yaşı olan katılımcılar lehine olduğu görülmektedir. Katılımcıların haftalık spor yapma gün gruplarına göre SBDTFÖ düzeylerine bakıldığında, ölçek geneli ortalamalar en yüksek düzeyde 1-2 haftalık spor yapma gün olan katılımcılara ait olduğu görülmektedir. Ölçek alt boyutlarında ise ortalamalara bakıldığında fayda alt boyutunda haftalık 5 ve üstü spor yapma güne, yan etkiler ve etik ve doğal beslenme boyutlarında haftalık 1-2 spor yapma güne sahip olan bireylerin en yüksek olduğu görülmektedir. Ancak ortalamaların yüksek olduğu görülse de katılımcıların haftalık spor yapma gün gruplarına göre SBDTFÖ genel ortalamalar arasında anlamlı şekilde farklılığa sebep olmadığı gözlemlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında, gruplar arasındaki ortalamalar fayda alt boyutu, yan etkiler ve etik alt boyutu ve doğal beslenme alt boyutu anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Farkı saptamak için gerçekleştirilen analiz sonucunda ölçeğin Fayda alt boyutunda ortalamalara

bakıldığında haftalık 1-2 gün spor yapanlar ile 5 ve üstü gün spor yapan bireyler arasında 5 ve üzeri güne sahip olanların yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yan etkiler ve etik alt boyutu ve doğal beslenme alt boyutunda ise 1-2 gün spor yapanlar ile 3-4 gün ve 5 ve üstü gün spor yapan katılımcılar arasında haftalık 1-2 gün spor yapanlar lehine olacak şekilde ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir.

Mevcut çalışmamızı destekler nitelikte olan araştırma sonuçlar incelendiğinde; Vücut geliştirme sporuna katılım sağlayan bireylerin besin takviyesi inanç düzeylerine yönelik yapılan bir çalışmada vücut geliştirme sporu ile ilgilenme yıllarına göre (spor yılı) katılımcıların besin takviyeleri inanç düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığın; spor yılı 3-4 yıl olanların 1-2 spor yılı olanlara göre, yine 5 yıl ve üzeri spor yılı olanların ise 3-4 spor yılı olanlara göre anlamlı farklılık ortaya konduğu belirtilmiştir. Sporla ilgilenilen yıllar arttıkça besin takviyesine olan inanç düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir (Yıldız, 2024). Crossfit sporcuları üzerinde yürütülen bir çalışmada ise haftalık spor aktivitesi faktörü ile ergojenik desteklerin ilişkisi irdelendiğinde, besinsel yardımlardan kreatin yardımında ilişkinin pozitif olduğu belirlenmiştir (Bayraktar, 2019). Özel spor merkezlerinde spor yapanlara yönelik yapılan başka bir çalışmada uzun süredir egzersiz yapan katılımcıların besinsel ergojenik destek ürünlerini daha fazla kullandığı gözlemlenmiştir (Helvacı & Açkurt, 2018). Çorum ilindeki spor merkezlerinde sporcuların besinsel ergojenik takviyeler hakkındaki bilgi düzeylerini ve kullanım sıklıklarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, besin takviyesi kullanımları arasında anlamlı fark gözlemlenmiştir. 6 ay ve daha kısa süredir spor yapanların %31,5'inin, 6-12 ay arası spor yapanların %50'sinin, 12 ay ve daha uzun süredir spor yapanların ise %56,9'unun besinsel destek ürünü kullandıkları gözlemlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların spor yapma geçmişi arttıkça besinsel destek ürün kullanım oranlarının da arttığı görülmüştür (Kulağıs, 2019). KKTC'de fitness ve vücut geliştirme sporu yapan 303 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada sporcuların destek ürün kullanımlarına göre haftalık spor yapma oranı arasında anlamlı farklılıklar belirtilmiştir. Ergojenik destek ürünü kullananların haftalık spor yapma oranı daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Ercen, 2016).

Araştırma bulgularımızı desteklemeyen sonuçlar incelendiğinde ise; Güreşçilerin doping ve ergojenik destek kullanımı ve bilgisi üzerine yürütülen bir çalışmada spor yaşı düştükçe ergojenik yardım kullandıkları yönünde cevap verenlerin sayısının anlamlı

düzeyde arttığı gözlemlenmiştir (Yıldırım & Şahin, 2019). Singapurlu sporcuların besin destek ürünlerine yönelik kullanım durumları incelendiğinde ulusal düzeyde spora katılım yılına ve haftalık antrenman düzeyine göre takviye kullanımının durumlarında herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir (Slater, Tan& Teh., 2023). Elit sporcuların doping konusundaki bilgi düzeylerini belirlenmesine yönelik yapılan bir çalışmada sporcuların ergojenik yardım kullanımları incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir. Sporcuların ergojenik yardım konusunda yeterli bilgiye sahip olma durumlarına ilişkin görüşlerinde anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (Dinçer, 2010). Hokey sporcularının besin takviyeleri inanç durumlarına yönelik yapılan bir çalışmada anlamlı farklılıkların olmadığı belirtilmiştir. Sporcuların spor besin takviyeleri inanç durumlarında spor yaşının önemli etken olmadığı gözlemlenmiştir (Çelik & Gıdık, 2023).

Bu bulgulara bakılarak sporcu besin desteği tutum faktörlerinin spor yaşı ve haftalık spor yapma gününe göre fark olduğunu ya da olmadığını gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmamız değerlendirildiğinde spor yaşı ve haftalık spor yapma günü değişkeninin sporcu besin desteği tutum faktörleri üzerinde belirleyici bir değişken olduğu söylenebilir. Spor yaşı ve haftalık spor yapma sıklığı(gün) düşük olan bireylerin sporcu besin desteğinin yan etkileri olduğu, yasal olmadığı ve doğal beslenmenin yeterli olduğu tutumuna sahip olduğu söylenebilir. Haftalık spor yapma sıklığı(gün) yüksek olan bireylerin ise sporcu besin desteklerinin faydalı olduğu ve kullanılması gerektiği görüşünü benimsedikleri söylenebilir.

Katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre sporda SBDTFÖ ortalamaları incelendiğinde, ölçek genelinde en yüksek düzeyde 40001 ve üstü tl gelir grubunda olan sporculara ait olduğu gözlemlenmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından fayda boyutunda ortalamalara bakıldığında 17003 – 30000 tl, yan etkiler ve etik 40001 tl ve üstü ve doğal beslenme boyutlarında gelir seviyeleri 0 – 17002 tl olan katılımcıların en yüksek olduğu saptanmaktadır. Ortalamaların yüksek olduğu görülmekle birlikte, katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeğinin genel, fayda alt boyutu ve doğal beslenme alt boyutu gruplar arası ortalamalarda anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak, yan etkiler ve etik alt boyutunda gruplar arasındaki ortalamalar anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. Farklılığı tespit etmek için gerçekleştirilen analizde ölçeğin yan etkiler ve etik alt boyutunda aylık 17003 – 30000 tl geliri olan

katılımcılar ile aylık 40001 tl ve üstü gelire sahip katılımcılar arasında aylık 40001 tl ve üstü gelire sahip katılımcılar lehine olacak şekilde ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonucu incelendiğinde gelir düzeyi yüksek olan bireylerin sporcu besin desteklerinin doping etkisi oluşturduğu ve yasal olmadığı düşüncesine sahip oldukları söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde; Elit sporcuların doping konusundaki bilgi düzeylerini tespit etmek üzere yapılan bir araştırmada, sporcuların ergojenik yardımcılar konusunda yeterli bilgiye sahip olup olmadıklarına ilişkin görüşleri gelir düzeyi faktörüne göre karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Besinsel ergojenik yardımcı ürünlerin; kreatin, karnitin, amino asit vb. kullanılıp kullanılmamasına yönelik yapılan araştırmada gelir düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Dinçer, 2010). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen bireylerin besin takviyesi inanç düzeylerine yönelik yapılan bir çalışmada katılımcıların besin takviyeleri inanç düzeylerinde gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır (Yıldız, 2024). Aydın ilinde spor salonlarına yönelik yapılan bir çalışmada spor yapanların beslenme tutumları ölçeği alt boyutları incelendiğinde gıda takviyelerine yönelik davranışlarında gelir durumu grupları arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (Çotur, 2018). Kanadalı yetişkinler arasında vitamin ve mineral takviyelerinin kullanımına yönelik yapılan çalışmada ekonomik durumu daha yüksek olan kişilerin takviye alma olasılığının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Guo ve ark., 2009; Liu ve ark., 2018). Düzenli olarak fitness yapanların beslenme bilgileri, ergojenik desteğe karşı tutumları ve ilişkili faktörlere yönelik yapılmış olan çalışmada ise fayda alt boyutunda alt gelir düzeyine sahip katılımcıların puanlarının orta ve üst gelir düzeyine sahip olanlardan yüksek olduğu belirtilmiştir. Doğal beslenme alt boyutunda orta gelir düzeyine sahip katılımcılara göre alt gelir düzeyine sahip katılımcıların puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Gelir durumu faktöründe yan etkiler ve etik alt boyutu dışında ölçek toplam puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir (Bozkurt, 2022).

Katılımcıların besinsel ergojenik yardım alma durumları incelendiğinde %31,6'sının besinsel ergojenik yardım aldığı, %68,4'ünün besinsel ergojenik yardım almadığı, görülmektedir. Besinsel ergojenik yardım alan katılımcılar arasında en yaygın ürünler %30,9'u protein konsantreleri ve %25,0'i Vitamin ve Mineral Konsantreleri olarak belirtilmiştir. Besinsel ergojenik yardım alma durumlarına göre SBDTFÖ genel

boyutunda gruplar arası ortalamalarda anlamlı fark tespit edilmemiştir. Ölçeğin fayda alt boyutunda ergojenik yardım alan katılımcıların almayan katılımcılara göre, yan etkiler ve etik alt boyutunda ergojenik yardım almayan katılımcıların alan katılımcılara göre ve doğal beslenme alt boyutunda ergojenik yardım almayan katılımcıların alan katılımcılara göre ortalamalarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. SBDTFÖ ortalama puanları katılımcıların aldıkları besinsel ergojenik yardım türüne(çeşidi) göre incelendiğinde, ölçek genelinde anlamlı bir fark görülmektedir. Ölçeğin tüm alt boyutlarında guruplararasıdaki ortalamaların anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. SBDTFÖ genelindeki farklılığın kaynağını tespiti için yapılan analiz sonucunda; protein konsantreleri kullanan katılımcılar ile amino asit ürünleri ve karbonhidrat ve enerji konsantreleri kullanan katılımcılar arasında protein konsantreleri kullanan katılımcılar lehine, amino asit ürünleri kullanan katılımcılar ile diyet ürünleri ve kreatin ürünleri kullanan katılımcılar arasında diyet ürünleri ve kreatin ürünleri kullanan katılımcılar lehine, karbonhidrat ve enerji konsantreleri kullanan katılımcılar ile diyet ürünleri kullanan katılımcılar arasında diyet ürünleri kullanan katılımcılar lehine olacak şekilde ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmaların çoğunluk kısmı mevcut araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte araştırma bulgularımızı desteklemeyen bazı sonuçların olduğu da görülmüştür. Besinsel ergojenik destek alan katılımcılar destek ürünlerinin fayda sağladığı, spor ve performans için gerekli olduğu düşüncesine daha fazla katıldıkları söylenebilir. Bunun yanında ergojenik destek kullanmayan katılımcılar ise sporcu besin desteklerinin kullanımının ahlaki ve yasal olmadığı, doping etkisi oluşturduğu, yan etkilerinin olduğu ve doğal beslenmenin yeterli olduğu tutumuna sahip oldukları söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde mevcut çalışmamızı destekler nitelikte olan araştırmalar; Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetindeki fitnes ve vücut geliştirme sporuna katılan bireylerin 18-40 yaş kategorisinde sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının saptanması, besinsel ergojenik destek ürünlerinin tutum ve kullanım oranlarını belirlemek için gerçekleştirilen çalışmada besinsel destek ürünü kullananların en yaygın olarak protein (%83,33) ürünleri kullandıklarını belirtmiştir. Ergojenik destek ürünlerinin kullanımına göre ölçeğin fayda alt boyutu, yan etkiler ve etik alt boyutu ve doğal beslenme alt boyutunda alınan toplam puanlar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Ergojenik

destek ürünü kullananların yan etkiler ve etik alt boyutu ve doğal beslenme alt boyutundan aldıkları toplam puanların ürün kullanmayan katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Fayda alt boyutundan aldıkları toplam puanlarda ise ürün kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Ercen, 2016). Spor merkezlerindeki sporcuların besinsel ergojenik desteklere ilişkin bilgi düzeyleri ve kullanım sıklıkları çerçevesinde gerçekleştirilen çalışmada ise katılımcıların besinsel destek ürünü kullanma oranı %45,4 olduğu belirtilmiştir. Besinsel destek ürünü kullananların %66,9'unun en yaygın olarak protein ürünlerini kullandığı gözlemlenmiştir (Kulağsız, 2019). Spor salonunda spor yapanlarda gıda takviyesi kullanımlarına dair gerçekleştirilen başka bir araştırmada bireylerin gıda takviyesi kullanım durumları incelendiğinde %65,3'ü kullanmadığı, %28'inin ise sürekli kullandığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların %53,8'i en yaygın olarak protein tozu kullandığını belirtmiştir (Güler & Anul, 2020). Fitness merkezi katılımcıları üzerine yapılan bir araştırmada sporcu besin desteği deneyimlerine yönelik bulgulara %47,2'sinin besinsel destek ürünlerini kullandıkları gözlemlenmiştir. Kullanılan sporcu besin destekleri ise sırasıyla protein konsantreleri (%34,2) ve diyet ya da zayıflama ürünleri (% 26,1) olarak belirtilmiştir (Argan & Köse, 2009). Bununla birlikte vücut geliştirme egzersizi yapan erkeklerin ergojenik yardımcı kullanımlarına göre kaslanma dürtü düzeylerini incelenmek üzere gerçekleştirilen çalışmada besinsel yardımcıları kullanan bireylerin en çok tercihte bulundukları ergojenik takviye türünün protein tozu olduğu gözlemlenmiştir (Katra ve ark., 2022). 18-40 yaş vücut geliştirme sporu yapan ergojenik destek kullanma durumlarına göre bireylerin tutumlarına yönelik yapılan çalışmada herhangi bir ergojenik yardım(destek) almayan katılımcılar sporcu besin desteklerinin doping etkisi oluşturduğunu, sporcu besin desteklerinin kullanılmasının yasal olmadığını ifade ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte sporcu besin desteklerinin sadece vücut geliştirmede kullanıldığı ve doğal beslenmenin sporcular için yeterli olduğu konusunda hemfikir oldukları saptanmıştır. Ergojenik destek alan katılımcılar ise ergojenik takviyelerin fayda sağladığı görüşüne daha fazla katıldıkları gözlemlenmiştir (Köseoğlu & Kaynar., 2022).

Mevcut çalışmamızı destekler nitelikte olmayan araştırmalar ise: Katılımcıların ergojenik destek ve gıda takviyesi kullanımlarının incelenmesi üzerine yapılan çalışmada katılan bireylere takviye kullanım durumları hakkında soru yöneltildiğinde 121 katılımcı bireyin (%75,6) takviye kullandığı ve 39 katılımcı bireyin ise (%24,4) takviye kullanmadığı

gözlemlenmiştir. Takviye kullananların özellikle vitaminler ve karbonhidratlar olmak üzere farklı türde desteklere yöneldikleri belirtilmiştir (Duman, 2019). Birleşik Krallık'ta besin takviyesi alan sporcular üzerine yapılan bir çalışmada 874 yüksek performans sporcularının %58,8'i en azından bir besin desteği kullandığı gözlemlenmiştir. Besin takviyeleri kullanım durumları incelendiğinde ise multivitaminler (%72,6) ve C vitamini (%70,7), kreatin (%36,1), peynir altı suyu proteini (%31,7), demir (29.9%) ve kafein (%23,7) olduğu belirtilmiştir (Petroczi & Naughton, 2008). Çin'de tıp fakültesinde okuyan 4252 kişi ve farklı alanlarda okuyan 4500 kişi olmak üzere toplam 8752 öğrenci üzerinde yapılan besin takviyesi kullanımı, bilgi ve tutumlarına yönelik gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin %58,9'unun besin desteği kullandığı gözlemlenmiştir. En sık kullanılan besin takviyesinin ise vitamin sınıfı olduğu saptanmaktadır (Liu ve ark., 2018). Spor okulunda genç sporcular tarafından ergojenik takviyelerin kullanımına yönelik yapılan bir çalışmada sporcuların yaklaşık %98'inin besinsel takviye kullandığını saptanmıştır. Besinsel takviyelerde ise, spor içecekleri %95,0 ile en yaygın olduğu gözlemlenmiştir (Mas ve ark., 2019).

Sporda GÜDÜLENME Ölçeği ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Arasındaki İlişki ile İlgili sonuçların tartışılması;

Sporda GÜDÜLENME Ölçeği ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri arasındaki ilişki çerçevesinde bulguları incelediğimizde katılımcıların güdülenme düzeylerinin sporcu besin desteği tutum faktörleri üzerinde pozitif etkisinin olduğunu göstermektedir. Alanyazın gözden geçirildiğinde çalışmamızı destekleyici çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmaları incelediğimizde: Vücut geliştirme sporu yapan bireyler çerçevesinde yapılan bir araştırmada, yaklaşık yarısı (%40,9) fiziksel görünümlerini geliştirmek için bu sporla ilgilendiklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanında %36,3'ü sağlıklı olmak, %11,7'si ise vücut ağırlıklarını artırabilmek için bu sporu seçtiklerini belirtmiştir. Genç yaşta sporcularda kas dismorfisi semptomların daha fazla görülebildiği belirtilmiş olup, bu semptomların kişilerin ergojenik yardımcıları daha fazla kullanmalarına sebep olabildiği gözlemlenmiştir (Çağlayan ve Koz, 2020). Fitnessa katılım sağlayan bireylerde beslenme, fiziksel aktivite ve ergojenik destek kullanım durumları çerçevesinde gerçekleştirilen bir araştırmada ise egzersize başlama nedenleri incelendiğinde kas kütlesini artırmak, kilo almak/vermek, sağlıklı yaşam ve vücut geliştirmek gibi nedenlerle spora güdülenmiş oldukları belirtilmiştir. Sportif performans ve kas kütlesini artırmak amacıyla da

ergojenik destek ürünlerini kullanmaya başladıkları gözlemlenmiştir (Cicavoğlu, 2022). Vücut geliştirme sporuna katılan erkeklerin kaslı olma dürtüsü ile ergojenik destek ürünleri kullanımına yönelik yapılan başka bir çalışmada bireylerin sayıca fazlası kaslı olma arzusuyla spora önem verdikleri, kaslı olma isteğiyle yeme ve takviye kullanımı ve fayda alt boyutu arasındaki ilişkinin birbirini desteklemekte olduğu gözlemlenmiştir (Çığ, 2023). Vücut geliştirme egzersizi yapan bireylere yönelik yapılan bir araştırmada yüksek kaslı olma dürtüsüne sahip olanların besinsel ergojenik yardımcı kullanmaya daha çok meyilli oldukları gözlemlenmiştir (Katra ve ark., 2022). Kayseri ilinde rekreatif yaşam alanlarına vücut geliştirme veya fit bir görünüm sağlama amacıyla katılım sağlayan erkeklerin kaslı olmaya yönelik takviye kullanımına yönelim gösterdiği belirtilmiştir. Bu duruma şahsi ihtiyaçların neden olduğu düşünülmektedir (Apaydın, Bahadır & Hançer., 2023). Fitness yapan bireyler üzerinde yapılan çalışmada egzersize başlama nedeni ile besin takviyesi kullanımı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Kas yapmak üzere egzersiz yapmaya başlayan katılımcılar ergojenik takviyelerin kullanımına daha olumlu tutum sergiledikleri belirtilmektedir (Vural, 2017). Abraş ve ark. (2022) Vücut geliştirme sporu ile uğraşan erkek bireyler üzerine yapmış oldukları bir çalışmada ise kas algı bozukluğu ve ergojenik besin desteği kullanımının benzer şekilde arttığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara dayanarak, katılımcıların sporda güdülenme düzeyleri ile sporcu besin desteği tutum faktörleri arasında anlamlı bir ilişkinin görüldüğü gözlemlenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sporcuların güdülenme düzeyleri ile sporcu besin desteği tutum faktörleri arasındaki t-değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Bu değerlerler kapsamında sporcuların güdülenme düzeylerinin sporcu besin desteği tutum faktörleri üzerinde pozitif etkisinin olduğunu göstermektedir.

5.2. Sonuç

Araştırma sonunda:

Fitness Merkezlerine Katılan Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ve Ergojenik Madde Kullanımı Hakkında Tutumlarını incelemeyi amaçlayan bu çalışmanın sonucunda;

Katılımcıların Sporda Güdülenme düzeyleri yaşı göre lek Geneli ile alt boyutları olan İçsel Düzenleme, zmleme ve özdeşim arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin oluştğı görülmüştür. Çalışma sonucunda genç sporcuların sporla ilgili yeni şeyler öğrenmeyi daha ilgi çekici buldukları, sporun hayatlarında çok önemli yeri olduğı ve performanslarını artırıcı yöntemler keşfetmeyi daha çok sevdikleri söylenebilir.

Sporcuların cinsiyet özelliklerine göre sporda güdülenme ölçek geneli, özümleme, özdeşim, ie atım, dışsal düzenleme alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak mevcut çalışmamızdaki farklılıkların oluşmasında erkek bireylerin fiziksel gelişim sağlamak, övgü kazanmak, kazanç elde etmek gibi dışsal etkenlere bağlı olarak spora katılım sağladığı düşünülebilir.

Katılımcıların eğitim durumlarına baktığımızda ise Sporda Güdülenme lek geneli ve tüm alt boyutlarında guruplararası ortalamalarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Bununla yanında sporcuların spor yaşı gurplarına ve haftalık spor yapma gün gurplarına göre Sporda Güdülenme leği geneli, ie atım ve dışsal düzenleme ve özümleme alt boyutlarında farklılığın spor yaşı yüksek olanlar lehine oluştğı görülmektedir. Haftalık spor yapma gün gurplarına baktığımızda ise ölçek geneli, ie atım, İçsel düzenleme, özdeşim, özümleme alt boyutlarında haftalık spor yapma sıklığı fazla olanlar lehine anlamlı farklılık gözlemlenmektedir. Bu sonuçlar bize spor yılı ve haftalık spor yapma sıklığının önemli olduğunu ifade edilebilir. Ayrıca katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre sporda güdülenme ortalamalarına bakıldığında istatistiksel açıdan ölçek geneli ve alt boyutlarında guruplararası ortalamalarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Katılımcıların besinsel ergojenik yardım alma durumları incelendiğinde ise %31,6'sının besinsel ergojenik yardım aldığı, %68,4'ünün besinsel ergojenik yardım almadığı, görülmektedir. Besinsel ergojenik yardım alan katılımcılar arasında en yaygın ürünler %30,9'u protein konsantreleri ve %25,0'i Vitamin ve Mineral Konsantreleri olarak belirtilmiştir. Besinsel ergojenik yardım alma durumlarına göre sporda güdülenme leği zmleme alt boyutunda ergojenik yardım alan katılımcıların ortalamalarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğı gözlemlenmektedir. Ayıca katılımcıların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre sporda güdülenme leği geneli ve tüm alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Katılımcıların yaş değişkeni ile SBDTFÖ geneli arasında anlamlı ilişki gözlemlenmemiştir. Ancak katılımcıların yaşları ile ölçeğin fayda alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yan etkiler ve etik ve Doğal beslenme alt boyutları arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bunun sonucunda genç katılımcıların ergojenik besinsel desteklere karşı olumlu tutum sergiledikleri söylenebilir. Ancak katılımcıların yaşlarının artışıyla birlikte besinsel ergojenik desteklere olumsuz tutum sergiledikleri ifade edilebilir. Bunun yanı sıra katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre SBDTFÖ'ne bakıldığında ölçek geneli ve fayda alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yan etkiler ve etik alt boyutunda ve doğal beslenme alt boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı fark gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda kadınların sporcu besin desteklerinin yan etkileri olduğuna inandıkları, ahlaki olmadığı, doping etkisi oluşturduğu ve doğal beslenmenin yeterli olduğu tutumunu sergiledikleri söylenebilir. Sporcuların eğitim durumlarına göre sporcu besin desteği tutum faktörleri ölçek geneli ve fayda, yan etkiler ve etik ve doğal beslenme alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Öte yandan katılımcıların spor yaşı gruplarına göre SBDTFÖ geneli, fayda ve yan etkiler ve etik boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmektedir. Ancak doğal beslenme alt boyutunda düşük spor yaşı olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca sporcuların haftalık spor yapma gün gruplarına göre SBDTFÖ genelinde farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarına göre ise fayda, yan etkiler ve etik ve doğal beslenme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gözlemlenmektedir. SBDTFÖ fayda alt boyutunda haftalık spor yapma günü yüksek olanlar lehine anlamlı farklılık görüldüğü ifade edilmektedir. Yan etkiler ve etik ve doğal beslenme alt boyutlarına bakıldığında ise haftalık spor yapma günü az olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık ortaya çıktığı görülmektedir. Spor yaşı ve haftalık spor yapma sıklığı(gün) düşük olan bireylerin sporcu besin desteğinin yan etkileri olduğu, yasal olmadığı tutumuna sahip olduğu, haftalık spor yapma sıklığı(gün) yüksek olan bireylerin ise sporcu besin desteklerinin faydalı olduğu ve kullanılması gerektiği görüşünü benimsedikleri söylenebilir. Katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre SBDTFÖ genel, fayda ve doğal beslenme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Ancak yan etkiler ve etik alt boyutunda ise geliri yüksek olan katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılık gözlemlenmektedir. Katılımcıların besinsel ergojenik yardım alma durumları

incelendiğinde ise %31,6'sının ise besinsel ergojenik yardım aldığı, %68,4'ünün besinsel ergojenik yardım almadığı, görülmektedir. Besinsel ergojenik yardım alan katılımcılar arasında en yaygın ürünler %30,9'u protein konsantreleri ve %25,0'i Vitamin ve Mineral Konsantreleri olarak belirtilmiştir. Besinsel ergojenik yardım alma durumlarına göre SBDTFÖ genelinde ortalamalarda farklılık anlamlı olmadığı ifade edilmektedir. Ancak ölçeğin fayda, yan etkiler ve etik ve doğal beslenme alt boyutlarında anlamlı şekilde farklılık gözlemlenmektedir. Ergojenik destek ürünü kullananlar kullanılan ürünlere ilişkin olumlu davranış sergiledikleri, kullanmayan katılımcıların ise ürünlere karşı olumsuz davranış gösterdikleri söylenebilir. Katılımcıların alınan besinsel ergojenik yardım çeşidine göre SBDTFÖ ortalamalarına bakıldığında ise ölçek genelinde anlamlı fark ifade edilmektedir. Ancak ölçeğin tüm alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık gözlemlenmemektedir.

Katılımcıların sporda güdülenme düzeyleri ile Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Genel olarak katılımcıların Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri için toplam varyansın %6,2'sinin sporda güdülenme puanları tarafından açıklandığı söylenebilir. Elde edilen bu sonuç, sporcuların Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği üzerine kurulan modellerin anlamlı olduğunu göstermektedir. Sporda güdülenmenin sporcu besin desteği tutum faktörleri üzerinde pozitif yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen bu değerler katılımcıların güdülenme düzeylerinin sporcu besin desteği tutum faktörleri üzerinde pozitif etkisinin olduğunu göstermektedir.

5.3. Öneriler

Alanyazın incelendiğinde fitnessa katılan sporcuların katılım motivasyonları ve besinsel ergojenik yardım kullanım tutumları arasındaki ilişkiye yönelik az sayıda çalışma gerçekleştirildiği gözlemlenmiştir.

Sonuçlar doğrultusunda, fitness merkezlerine katılan bireylerin katılım motivasyonlarına göre amaçlar belirlenebilir ve bu doğrultuda antrenmanlar düzenlenebilir.

Genç sporcuların içsel güdülenmelerini artırmaya yönelik programlar düzenlenmeli ve sporculara besinsel ergojenik desteklerin güvenli kullanımı hakkında eğitim verilmelidir.

Ayrıca belediyeler, gençlik merkezleri vb. kamu kurum ve kuruluşları aracılığı ile bu alana yönelik eğitimler yaygınlaştırılabilir.

Erkek sporcuların motivasyonunu artırmak için performans ödülleri ve takdir kullanılırken, kadın sporculara besinsel desteklerin yan etkileri ve etik kullanımı hakkında bilgi verilmesi önerilmektedir.

Genç sporcuların uzun vadeli kariyer hedeflerine yönelik teşvikler yapılmalı ve sporcuların haftalık antrenman sayısı artırılmalıdır. Yüksek gelir ve düşük gelirli sporculara doğal beslenme hakkında farkındalık eğitimleri verilmelidir.

Popüler ergojenik ürünlerin güvenli kullanımına yönelik önlemlerin artırılması ve kontrolsüz kullanımın önlenmesine yönelik yasal düzenlemelerin hayata geçirilmesi sağlanmalı ve yanlış bir besinsel ergojenik ürün kullanımı sebebiyle sağlık sorunları yaşanması sonucu tazminat yükümlülüklerini içerecek yasal düzenlemeler yapılmalıdır.

Sporcuların motivasyon düzeyleri ve besinsel yardımlarına yönelik takip programları oluşturulmalı ve motivasyon değişimleri ile antrenman etkinliği düzenli olarak değerlendirilmelidir.

Antrenörler, sporcuların yaş, cinsiyet ve deneyim seviyelerine göre kişiselleştirilmiş antrenman programları oluşturmalarıdır. Genç sporculara yönelik daha fazla içsel motivasyonu artırıcı, eğlenceli ve öğrenme odaklı programlar hazırlanmalıdır.

Antrenörler, ergojenik destek ürünlerinin güvenli kullanımı hakkında sporcuların bilinçlenmelerini sağlamalı ve doğru ürün seçimleri için beslenme uzmanlarıyla iş birliği yapmalıdır.

Beslenme uzmanları, sporculara ergojenik besin desteklerini güvenli bir şekilde nasıl kullanacaklarını öğretmeli, ayrıca bu ürünlerin yan etkileri ve olası riskleri konusunda sporcuları bilgilendirmelidir.

Beslenme uzmanları, sporculara doğal beslenme yöntemlerini teşvik etmeli ve ergojenik yardımların yerini alabilecek sağlıklı alternatifler sunmalıdır. Bu, sporcuların genel sağlığını iyileştirebilir.

Sporcuları beslenme ve ergojenik destekler hakkında düzenli eğitimlerle bilinçlendirerek, doğru ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır. Bu eğitimlerde, özellikle genç ve kadın sporculara yönelik bilgilendirici içerikler hazırlanabilir.

Besin takviyelerinin güvenli ve etik kullanımını sağlamak için bir sertifikasyon sistemi oluşturulabilir. Bu sistem, ürünlerin kalite standartlarına uygun olduğunu garanti etmelidir.

Ergojenik ürünlerin etiketlerinde, içerik bilgileri, kullanım talimatları, potansiyel yan etkiler ve güvenli kullanım önerileri yer almalıdır. Bu etiketler, sporcunun sağlığını tehdit edecek yanlış kullanımları önleyecek şekilde düzenlenmelidir.

Sporcuların besinsel destek ürünlerini kullanırken sağlıkları üzerindeki etkilerini takip etmek amacıyla, antrenörler ve beslenme uzmanları tarafından raporlama ve izleme sistemleri kurulmalıdır.

Besinsel ergojenik ürünlerin reklamlarında, ürünün etkileri hakkında yanıltıcı veya abartılı ifadeler kullanılmamalıdır. Yasal düzenlemeler, ürünlerin etkilerini doğru şekilde tanıtan ve güvenli kullanımın teşvik edildiği reklamların yapılmasını sağlamalıdır.

Besinsel ergojenik destek ürünlerinin kötüye kullanımı sonucu meydana gelebilecek sağlık sorunları için sorumluluk, üretici firmalar ve satıcılar tarafından üstlenilmelidir. Ayrıca, ürünleri kullanan sporcuların sağlık zararları konusunda bilgilendirilmesi yasal bir zorunluluk olmalıdır.

Bu araştırmanın ileride yapılacak olan araştırmalar açısından bir kılavuz teşkil edebilmesi beklenmektedir.

Mevcut araştırmamıza benzer çalışmalar coğrafi bölgelere göre düzenlenip genişletilerek yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abbott A. (2000). What price the Olympian ideal? *Nature*, 407(6801), 124–127. <https://doi.org/10.1038/35025272>
- Abraş, H., Erdağ, D., & Buran, A. (2022). Investigation of the Relationship between Muscle Dysmorphia Disorder, Orthorexia Nervosa, and Motivation in Male Individuals Engaged in Bodybuilding Sports. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology (CTJPP)*, 4(1). Doi:10.35365/ctjpp.22.1.02
- Adair, J. (2003). *Etkili motivasyon*, Çev: Salih Uyan, 4. Baskı İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
- Adam, E. J.B. (1996) *A new way of looking at intrinsic motivation in sport*. (PhD thesis), University of Glasgow, Scotland.
- Adams J. S. (1963). Toward An Understanding Of Inequity. *Journal of abnormal psychology*, 67, 422–436. <https://doi.org/10.1037/h0040968>
- Akça N.Ş. (2012). *Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, Y., & Civelek, G. (2022). Kick Boks Sporcularının Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 222-233.
- Akyıldırım, D. (2024). *Spor tesisi üyelerinin spora katılım motivasyonları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Edirne.
- Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior & Human Performance*, 4(2), 142–175. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(69\)90004-X](https://doi.org/10.1016/0030-5073(69)90004-X)
- Alrawahi, S., Sellgren, S. F., Altouby, S., Alwahaibi, N., & Brommels, M. (2020). The application of Herzberg's two-factor theory of motivation to job satisfaction in clinical laboratories in Omani hospitals. *Heliyon*, 6(9), e04829. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04829>
- Amabile, T. M., Hill, K. G., Hennessey, B. A., & Tighe, E. M. (1994). The Work Preference Inventory: assessing intrinsic and extrinsic motivational orientations. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 950–967. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.66.5.950>
- Amman, M.T. (2005). *Kadın ve spor, içinde (64-89)*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

- Anlı, E. A. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Besin Takviyeleri Bilgi Düzeyinin Belirlenmesi*, (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ansell, M. (2017). *Sports supplements : motivations and correlates of use (Version 1)*. (Doctoral dissertation), University of Tasmania. <https://doi.org/10.25959/23208608.v1>
- Apaydın, M. B., Bahadır, Z., & Hançer, H. M. (2023). Fitness Üyelerinin Kaslı Olma Dürtüsünün Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Ardahan, F., & Lapa Y. T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete Ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Argan, m., & Köse, H. (2009). Sporcu besin desteklerine (sports supplements) yönelik tutum faktörleri: fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 152-164.
- Aydın, İ., & Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 142-152.
- Aydın, A. (2019). Fitnes salonu kullanan bireylerin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörler (Yalova örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 54-68.
- Aygün, M., & Yetim, A. A. (2017). Türkiye’de Buz Hokeyi Sporcularının Eğitim Düzeylerine Göre Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 27-33. <https://doi.org/10.30769/usbd.351576>
- Aznar-Lou, I., Carbonell-Duacastella, C., Rodriguez, A., Mera, I., & Rubio-Valera, M. (2019). Prevalence of medication-dietary supplement combined use and associated factors. *Nutrients*, 11(10), 2466. <https://doi.org/10.3390/nu11102466>
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics. 612-646.
- Balluz, L. S., Kieszak, S. M., Philen, R. M., & Mulinare, J. (2000). Vitamin and mineral supplement use in the United States. Results from the third National Health and Nutrition Examination Survey. *Archives of family medicine*, 9(3), 258–262. <https://doi.org/10.1001/archfami.9.3.258>
- Barkoukis, V., Tsorbatzoudis, H., Grouios, G., & Sideridis, G. (2008). The assessment of intrinsic and extrinsic motivation and amotivation: Validity and reliability of the Greek version of the Academic Motivation Scale. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 15(1), 39–55. <https://doi.org/10.1080/09695940701876128>
- Bassit, R. A., Sawada, L. A., Bacurau, R. F., Navarro, F., & Costa Rosa, L. F. (2000). The effect of BCAA supplementation upon the immune response of triathletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(7), 1214–1219. <https://doi.org/10.1097/00005768-200007000-00005>

- Başar, O. (2014). *Türkiye’de sualtı hokeyi oynayan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bauman, A., Bellew, B., Vita, P., Brown, W., & Owen, N. (2002). *getting australia active. Towards better practice for the promotion of physical activity. Melbourne, Australia: National Public Health Partnership.*
- Bayraktar, U. (2019). *Crossfit sporcularının ergojenik yardımlar ile performans algılarının belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayram, H. M., & Öztürkcan, S. A. (2020). Sporcularda ergojenik destekler. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 641-652. DOI:10.5336/healthsci.2019-72030
- Baysal, Ş. (2019). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin spora katılım güdüsü ve başarı motivasyonlarının incelenmesi (Gaziantep ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi), Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Beck, R.C. (1983) *Motivation: Theories and principles. 2nd edition. New Jersey, USA, PrenticeHall. p. 419-459.*
- Beckford, T. S., Poudevigne, M., Irving, R. R., & Golden, K. D. (2016). Mental toughness and coping skills in male sprinters. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(3), 338-347. <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2016.113.01>
- Bell, D. G., & McLellan, T. M. (2003). Effect of repeated caffeine ingestion on repeated exhaustive exercise endurance. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8), 1348–1354. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000079071.92647.F2>
- Beltz, S. D., & Doering, P. L. (1993). Efficacy of nutritional supplements used by athletes. *Clinical Pharmacy*, 12(12), 900-908.
- Berning, J.R., & Steen, S.N. (1992). Sports nutrition for the 90s: the health professional's handbook. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 148. DOI:10.1249/00005768-199201000-00028
- Boone, L. E. (1987). One more time: How do you motivate employees. *Harward Business Review, Irwin McGraw Hill.*
- Bozkurt, U. (2022). *Düzenli Olarak Fitness Yapan Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyi, Ergojenik Desteğe Yönelik Tutumları ve İlişkili Faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Brehm, J. W., & Self, E. A. (1989). The intensity of motivation. *Annual Review of Psychology*, 40, 109–131. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.40.020189.000545>
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 99-105. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.006>
- Bucci, L.R. (1993). *Nutrients as Ergogenic Aids for Sports and Exercise* (1st ed.). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003068051>

- Buonamano, R., Cei, A., & Mussino, A. (1995). Participation motivation in Italian youth sport. *The sport psychologist*, 9(3), 265-281.
- Burke, L. M., & Read, R. S. (1993). Dietary supplements in sport. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 15(1), 43-65. <https://doi.org/10.2165/00007256-199315010-00005>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Castell L. (2003). Glutamine supplementation in vitro and in vivo, in exercise and in immunodepression. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 33(5), 323-345. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333050-00001>
- Cicavoğlu, H. E. (2022). *Fitness Yapan Sporcularda Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Ergojenik Destek Kullanım Durumunun Saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Lokman Hekim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fiziksel Aktivite, Sağlık ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Caulton, J. R. (2012). The development and use of the theory of ERG: A literature review. *Emerging Leadership Journeys*, 5(1), 2-8.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th edition). USA: Routledge.
- Compte, E. J., Sepulveda, A. R., & Torrente, F. (2015). A two-stage epidemiological study of eating disorders and muscle dysmorphia in male university students in Buenos Aires. *The International journal of eating disorders*, 48(8), 1092-1101. <https://doi.org/10.1002/eat.22448>
- Creswell, J. W. (2014). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (Çev.Ed. Selçuk Beşir Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çağırın, İ. H. (2018). *Adnan Menderes Üniversitesi Spor Takımlarında Yer Alan Öğrencilerin Beslenme, Ergojenik Destek Kullanım Ve Fiziksel Aktivite Durumları* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Çağlayan, D., & Koz, M. (2020). Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişilerde kas yoksunluğu belirtilerinin incelenmesi: Samsun ili örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 180-192. <https://doi.org/10.33689/spormetre.734424>
- Çavdar, B., CineL, Y., Bayazıt, B., Yılmaz, O. (2018). Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Supplement Kullanımı İle İlgili Görüşlerinin Belirlenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 19-28.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Hokey Sporcularının Besin Takviyeleri İnanç Durumlarının Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *International Conference on Frontiers in Academic Research* (Vol. 1, pp. 114-120).
- Çetin, E., Dölek, B. E., & Orhan, Ö. (2008). Gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin ergojenik yardımcılar, doping ve sağlık hakkındaki bilgi ve alışkanlıklarının belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 129-132. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000103

- Çığ, T. (2023). *Vücut Geliştirme Sporunu Yapan Erkek Sporcuların Kaslı Olma Dürtüsü Ve Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.
- Çiçek, D. (2005). *Örgütlerde motivasyon ve iş yaşam kalitesi: bir kamu kuruluşundaki yönetici personelin motivasyon seviyelerinin tespit edilerek iş yaşam kalitesinin geliştirilmesi üzerine bir araştırma* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çotur, Y. (2018). *Aydın ili Efeler ilçesinde spor salonlarında spor yapan bireylerin beslenme ve ergojenik yardımcıları hakkında bilgi düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Çuhadar, A., Yusuf, E. R., Demirel, M., & DEMİREL, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 153-161. <https://doi.org/10.33689/spormetre.562233>
- Dalkıran, O., & Aslan, C. S. (2016). Üniversiteli Sporcuların Spora Güdülenme Nedenlerinin İncelenmesi-Investigation Of The Reasons Of Sport Motivation In Collegiate Athletes. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 424-432.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington books, Toronto.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>.
- Deci, E.L., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., & Ryan, R.M. (1991). Motivation and education: The selfdetermination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PloS one*, 13(10), e0205198. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205198>
- Del Pilar Vilchez, M., & De Francisco, C. (2017). Reduced Spanish version of participation motives questionnaire for exercise and sport: psychometric properties, social/sport differences. *Journal of sports science & medicine*, 16(3), 365.
- Demir, F. (2017). *Rekreatif amaçlı futbol oynayan lise öğrencilerini motive eden unsurlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Demir, A., & Çetin, A. (2021). Rekreasyonel spor etkinliğine katılan ve profesyonel olmayan sporcuların motivasyon boyutları: Tarihi yarımada bisiklet turu üzerine bir araştırma. *Herkes için Spor Ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 73-82.

- Demura, S., Yamada, T., & Terasawa, N. (2007). Effect of coffee ingestion on physiological responses and ratings of perceived exertion during submaximal endurance exercise. *Perceptual and motor skills*, 105(3_suppl), 1109-1116. <https://doi.org/10.2466/pms.105.4.1109-1116>
- Dinçer, N. (2010). *Elit sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Dufner, A., (2016). *Motivations In Exercise*. (Masters, Theses and Dissertations). The University of North Dakota. 2010. <https://commons.und.edu/theses/2010>.
- Duman, H. İ. (2019). *Sporcuların ergojenik destek ve gıda takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health : J of ACH*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- El Khoury, G., Ramadan, W., & Zeeni, N. (2016). Herbal Products and Dietary Supplements: A Cross-Sectional Survey of Use, Attitudes, and Knowledge Among the Lebanese Population. *Journal of community health*, 41(3), 566-573. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0131-0>
- Elliot, A. J., Faler, J., McGregor, H. A., Campbell, W. K., Sedikides, C., & Harackiewicz, J. M. (2000). Competence valuation as a strategic intrinsic motivation process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (7), 780-794. <https://doi.org/10.1177/0146167200269004>
- Ercen, Ş. (2016). *KKTC'deki fitnes ve vücut geliştirme sporu ile ilgilenen 18-40 yaş grubu sağlıklı erkek sporcuların beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi, besinsel ergojenik destek ürünleri hakkındaki tutumlarının ve kullanım oranlarının saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ), KKTC.
- Erdem, E. (2008). *Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre konutların SWOT analizi ile değerlendirilmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel Davranış ve Örgüt Psikolojisi*. 5. Baskı. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eren, E., (2012). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. 16. Basım. İstanbul: Beta Yayıncılık.

- Erener, M. (2014). *Liderlik-Motivasyon Etkileşimi ve İlişkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Eröz, M. F. (2007). *Milli düzeyde, atletizm, güreş, judo ve halter yapan sporcuların doping ve ergojenik yardım hakkındaki görüşlerinin ve bilgi düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Farquhar, J. C., & Wasylkiw, L. (2007). Media images of men: Trends and consequences of body conceptualization. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(3), 145. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.8.3.145>
- Faye, C. and Sharpe, D. (2008) Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 40 (4), 189-199. <https://doi.org/10.1037/a0012858>
- Feltz, D. L., & Petlichkoff, L. (1983). Perceived competence among interscholastic sport participants and dropouts. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 8(4), 231-235.
- Frankel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. (6. Baskı) McGraw Hill.
- Frederick, C. M. (1999). Measuring participation motivation in sport: The MPAM approach. *First International Conference on Self-Determination Theory*, Rochester, New York, NY, USA.
- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. New York: Norton.
- Friedl K, Pearson D, Maresh C, Kraemer W, Catlin D. (1989) What the coach, athlete, and parent need to know about anabolic drugs: A fact sheet. *NSCA J*, 11(6):10-13.
- Froiland, K., Koszewski, W., Hingst, J., & Kopecky, L. (2004). Nutritional supplement use among college athletes and their sources of information. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 14(1), 104-120. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.14.1.104>
- George, S. (1997). *Motivasyon Mucizesi* (Çeviren: Kaplan U.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gibson, James L., John M. Ivancevich, James H. (1979). Donnelly, Organizations; Behavior, Structure, Process, Dallas, Texas: *Business Publications*, 111-112.
- Gitonga, E.R., Njororai, W.W.S., & Wahome, P. (2003). Participation motives of University athletes: The case of Kenyatta University. *Journal of Physical Education, Sport Science, Leisure and Recreation Management* 1,(1) 31- 36. <http://works.bepress.com/wycliffe-njororaisimiyu/73/>

- Gleeson, M. (2005). Interrelationship between physical activity and branched-chain amino acids. *The Journal of nutrition*, 135(6), 1591S-1595S. <https://doi.org/10.1093/jn/135.6.1591S>
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behaviour*, i, (3) 155-165.
- Graham, T. E. (2001). Caffeine and exercise: metabolism, endurance and performance. *Sports medicine*, 31, 785-807. <https://doi.org/10.2165/00007256-2001311110-00002>
- Guo, X., Willows, N., Kuhle, S., Jhangri, G., & Veugelers, P. J. (2009). Use of vitamin and mineral supplements among Canadian adults. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique*, 100(5), 357-360. <https://doi.org/10.1007/BF03405270>
- Güler, Ö. E. O., & Anul, N. (2020). Spor salonunda spor yapan kişilerde gıda takviyesi kullanım durumunun saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-48. DOI: 10.33308/2687248X.202022178
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güzel, P., Esentaş, M., & Tez, Ö. Y. (2020). Rekreatif egzersiz ve motivasyon: fitness merkezleri üzerine ampirik bir çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 206-218. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.712108>
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21(1), 34-64. <https://doi.org/10.1159/000271574>
- Harter, S. (1981). A model of intrinsic mastery motivation in 'children: Individual differences and developmental change. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota Symposium of Child Psychology* (Vol. 14, pp.251-255). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hawley, J. A., & Reilly, T. (1997). Fatigue revisited. *Journal of sports sciences*, 15(3), 245-246. <https://doi.org/10.1080/026404197367245>
- Heckert, T.M., Cuneio, G., Hannah, A.P., Adams, P.J., Droste, H.E., Mueller, M.A., Wallis, H.A., Griffin, C.M. and Roberts, L.L. (2000) Creation of a New Needs Assessment Questionnaire. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15 (1), 121-136.
- Helvacı, G., & Açıktur, F. (2018). The tendency of individuals actively involving in exercise in private sports centers to use nutritional supplements. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 10(1). doi: 10.5336/sportsci.2018-59877
- Herzberg, F. (1966). *Work and the Nature of Man*, first ed. World Publishing Company, Cleveland.
- Hitzerth, V., Wessels, C., Zungu-Dirwayi, N., Oosthuizen, P., & Stein, D. J. (2001). Muscle dysmorphia: a South African sample. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 55(5), 521-523. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.2001.00899.x>
- Holt, W.S. (1993). Nutrition and athletes. *Am Fam Physician*, 47(8):1757-1764.

- Hopkins, W. G. (1997). New view of statistics. 01.11. 2020 tarihinde <http://www.sportsci.org/resource/stats/effectmag.html> adresinden indirilmiştir.
- Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behaviour*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74). DOI:10.17719/jisr.11334
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kaliprasad M. (2006). The human factor I: attracting, retaining, and motivating capable people. *Cost Engineering*, 48:20.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel yayıncılık.
- Karapınar, A. (2008). *Endüstri Çalışanlarını Motive Eden Etmenlerin Maslow ve Herzberg'in Kuramlarına Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaş, H. (2022). *Trabzon halkının rekreasyon tercih etkenlerinin belirlenmesi ve rekreasyon alanı katılım engellerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Trabzon üniversitesi, Lisans Eğitimi Enstitüsü, Trabzon.
- Kardiner, A. (1941). *The traumatic neuroses of war*. New York: Hoeber.
- Katra, H., Günar, B. B., Korkmaz, N., & Özçelik, O. (2022). Vücut geliştirme egzersizi yapan erkeklerin ergojenik yardımcı kullanma durumlarına göre kaslı olma dürtüsü düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 57-68. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1008883>
- Kaylı, K. (2021)- *Milli Badminton Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Kennedy R. (2008). *Encyclopedia of bodybuilding: the complete a-z book on muscle building* (21st century). R. Kennedy Pub.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Khorramabady, Y. (2017). The effect of muscle dysmorphia and social physique anxiety on the use of supplements and drugs. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 19(9). <https://doi.org/10.5812/zjrms.13541>
- Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., & Türkçapar, Ü. (2012). Takım Spor Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11.
- Kian, T., Wan, W., Rajah, S. (2014). Job Satisfaction and Motivation: What are the Differences among these Two?. *European journal of business and social sciences*. Eur. J. Bus. Soc. Sci. 3 (2), 94–102.

- Kim, S. S., Lee, C. K., & Klenosky, D. B. (2003). The influence of push and pull factors at Korean national parks. *Tourism management*, 24(2), 169-180. doi:10.1016/S0261-5177(02)00059-6
- Kingston, K. M., Horrocks, C. S., & Hanton, S. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender?. *European journal of sport science*, 6(01), 53-63. DOI:10.1080/17461390500440889
- Koçel, T. (2001). *İşletme Yöneticiliği*. 6. Baskı, İstanbul: Beta.
- Komaki, J. L., Coombs, T., & Schepman, S. (1996). Motivational implications of reinforcement theory. *Motivation and leadership at work*, 34, 52.
- Koopman, R., Pannemans, D. L., Jeukendrup, A. E., Gijzen, A. P., Senden, J. M., Halliday, D., & Wagenmakers, A. J. (2004). Combined ingestion of protein and carbohydrate improves protein balance during ultra-endurance exercise. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 287(4), E712-E720. https://doi.org/10.1152/ajpendo.00543.2003
- Koruç, Z. (2002). *Sporda self determinasyon kuramı*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, s: 279-285.
- Kozirok W, Babicz-Zielinska E, Krzebietke B. 2013. An assessment of the consumption of dietary supplements by players of selected sports. *Polish J Sport Tourism*. 20(2):123–128. http://dx. doi.org/10.278/pjst-2013-0012. doi:10.2478/pjst-2013-0012.
- Köseoğlu, S. Z. A., & Kaynar, K. (2022). 18-40 yaş vücut geliştirme sporu yapan ergojenik destek kullanan ve kullanmayan bireylerin tutumları, kullanım düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarına göre bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirilmesi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 85-93. https://doi.org/10.47769/izufbed.1092362
- Kreider RB, Wilborn CD, Taylor L, Campbell B, almada aL, Collins R, et al. (2010). ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *Int j Sport Nutr Exerc*. 2010;7(7):1-43. https://doi.org/10.1186/1550-2783-7-7
- Kueh, Y. C., Abdullah, N., Kuan, G., Morris, T., & Naing, N. N. (2018). Testing measurement and factor structure invariance of the physical activity and leisure motivation scale for youth across gender. *Frontiers in psychology*, 9, 1096. DOI:10.3389/fpsyg.2018.01096
- Kuhn, C., Swartzwelder, S., & Wilson, W. (2000). *Pumped: Straight Facts For Athletes About Drugs Supplements And Training*. WW Norton & Company. 171-179.
- Kula, S., Çakar, B. (2015). Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *İ.İ.B.F. Dergisi*, Bartın Üniversitesi, Cilt: 6 Sayı: 12.
- Kulağsız, C. (2019). *Çorum ilinde bulunan spor merkezlerindeki sporcuların besinsel ergojenik destekler hakkındaki bilgi düzeylerinin ve kullanım sıklığının belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 212-247.
- Lieberman, H. R., Marriott, B. P., Williams, C., Judelson, D. A., Glickman, E. L., Geiselman, P. J., Dotson, L., & Mahoney, C. R. (2015). Patterns of dietary supplement use among college students. *Clinical Nutrition*, 34, 976-985. doi: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2014.10.010>
- Liu, H., Yang, Y., Xu, D., Xia, H., Pan, D., Wang, S., & Sun, G. (2018). Investigation and comparison of nutritional supplement use, knowledge, and attitudes in medical and non-medical students in China. *Nutrients*, 10(11), 1810. <https://doi.org/10.3390/nu10111810>
- Locke, E. A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational behavior and human performance*, 3(2), 157-189. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(68\)90004-4](https://doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4)
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc.
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and preventive psychology*, 5(2), 117-124. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80005-9](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80005-9)
- Locke, E.A. and Latham, G.P. (2002) Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*. 57 (9), 705-717. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.57.9.705>
- Loi, S. M., Dow, B., Ames, D., Moore, K., Hill, K., Russell, M., & Lautenschlager, N. (2014). Physical activity in caregivers: What are the psychological benefits?. *Archives Of Gerontology And Geriatrics*, 59(2), 204-210. doi: 10.1016/j.archger.2014.04.001.
- Lonsdale, C., Hodge, K. and Rose, E. (2009) Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*. 27 (8), 785-795. <https://doi.org/10.1080/02640410902929366>
- Lundberg, C., Gudmundson, A., Andersson, T. (2009). Herzberg's Two-Factor Theory of work motivation tested empirically on seasonal workers in hospitality and tourism. *Tourism Management*, 30 (6), 890-899. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2008.12.003>
- Luthans, F., & Kreitner, R. (1985). *Organizational behavior modification and beyond: An operant and social learning approach*. Glenview, Ill: Scott, Foresman. 246.
- Markland, D. and Tobin, V. (2004) A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 26 (2), 191-196. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Mas, M. F., Ranal, J. L., Concepcion, R. A. R., Gonzalez-Sepulveda, L., Rivas-Tumanyan, S., Frontera, W. R., & Ramos, E. (2019). Use of ergogenic supplements by young athletes in a sports specialized school. *Journal of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine*, 2(3), 126-137. DOI: 10.4103/jisprm.jisprm_55_19
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Originally Published in Psychological Review*, 50, 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

- Maughan, R. J. (1999). Nutritional ergogenic aids and exercise performance. *Nutrition research reviews*, 12(2), 255-280. <https://doi.org/10.1079/095442299108728956>
- McClelland, David C., Johnson, Eric W. (1984). Learning to Achieve. *Glenview, Illinois: Scotti. Foresman & Co.*, 3.
- McLellan, T. M., Bell, D. G., & Kamimori, G. H. (2004). Caffeine improves physical performance during 24 h of active wakefulness. *Aviation, space, and environmental medicine*, 75(8), 666-672.
- Metzl, J. D., Small, E., Levine, S. R., & Gershel, J. C. (2001). Creatine use among young athletes. *Pediatrics*, 108(2), 421–425. <https://doi.org/10.1542/peds.108.2.421>
- Miljković, M., Stojilković, M., & Radulović, O. (2013). *Medicinski pregled*, 66(3-4), 163–169. <https://doi.org/10.2298/mpns1304163m>
- Mimaroğlu, 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.
- Miner, J.B. (2005). *Organizational Behavior 1: Essential Theories of Motivation and Leadership* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315702018>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC public health*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Moradi, J., Bahrami, A., & Dana, A. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 85(1), 14-21.
- Moreira, H., Fox, K.R. and Sparkes, A.C. (2002). Job motivation profiles of physical educators: theoretical background and instrument development. *British Educational Research Journal*, 28 (6), 845-861. <https://doi.org/10.1080/0141192022000019099>
- Morris, T., Clayton, H., Power, H., & Han, J. (1995). Activity type differences in participation motives. *Australian Journal of Psychology*, 47, supplement, 101-2.
- Morris, T., Clayton, H., Power, H., & Han, J. (1996). Participation motivation for different types of physical activity. Poster presented at the *International Pre-Olympic Congress*, Texas, USA.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Niemiec, C.P., Ryan, R.M. and Brown, K.W. (2008) The role of awareness and autonomy in quieting the ego: A self-determination theory perspective. In: Wayment, H.A. and Bauer, J.J. (Eds) *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*. Washington, USA: American Psychological Association. 107-115. <https://doi.org/10.1037/11771-010>

- Nishijima, C., Kobayashi, E., Sato, Y., & Chiba, T. (2019). A Nationwide Survey of the Attitudes toward the Use of Dietary Supplements among Japanese High-School Students. *Nutrients*, 11(7), 1469. <https://doi.org/10.3390/nu11071469>
- Ntoumanis, N. (2001) A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71 (2) 225-242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Nunnally JC. (1978). *Psychometric Theory*, 2nd ed., McGraw-Hall, New York.
- Ohtani, M., Sugita, M., & Maruyama, K. (2006). Amino acid mixture improves training efficiency in athletes. *The Journal of nutrition*, 136(2), 538S-543S. <https://doi.org/10.1093/jn/136.2.538S>
- Öcal, K. ve Sakallı, D. (2018). Sporda Güdülenme Ölçeği-II'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 4 (1), 39-48. DOI: 10.18826/useeabd.327789
- Önen, L. Tüzün, B. (2005) *Motivasyon*. Epsilon Yayıncılık, İstanbul- 32,33.
- Özdoğan, Y., Karataş, E., & Aslı, U. Ç. A. R. (2018). Vücut geliştirme sporu yapan erkeklerin beslenme alışkanlıkları ve ergojenik besin destekleri kullanma durumları. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (4), 378-384.
- Özkalp, E. ve Kirel, Ç. (1999). *Örgütsel Davranış*, Anadolu Üniversitesi yayınları, Eskişehir.
- Paddon-Jones, D., Sheffield-Moore, M., Zhang, X. J., Volpi, E., Wolf, S. E., Aarsland, A., ... & Wolfe, R. R. (2004). Amino acid ingestion improves muscle protein synthesis in the young and elderly. *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism*, 286(3), E321-E328. <https://doi.org/10.1152/ajpendo.00368.2003>
- Pasiakos, S. M., McLellan, T. M., & Lieberman, H. R. (2015). The effects of protein supplements on muscle mass, strength, and aerobic and anaerobic power in healthy adults: a systematic review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(1), 111–131. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0242-2>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, 14(3), 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Petroczi, A., & Naughton, D. P. (2008). The age-gender-status profile of high performing athletes in the UK taking nutritional supplements: lessons for the future. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 5, 1-8. doi:10.1186/1550-2783-5-2
- Petroczi, A., Naughton, D. P., Pearce, G., Bailey, R., Bloodworth, A., & McNamee, M. (2008). Nutritional supplement use by elite young UK athletes: fallacies of advice regarding efficacy. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 5, 22. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-5-22>
- Polat, E., Yıldız, K., & Yalçın, H. B. (2018). Özel spor merkezi üyelerinin spora katılım güdüleri ve tüketici tatmini algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 213-222.

- Probart CK, Bird PJ, Parker KA. (1993) Diet and athletic performance. *Med Clin North Am.* 77(4):757-772. [https://doi.org/10.1016/s0025-7125\(16\)30222-x](https://doi.org/10.1016/s0025-7125(16)30222-x)
- Pürlüpinar, A. (2023), *Spor Merkezlerindeki Sporda Hizmetkâr Liderlik Davranışlarıyla Spora Katılım Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- Rogers, C. R., & Skinner, B. F. (1956). Some issues concerning the control of human behavior: A symposium. *Science (New York, N.Y.)*, 124(3231), 1057-1066. <https://doi.org/10.1126/science.124.3231.1057>
- Ronsen O, Sundgot-Borgen J & Maehlum S (1999) Supplement use and nutritional habits in Norwegian elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 9, 28 ± 35. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00203.x>
- Roychowdhury, D. (2012). *Examining reasons for participation in sport and exercise using the physical activity and leisure motivation scale (PALMS)*. (Doctoral dissertation), School of social science and psychology faculty of arts, education and human development Victoria University, Australia.
- Ryan, R.M., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Russell, K.M., (2002) *Women's participation motivation in rugby, cricket and netball body satisfaction and self-identity* (Doctoral Thesis). Coventry University, UK.
- Sağiroğlu, İ., & Ayar H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımı etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 167-179.
- Satılmış, Ş. (2021). *Mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Segura-García, C., Ammendolia, A., Procopio, L., Papaiani, M. C., Sinopoli, F., Bianco, C., De Fazio, P., & Capranica, L. (2010). Body uneasiness, eating disorders, and muscle dysmorphia in individuals who overexercise. *Journal of strength and conditioning research*, 24(11), 3098–3104. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d0a575>
- Seippel, Ø. (2006). The meanings of sport: Fun, health, beauty or community?. *Sport in Society*, 9(1), 51-70. <https://doi.org/10.1080/17430430500355790>
- Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (1998). *The new encyclopedia of modern bodybuilding*. Simon and Schuster.
- Scofield, D. E., & Unruh, S. (2006). Dietary supplement use among adolescent athletes in central Nebraska and their sources of information. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(2), 452-455. doi: 10.1519/R-16984.1

- Shikany, J. M., Patterson, R. E., Agurs-Collins, T., & Anderson, G. (2003). Antioxidant supplement use in Women's Health Initiative participants. *Preventive Medicine*, 36(3), 379–387. doi:10.1016/s0091-7435(02)00050-6
- Skemp, K. M., Mikat, R. P., Schenck, K. P., & Kramer, N. A. (2013). Muscle dysmorphia: risk may be influenced by goals of the weightlifter. *Journal of strength and conditioning research*, 27(9), 2427–2432. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182825474
- Slater, G., Tan, B., & Teh, K. C. (2003). Dietary supplementation practices of Singaporean athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 13(3), 320–332. https://doi.org/10.1123/ijsnem.13.3.320
- Smith, A., Kendrick, A., Maben, A., & Salmon, J. (1994). Effects of breakfast and caffeine on cognitive performance, mood and cardiovascular functioning. *Appetite*, 22(1), 39-55. https://doi.org/10.1006/appe.1994.1004
- Solheim, S. A., Nordsborg, N. B., Ritz, C., Berget, J., Kristensen, A. H., & Mørkeberg, J. (2016). Use of nutritional supplements by Danish elite athletes and fitness customers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(8), 801–808. doi:10.1111/sms.12704
- Spano, M., Campbell, B. (2011). *NSCA's Guide to Sport and Exercise Nutrition*. Amerika Birleşik Devletleri: Human Kinetics, 219-222, 240.
- Spriet, L. L. (1995). Caffeine and performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 5(s1), S84-S99.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (2003). Behavioral management and task performance in organizations: conceptual background, meta-analysis, and test of alternative models. *Personnel psychology*, 56(1), 155-194. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2003.tb00147.x
- Şirin, E. F. (2008). Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-7.
- Şirinyıldız, F., Cesur, G., Alkan, A., & Ek, R. O. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin vücut kitle indeksi farkındalığının belirlenmesi. *Smyrna Tıp Dergisi*, 1-6.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Tan, F., & Erdoğan, M. (2021). Özel Spor Merkezlerinde Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersiz Gündüleyen Faktörler. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 10-22. https://doi.org/10.46385/tsbd.884949
- Talaq, J. (2004). *Antecedents and Consequences of Motivation: An examination of motivation as mediator to human and organisational performance*. (Doctor thesis). University of Wolverhampton, England.

- Taylor, L., Poole, C., Pena, E., Lewing, M., Kreider, R., Foster, C., & Wilborn, C. (2011). Effects of combined creatine plus fenugreek extract vs. creatine plus carbohydrate supplementation on resistance training adaptations. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(2), 254.
- Temel, V. (2018). Masa tenisi ve wushu sporcularının spora katılım güdülerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 143-152.
- Thein LA, Thein JM, Landry GL. (1995). Ergogenic Aids. *Phys Ther.*;75(5):426- 439. <https://doi.org/10.1093/ptj/75.5.426>
- Thompson, D., Williams, C., McGregor, S. J., Nicholas, C. W., McArdle, F., Jackson, M. J., & Powell, J. R. (2001). Prolonged vitamin C supplementation and recovery from demanding exercise. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 11(4), 466-481. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.11.4.466>
- Thompson, Walter R., Neil F. Gordon, and Linda S. Pescatello. (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, Print.
- Tripathi, K. N. (1992) Competition and intrinsic motivation. *Journal of Social Psychology*, 132,709-715. <https://doi.org/10.1080/00224545.1992.9712101>
- Tiryaki, A. (2008). *İşletmelerde Modern Liderlik Yaklaşımları ve Çalışan Motivasyonu İlişkisine Yönelik Bir Uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tunçer, P. (2013). Örgütlerde performans değerlendirme ve motivasyon. *Sayıştay Dergisi*, 88 (1), 87-108.
- Turinsky, J., Long, C. L. (1990). Free amino acids in muscle: effect of muscle fiber population and denervation. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 258(3), E485-E491. <https://doi.org/10.1152/ajpendo.1990.258.3.E485>
- Ulery, J. A., Melton, B. F., Bland, H., & Riggs, A. J. (2021). Associations Between Health Status, Training Level, Motivations for Exercise, and Supplement Use Among Recreational Runners. *Journal of Dietary Supplements*, 1–16. doi:10.1080/19390211.2021.1910395
- Ullah MH, Khan MNU, Murtaza A, Din MNU. (2011). Staff Development Needs In Pakistan Higher Education. *Journal of College Teaching & Learning (TLC)*, 8(1). <https://doi.org/10.19030/tlc.v8i1.982>
- URL1 (2023). *Sample size calculator*. <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm> adresinden 12.04.2023 tarihinden indirilmiştir.
- Uyan, Y. (2005) *Çalışanlarda Denetim Odağının Herzberg Kuramı ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vallerand, R.J. and Bissonnette, R. (1992) Intrinsic, extrinsic and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60 (3), 599-620.

- Volpe, S.L. (2007). Micronutrient requirements for athletes. *Clinics in Sports Medicine* 26(1): 119-130. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2006.11.009>
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley
- Vural, F.E. (2017). *18-35 yaş grubu fitness yapan bireylerde beslenme alışkanlıkları ve ergojenik destek kullanımının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yagcı, I., & Seydioglu, C. (2023). Rekreatif etkinlik olarak spor aktiviteleri yapan akademik personelin spora katılım güdüsü ile rekreasyonel fayda düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Rol Sport Sciences*, 798-813. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10035283>
- Yalçın, İ., Turğut, m., Gacar, a., & Çalık, F. (2017). Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 201-210.
- Yalnız, İ., & Gündüz, N. (2004). Ankara ilinde vücut geliştirme branşında faaliyet gösteren sporcuların ergojenik yardımcıları konusunda bilgi ve uygulama düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 33-42.
- Yarar H., Gökdemir K., Özdemir G. (2011). Elit sporcularda beslenme destek ürünü kullanımı ve bilincinin değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1- 11.
- Yarar, H., Fidan, M., Karahan Yılmaz, S., Eskici, G., vd. (2022). Sporcularda Kaslı Olma Dürtüsü ve Besinsel Ergojenik Destek Ürünleri Kullanımının Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 162-173. <https://doi.org/10.25307/jssr.1097200>
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000220
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 41-51. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.330632>
- Yıldırım, Y., & Şahin, S. (2019). Elit Güreşçilerin Doping ve Ergojenik Yardım Hakkındaki Bilgi ve Kullanma Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 187-204. <https://doi.org/10.25307/jssr.620393>
- Yıldız A. (2017) *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, S. (2024). Vücut Geliştirme Sporü ile İlgilenen Bireylerin Besin Takviyesi İnanç Düzeylerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 87-93.

- Yılmaz, T. (2011). *Farklı statüde hizmet veren kurumlarda çalışan hemşirelerin örgütsel bağlılık ve motivasyon düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Wallace, Patricia, Jeffrey H. Goldstein, Peter Nathan. (1990). *Introduction to Psychology*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown. 1987, 289.
- Wang, C. J., & Biddle, S. J. (2003). Intrinsic motivation towards sports in Singaporean students: The role of sport ability beliefs. *Journal of health psychology*, 8(5), 515-523. <https://doi.org/10.1177/13591053030085004>
- Weiss, M., & Glenn, S. (1992). Psychological development and females' sport participation: An interactional perspective. *Quest*, 44, 138-157.
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., & Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 321-346.
- Wentzel, K.R. (1999) Social-motivational processes and interpersonal relationships: implications for understanding motivation at school. *Journal of Educational Psychology*. 91(1), 76-97. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.1.76>
- Wiens, K., Erdman, K., Stadnyk, M., & Parnell, J. A. (2014). Dietary Supplement Usage, Motivation, and Education in Young Canadian Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(6), 613-622. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0087>
- Williams M.H. (1983) *Ergogenic Aids in Sport*. Champaign. IL: Human Kinetics Publishers.
- Williams, M.H. (1992).: *Ergogenic and ergolytic substances*. Med Sci Sports Exerc ;24(suppl 9):S344-S348.
- Williams M. H. (1994). The use of nutritional ergogenic aids in sports: is it an ethical issue?. *International journal of sport nutrition*, 4(2), 120-131. <https://doi.org/10.1123/ijsn.4.2.120>
- Williams MH & Branch JD (1998) Creatine supplementation and exercise performance: an update. *Journal of the American College of Nutrition* 17, 216-234. <https://doi.org/10.1080/07315724.1998.10718751>
- Wolinsky, I., Driskell, J. A. (Eds.). (2004). *Nutritional ergogenic aids*. Boca Raton: CRC Press.

EKLER

EK A: Etik Kurul İzni

EK B: Kişisel Bilgi Formu

EK C: Sporda Güdülenme  l eği II (SG  II)

EK D: Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri  l eği



EK A: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.02.2023-E.76173



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : E-26428519-044-76173
Konu : Etik Kurul Kararı 28/33 "Muhammed
Zahid ÖREL"

21.02.2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Etik Kurulu'nun 21/02/2023 tarih ve 28 No'lu toplantısında almış olduğu otuz üçüncü maddesine (madde 33) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.

Madde 33 – Muhammed Zahid ÖREL' in 06/02/2023 tarihli ve 74870 sayılı dilekçesi ve ekleri görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı doktora öğrencisi **Muhammed Zahid ÖREL'** in Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi **Prof. Dr. Fehmi ÇALIK** 'ın danışmanlığında hazırladığı "**Fitness Merkezlerine Katılan Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ve Ergojenik Madde Kullanımı Hakkında Tutumlarının İncelenmesi**" başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Taki DEMİR
Kurul Başkanı

Ek: Başvuru dilekçesi ve ekleri (17 sayfa)

EK B: Kişisel Bilgi Formu

Yaş

.....

Cinsiyet:

1. Kadın
2. Erkek

Eğitim Durumu:

1. İlkokul
2. Lise
3. Lisans
4. Lisansüstü

Spor Yapma Yılı:

1. 1-2
2. 3-4
3. 5 ve üstü

Haftada kaç gün spor yaparsınız

1. 1-2 gün
2. 3-4 gün
3. 5 gün ve üstü

Aylık Gelir:

1. 0 – 17002 tl
2. 17003 – 30000 tl
3. 30001- 40000 tl
4. 40001 tl ve üstü

Herhangi bir Besinsel ergojenik yardım desteği alıyor musunuz?

- 1- Hayır
- 2- Evet

Alıyorsanız hangi besinsel ergojenik yardım ürün çeşidini alıyorsunuz.?

1. Protein Konsantrasyonları
2. Amino Asit Ürünleri
3. Karbonhidrat ve Enerji Konsantreleri
4. Vitamin ve Mineral Konsantreleri
5. Diyet Ürünleri
6. Kreatin Ürünleri
7. Diğer.....

EK C: Sporda Güdülenme leği II

Niçin spor yapıyorsunuz?

Hiç Yansıtmıyor

Biraz Yansıtıyor

Orta Derecede Yansıtıyor

Oldukça Yansıtıyor

Tamamen Yansıtıyor

1234567

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ II (SGÖ-II)

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

Alt Boyutlar	İçsel GÜDÜLENME	Dışsal GÜDÜLENME				GÜDÜLENMEME
	İçsel Düzenleme	Özümseme	Özdeşim	İçe Atım	Dışsal Düzenleme	GÜDÜLENMEME
Maddeler	11	10	4	5	2	16
	9	14	13	1	3	8
	15	17	6	7	18	12

EK C: Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği

Sporcu Besin Desteği Tutum Faktörleri Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Sporcu besin destekleri spor için gereklidir.					
2. Sporcu besin destekleri performansı artırır.					
3. Sporcu besin destekleri doğru kullanılmaktadır.					
4. Her sporcunun besin desteği kullanması gerekmektedir.					
5. Sporcu besin destekleri rahatça temin edilebilmeli.					
6. Sporcu besin destekleri doping etkisi yaratır.					
7. Sporcu besin desteklerinin yan etkisi vardır.					
8. Sporcu besin desteklerinin kullanımı yasal değildir.					
9. Sporcu besin desteklerinin kullanımı ahlaki değildir.					
10. Sporda doğal beslenme yeterlidir.					
11.Sporcu besin destekleri sadece vücut geliştirme sporunda kullanılır.					
12. Sporcu besin desteklerini kullanmadan da aynı performans sağlanabilir.					
13. Sporcu besin destekleri psikolojik bağımlılık yapar.					

Alt Boyutlar	Fayda	Yan Etkiler ve Etik	Doğal Beslenme
Maddeler	1	6	10
	2	7	11
	3	8	12
	4	9	13
	5		