

TSK
PERSONELLERİNDE
FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIM MOTİVASYONU

Yazar

Eyyüp SARIKOL

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7679-31-2

Kitap Adı

TSK Personellerinde
Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

Yazar

Eyyüp SARIKOL

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

TEC025000

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Günümüz dünyasında gelişen teknoloji insanları günden güne sedanter yaşam tarzına yönlendirmektedir. İnaktif yaşam tarzına alışan bireyler eklem ağrıları, kardiyolojik rahatsızlıklar, obezite gibi birçok hastalığa davetiye çıkarmaktadırlar. Fiziksel olarak aktif olan kişilerin sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda ruhsal ve mental olarak da daha kaliteli bir yaşam sürdürdükleri kaçınılmaz bir gerçektir. Özellikle sanayileşmiş toplumlarda stresli iş ortamı, yoğun şehir hayatı gibi etkenler de kişilerin hareketsiz yaşamlarını tetiklemektedir. Bu stresi ve yorgunluğu da bireyler spor merkezleri, sosyal alanlar gibi tesislerden faydalanarak gidermeye çalışmaktadırlar. Bu tesislerin belirli bir kısmı dışında geriye kalanlardan faydalanabilmek karşılığında ücret ödeme zorunluluğu da maddi durumu iyi olmayan kişiler açısından tesisleri kullanmaları adına zor bir durum oluşturmaktadır. Ancak yukarıda bahsedilen tesis yetersizliği Türk Silahlı Kuvvetleri personelleri için büyük oranda tam tersine işlemektedir. Türkiye'de en aktif kurumların başında gelen TSK'da spor önemli bir etkinliktir ve kurum içerisinde birçok alanda spor tesisleri bulunmaktadır. TSK personellerinin bu tesisleri ne oranda kullandıkları ve onları fiziksel aktivitelere katılmaları yönünde hangi parametrelerin yönlendirdiğinin belirlenmesi adına bu çalışma yapılmıştır.



İÇİNDEKİLER

1.BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK).....	2
1.2. Motivasyonun Tanımı	4
1.3. Motivasyonun Önemi ve Amacı	6
1.4. Motivasyon ile İlgili Kavramlar.....	7
1.4.1. İçgüdü.....	7
1.4.2. Dürtü.....	7
1.4.4. Güdü.....	7
1.4.5. Gereksinim	8
1.5. Motivasyon Türleri.....	8
1.5.1. Fizyolojik Motivasyon.....	8
1.5.2. Sosyal İçerikli Motivasyon.....	9
1.5.3. Psikolojik Motivasyon	10
1.6. Motivasyon ile İlgili Kuramlar	10
1.6.1. Mcgregor'un X ve Y Kuramları.....	11
1.6.2. Reddin'in Z Kuramı.....	12
1.6.3. Argyris'in Olgunlaşmışlık Kuramı	13
1.7. Sporda Motivasyon	13
1.7.1. Sporda Motivasyon Kavramı.....	14
1.7.1.1. Biyolojik Özellikleri	14
1.7.1.2. Sosyal Özellikler	15
1.7.1.3. Psikolojik Özellikler	15
1.7.2. İçsel Motivasyon	16
1.7.3. Dışsal Motivasyon.....	17
1.7.4. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu	18
1.7.4.1. Genel Spor Motivasyonu	18
1.7.4.2. Özel Spor Motivasyonu	18
1.7.5. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu.....	18
1.7.5.1. Yetersiz Motivasyon	18

İçindekiler

1.7.5.2. Aşırı Motivasyon	19
1.7.5.3. Yeterli Motivasyon.....	19
1.7.6. Spora ve Fiziksel Aktivitelere Katılım Güdüsü	19
1.7.7. Katılım Motivasyonu Araştırmaları	21
1.8. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Kavramı	23
1.9. Egzersiz ve Güdülenme	24
1.10. Egzersizde Güdülenmenin Ölçülmesi.....	25
1.10.1. Öz Motivasyon Envanteri.....	25
1.10.2. Egzersizde Bireysel Güdüler Envanteri.....	27
1.10.3. Egzersiz Nedenleri Envanteri.....	28
1.10.4. Egzersizde Motivasyon Envanteri	29
1.10.5. Fiziksel Aktivitede Motivasyon Envanteri.....	31
1.11. Egzersizde Güdülenme Üzerine Yapılmış Çalışmalar	32
2. BÖLÜM	
GEREÇ VE YÖNTEM	35
2.1. Evren ve Örneklem	35
2.2. Veri Toplama Aracı.....	35
2.3. Verilerin Toplanması	37
2.4. Verilerin Analizi.....	37
3. BÖLÜM	
BULGULAR.....	41
3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	41
3.2. Parametrik ve Parametrik Olmayan Testlerin Sonuçları	45
3.3. Fiziksel Aktivitelere Katılanların Bu aktiviteleri Gerçekleştirdikleri Yerlerle İlgili İstatistikler.....	54
3.4. Fiziksel Aktivitelere Katılmayanların Aktivitelere Neden Katılmadıkları ile İlgili İstatistikleri.....	56
4. BÖLÜM	
TARTIŞMA SONUÇ.....	59
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	59
4. 2. Parametrik ve Parametrik Olmayan Testlerin Sonuçları	61

İçindekiler

4.3. Fiziksel Aktivitelere Katılanların Bu aktiviteleri Gerçekleştirdikleri Yerler	64
4.4. Fiziksel Aktivitelere Katılmayanların Aktivitelere Katılmama Nedenleri.....	64
KAYNAKLAR.....	69



KAYNAKLAR

- Aktop A (2002) Spora Özgü Başarı Motivasyonu İle Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktop A (2002) Spora Özgü Başarı Motivasyonu İle Psikolojik ve Yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alipour HF (2015) Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alparslan T, Kılıçgil E, Başpınar E (2003) Türk Silahlı Kuvvetlerine Bağlı Türk Hava Kuvvetleri Komutanlığı Karargahında Görev Yapan Askeri Personelin Boş Zaman Değerlendirmelerinde Sporun Yeri, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1 (2), 99-106.
- Alparslan T, Kılıçgil E, Başpınar E (2003), Türk Silahlı Kuvvetlerine Bağlı Türk Hava Kuvvetleri Komutanlığı Karargahında Görev Yapan Askeri Personelin Boş Zaman Değerlendirmelerinde Sporun Yeri, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2), 99-106.
- Andrew GM, Parker JO (1979) Factors Related to Dropout of Post Myocardial Infarction Patients From Exercise Programs, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 11, 376-378.
- Annesi JJ (2004) Relationship of Perceived Health and Appearance Improvement, and Self-Motivation, With Adherence to Exercise in Previously Sedentary Women, *European Journal of Sport Science*, 4 (2), 5.
- Arık İA (1996) Motivasyon ve Heyecana Giriş. Çantay Yayınevi, İstanbul.
- Arslan C, Koz M, Gür E, Mende B (2003) Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması, *Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17: 249-258.
- Barber H, Sukhi H, (1999) The Influence of Parent-Coaches on Participant Motivation and Competitive Anxiety in Youth Sport Participants, *Journal of Sport Behavior*, 22 (2), 162-180,
- Başar O (2014) Türkiye'de Sualtı Hokeyi Oynayan Sporcuların Spora Katılım

TSK Personellerinde Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

- Motivasyonlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Başaran İE (2004) Yönetimde İnsan İlişkileri, 3. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s:279.
- Başer E (1998) Uygulamalı Spor Psikolojisi, Kültür Ofset, Ankara.
- Bayrakçı TV (2008) Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. 1.Baskı, Sağlık Bakanlığı Yayını, Şubat, Ankara, s:730.
- Beaudoin CM (2006) Competitive Orientations and Sport Motivativation of Professional Women Football Players: An Internet Survey, *Journal of Sport Behavior*, 29 (3), 202.
- Bek N (2008) Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Sağlık Bakanlığı. Yayın no:730.
- Biçer T (2007) Sporda Duygu ve Akıl Yönetimi. 1. Baskı. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Biddle SJH, Mutrie N (2007) Psychology of Physical Activity Determinants, Well-Being & Interventions, Routledge Taylor Francis Group, London, 2nd Edition: 36.56-57.
- Bilyeu J, Wann D (2002) An Investigation of Racial Differences in Sport Fan Motivation. *International Sports Journal*, 6 (2), 93-106.
- Bouchard C, Blair SN, Haskell WL (2007) Physical Activity and Health, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bozkurt Ş (2014) Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Katılım Motivasyonu, Başarı Algısı ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Brodkin P, Weis MR, (1990) Developmental Differences In Motivation For Participating in Competitive Swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Brodkin, P, Weiss MR. (1990) Development Differences in Motivation for Participation in Competitive Swimming, *Journal of Sport and Exercise Psychology*,12, 248-263.
- Buckworth J, Dishman RK (2007) Exercise Adherence, In g. Tenenbaum and R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. 3rd Edition, p:5009-5536.
- Büyüköztürk S, Çakmak EB, Akgün ÖE, Karadeniz S, Demirel F (2009) Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Pegem Akademi, 3.Baskı, s:106-115.
- Can H (2001) Kamu Ve Özel Kesimde İnsan Kaynakları Yönetimi, Ankara, Siyasal Kitapevi.
- Can H, Akgün A, Kavuncubaşı S (1998) Kamu ve Özel Kesimde Personel Yönetimi, Siyasal Kitabevi, Ankara.
- Can H, Akgün A, Kavuncubaşı S (1998) Kamu ve Özel Kesimde Personel Yönetimi, Siyasal Kitabevi, Ankara, s:302.
- Cash TF, Novy PL, Grant JR (1994) Why do Wornen Exercise? Factor Anatisys and Further Validation of The Reasons for Exercise Inventory, *Perceptual and Motor Skills*, 78, 539-544.

TSK Personellerinde Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

- Caspersen JC, Pereira MA, Curran KM (2000) Changes in Physical Activity Patterns in The United States, By Sex And Cros-Sectional Age, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 32(9),1601-1609.
- Cho MH (2004) The Strength of Motivation and Physical Activity Level During Leisure Time Among Youth in South Korea, *Youth & Society*, 35 (4), 480-494.
- Coalter F (2005) The Social Benefits of Sports: An Overview to Inform the Community Planning Process, *Sportscotland Research Raport* no.98.
- Coleman R, Barries G (2000) Yöneticinin kılavuzu, Çeviren: Harmancı M., İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Çelebi M (1993) Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fiziksel Aktivite Kulüplerinde Bulunan Lider Tipleri, Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Davis C, Cowles MP (1991) Body Image and Exercise: A Study of Relationships and Comparisons Between Physically Active Men And Women, *Sex Roles*, 25, 33-44.
- Davis C, Fox J, Brewer H, Ratusny D (1995) Motivation to Exercise as A Function of Personality Characteristics, Age and Gender, *Personality and Individual Differences*, 19 (2), 165-174.
- Deci EL, Ryan RM (1985) Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior, Plenum Press, New York.
- Dishrnan RK, Ickes W, Morgan WP (1980) Self-motivation and Adherence to Habitual Physical Activity, *Journal of Applied Social Psychology*, 10 (2), 115-132.
- Doğan O (2005) Spor Psikolojisi, Nobel Kitabevi, Adana.
- Duda JL, Tappe MK (1988) Predictors of Personal Investment in Physical Activity Among Middle-Aged and Other Adults, *Perceptual and Motor Skills*, 66, 543.
- Duda JL, Tappe MK (1989) The Personel Incentives for Exercise Questionnaire Preliminary Development, *Perceptual and Motor Skills*, 68,1122.
- Duncan TE, McAuley E (1993) Social Support and Efficacy Cognitions in Exercise Adherence: A Latent Growth Curve Analysis, *Journal of Behavioral Medicine*, 16 (2), 199-218.
- Durmaz M (2002) Kişilerarası İletişim ve Motivasyon, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, s:129.
- Ekmeççi R, Arslan Y, Dağlı EA, Ağbuğa B (2010) Üniversite Öğrencilerinin Spora Bakış Açılarının ve Spora Katılım Güdülerinin Belirlenmesi, *E-Journal of New World Sciences Academy*, (5), 2-7.
- Ercan İ, Kan İ (2004), Ölçeklerde Güvenirlik ve Geçerlik, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (3), 211-216.
- Eren E (2008) Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi, 11. Basım, Beta Basım, İstanbul.
- Ergenekon A (2005) Farklı Liderlik Tarzlarının Çatışmayı Ele Alış Biçimleri,

TSK Personellerinde Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

- Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertürk M (2000) İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon, Beta Yayınları, İstanbul.
- Finkenber ME, Dinucci JM, McCune SL, McCune ED (1994) Analysis of Course Type, Gender and Personal Incentives to Exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 155-159.
- Fox KR, Page A (2001) The Management of Obesity and Related Disorders, EDT: *Kopelman P.G., Martin Dunitz*, 179-201.
- Frederick CM, Momson C (1996) Motivation to Participate, Exercise, Affect, and Outcome Behaviors Toward Physical Activity. *Perceptual and Motor Skills*. 82, 691-701.
- Frederick CM, Ryan RM (1993) Differences In Motivation For Sport and Exercise and Their Relations With Participation and Mental Health, *Journal of Sport Behaviour*, 16, 124-145.
- Gatch CL, Kendzierski D (1990) Predicting Exercise Intentions: The Theory of Planned Behaviour, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 100-102.
- George S (1997) Motivasyon mucizesi, Çeviren: Kaplan U, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Gill DL, Gross JB, Huddleston S (1983) Participation Motivation in Youth Sports, *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gould DD, Feltz DD, Weiss MM (1985) Motives for Participating in Competitive Youth Swimming, *International Journal Of Sport Psychology*, 16(2), 126-140.
- Gregory WC, Corder DIF (2014) Nonparametric Statistics "A Step-by-Step Approach, Second Edition, Wiley Hoboken, New Jersey.
- Güney S (2001) Stres ve stresle başa çıkma yönetim ve organizasyon, Nobel Kitabevi, Ankara.
- Gürüz D, Yaylacı G, Özdemir (2004) İletişimci Gözüyle İnsan Kaynakları Yönetimi MediaCat Kitapları, İstanbul, s:77.
- Haskell WL, Kiernan M (2000) "Methodological Issues in Measuring Physical Activity and Physical Fitness When Evaluating The Role of Dietary Supplements For Physically Active People. " *Am. J. Clin. Nutr*, 72(suppl), 541S-50S.
- Hausenblas HA, Brewer BW, Van Raalte JL (2004) Self-Presentation and Exercise, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16(1), 3-18.
- Hayashi CT, Weiss MR (1994) A Cross-cultural Analysis of Achievement Motivation in Anglo-American and Japanese Marathon Runners, *International Journal of Sport Psychology*, 187-202.
- Heiby EM, Onorato KA, Sato RA (1987) Cross-Validation of the Self-Motivation Inventory, *Journal of Sport Psychology*, 9, 394-399.
- Ingledeu DK, Markland D (2008) The role of Motives in Exercise Participation, *Psychology and Health*, 23(7), 807-828.

TSK Personellerinde Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

- Ingledeuw DK, Markland D, Ferguson E (2009) Three Levels of Exercise Motivation, *Applied Psychology, Health And Well-Being*, 1(3), 336-355.
- Ingledeuw DK, Markland D, Sheppard KE (2004) Personality and Selfdetermination of Exercise Behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-1932.
- İkizler CH (2000) Sporda Sosyal Bilimler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Bursa.
- İkizler HC, Karagözoğlu C (1997) Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Karakoç A (1998) Yönetici Motivasyonunun İşletme Yönetimi Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kelecioğlu H (1992) Güdülenme, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7) , 175-181.
- Kim HS (2005) Kendinizi ve Başkalarını Motive Etmenin 1001 Yolu. Çeviren: Ali Çimen, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Koç Ş (1994) Spor Psikolojisine Giriş, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- Koç Ş (1994) Spor Psikolojisine Giriş, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- Koçel T (2005) İşletme Yöneticiliği, Beta Yayınları, İstanbul.
- Kolt G, Kirby R, Bar-Eli M (1999) Blumenstein B, Chadha NK, Liu J, Kerr GA Crosscultural Investigation of Reasons for Participation in Gymnastics, *International Journal of Sport Psychology*, 30, 381-398.
- Kondric M, Sindik J, Mandic-Furjan G, Schiefler B (2013) Participation Motivation and Student's Physical Activity among Sport Students in Three Countries, *Journal of Sports Science and Medicine* (12), 10-18.
- Konter E (1995) Sporda Motivasyon. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, s:7- 9, 13-15, 153-156.
- Korkmaz S (2008) Hastanelerde Doktor, Hemşire ve Ebelerin Motivasyonunu Etkileyen Faktörler: Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kozanoğlu ME (2004) Adolesan ve Egzersiz http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229_28egzersiz.pdf (14.04.2016).
- Kuru E (2000) Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.
- Laker, A. (Eds.) (2002) *The Sociology Of Sport And Physical Education*, London: Routledge.
- Larkin B (2015) An Examination of Fantasy Sport Participation Motives and Substitution versus Attendance Intention, *Sport Marketing Quarterly* (24), 120-133.
- MacPhail A, Lyons D, Quinn S, Hughes AM, Keane SA (2010). Frame work for Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: the Irish Perspective, *Leisure Studies*; 29 (1), 85-100.
- Maddux JE, Rogers RW (1983) Protection Motivation and Self-Efficacy: A Revised Theory of Fear Appeals and Attitude Change, *Journal of Experimental Social*, 19 (5), 469-479.

TSK Personellerinde Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

- Maehr ML, Braskamp LA (1986) *The Motivation Factor: A Theory of Personal Investment*, Lexington, MA: Lexington Pres.
- Mannell RC, Zuzanek J, Larson R (1988) Leisure States and “Flow” Experiences: Testing Perceived Freedom and Intrinsic Motivation Hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20, 289-304.
- Markland D, Hardy L (1993) The Exercise Motivations Inventory: Preliminary Development and Validity of A Measure of Individuals Reasons For Participation in Regular Physical Exercise, *Personality and individual Differences*, 15(3), 289-296.
- Markland D, Ingledew DK (1997) The Measurement of Exercise Motives: Factorial Validity and Invariance Across Gender of A Revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, (2), 361-376.
- McAuley E, Courneya KS (1993) Adherence to A Exercise and Physical Activity as Health Promoting Behaviors: Attitudinal and Self-Efficacy Influences, *Applied & Preventive Psychology*, 2, 65-77.
- McAuley E, Jacobson L (1991) Self-Efficacy and Exercise Participation in Sedentary Adult Females, *American Journal of Health Promotion*, 5, 185-207.
- McCullagh P, Matzkanin KT, Shaw SD, Maldonado M (1993) Motivation for Participation in Physical Activity; A Comparison of Parent-child Perceived Competencies and Participation Motives; *Pediatric Exercise Science*; 5 (3), 224-233.
- Morse JJ, Lorsch JW (1975) *Beyond Theory Y*, Harvard Business Review On Management, Harper / Row Publishers, New York, s:378.
- Nicholls JG, Robert GC (1992) *The General and The Specific in The Development and Expression of Achievement Motivation*, Motivation in Sport Exercise, Human Kinetics Books.
- Ntoumani CT, Ntoumanis N (2006) The Role of Self-Determined motivation in the Understanding of Exercise-Related Behaviours, Cognitions and physical Self-Evaluations, *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393- 404.
- Oyar ZB, Aşçı HF, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö (2001) “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (2), 21-23.
- Öğülmüş S (2002) Güdüleme (Motivasyon) Kuramları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları, Ankara, s: 92, 93, 95.
- Özerkan K (2004) *Spor psikolojisine giriş temel kavramlar*, Nobel Kitabevi, Ankara.
- Özkalp E (1997) *Davranış Bilimlerine Giriş*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No:1027, Eskişehir, s:198, 199.
- Özkalp E (1997) *Davranış Bilimlerine Giriş*. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, 1027, 198-199.
- Park SS, Rhim YT, Kim MJ, Kim SK, Yoo IJ (2014) The Influence of Perceived Risk on Participation Motivation and Re-participation Intention in Mari-

TSK Personellerinde Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

- ne Sports, *Journal of Coastal Research, Special Issue No. 7*, 96-100.
- Pinter R (1987) Eğitim psikolojisi, Çeviren: Akdeniz S, İstanbul, Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları Dizerkonca Matbaası.
- Pitta F, Troosters T, Probst VS, Spruit MA, Decramer M, Gosselink R (2006) Quantifying Physical Activity in Daily Life With Questionnaires and Motion Sensors in Copd, *Eur Respir Journal*, 27, 1040-1055.
- Quick JC, Quick JD (2004) Healthy, Happy, Productive Work: A Leadership Challenge, *Organizational Dynamics*, 33(4), 331.
- Robbins SP, DeCenzo, David A (2004) Fundamentals of Management, Essential Concepts and Applications, Prentice Hall, New Jersey, s:281.
- Roberts GC (2001) Advances in Motivation in Sport And Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts GC (2001) Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robison J, Miller WC (2004) Exercise, Physical Activity, Weight and Health, Health at Every Size, 18(4): 49-50.
- Robison JI, Rogers MA (1994) Adherence to Wexercise Programmes: Recommendations. *Sports Medicine*, 17(1), 39-52.
- Ryan RM, Frederick CM, Lepes D, Rubio N, Sheldon KM (1997) Intrinsic Motivation and Exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, (28), 335-354.
- Salguero A, Gonzalez-Boto R, Tuero C, Marquez S, (2004) Relationship Between Perceived Physical Ageability and Sport Participation Motives in Young Competitive Swimmers, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44 (3).
- Saygın Ö (2003) 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Selçuk Z (1996) Eğitim psikolojisi, Pegem, Ankara.
- Silberstein LR, Su-iegel-Moore RH, Timko C, Rodin J (1988) Behavioral and Psychological Implications of Body Dissatisfaction: Do Men and Women Differ? Sex Roles, 19, 219-232.
- Sit CP, Lindner KJ (2006) Situational State Balances and Participation Motivation in Youth Sport, A Reversal Theory Perspective, *British Journal of Educational Psychology*; 76 (2), 369-384.
- Stampfer MJ, Hu FB, Manson JE, Rimm EB, Willett WC (2000) Primary Prevention of Coronary Heart Disease in Women through Diet and Lifestyle, *New England Journal of Medicine*; 343 (1), 16-22.
- Steinhardt MA, Young DR (1992) Psychological Attributes of Participants and Nonparticipants in a Worksite Health and Fitness Centre, *Behavioural Medicine*, 18, 40-46.
- Şimşek MS (1995) Yönetim ve Organizasyon, Damla Matbaacılık, Konya.
- Şirin FE (2008) Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonla-

TSK Personellerinde Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

- rının Belirlenmesi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 1-7.
- Tappe MK, Duda JL (1988) Personal Investment Predictors of Life Satisfaction Among Physically Active Middle-Aged and Older Adults, *Journal of Psychology*, 122 (6), 557-566.
- Tatar C, (1995) Hava Kuvvetleri Dergisi, Şubat Sayı 320, Hava Kuvvetleri Basımevi, s.88-92, Ankara,
- Tepedelenlioğlu NN (2003) "Ordu ve Politika", Kutup Yıldızı Yayınları, İstanbul, s. 12
- Terzioğlu AE (1990) Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı, *Spor Bilimleri Dergisi*. (2), 23-29.
- Toros FZ (2001) Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tümer A (2007) Fiziksel Aktiviteyi Artırmada Değişim Aşaması Temelli Bireysel Danışmanlık Girişiminin Etkililiği, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Türkmen M (2005) Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Vaizoğlu SA, Akça O, Akdağ A, Aykut A, Omar AH, Coşkun O, Güler Ç (2004) Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi, *TSK Koruyucu ekimlik Bülteni*; 3 (4).
- Vallerand RJ (1997) Toward A Hierarchical Model of İntrinsic and Extrinsic Motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Academic Press. Vol. 29, 271-360.
- Wankel LM (1988) Exercise Adherence and Leisure Activity: Patterns of Involvement and Interventions to Facilitate Regular Activity, In Dishman, R.K. (Ed.), *Exercise Adherence: Its Impact on Public Health*, Champaign, IL: Human Kinetics, p: 369-396.
- Wankel LM (1993) The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits From Physical Activity, *International Journal of Sports Psychology*, (24), 151-169.
- Wankel LM (1993) The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits From Physical Activity, *International Journal of Sports Psychology*, 24, 151-169.
- Wankel LM, Yardley JK, Graham J (1985) the Effects of Motivational Interventions Upon The Exercise Adherence of High and Low Self-Motivated Adults, *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10 (3), 147-156.
- Wee EH, Shah A (2007) Motives and Constraints to Physical Activities Participation Among Undergraduates.
- Weinberg RS, Gould D (1995) Foundation of Sport and Exercise Psychology, *Champaign IL. Human Kinetics*, 74-75.

TSK Personellerinde Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonu

- Willemse MM, Smith MR, Van WSB (2011) The Relationship Between Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester, South Africa, Implications for Sport Participation, *African Journal For Physical, Health Education, Recreation & Dance*; 90-102.
- Wininger SR (2007) Self-Determination Theory and Exercise Behavior: An Examination of The Psychometric Properties of The Exercise Motivation Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 471-486.
- Yan Y (2007) 10–13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz V (2002) Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu Çocuklar Spora Neden Katılırlar?, *Atletizm ve Bilim*, 46 (2) 26-39.