Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Fitness Sporu Yapan Bireylerin Motivasyonel Kararlılık Düzeyleri

Murat ATASOY[1*], Ünal TÜRKÇAPAR[2], Halil ALTÜRK[3]
[1]Kırşehir Ahi Evran Universitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir.
[2]Kahramanmaraş Sütçü İmam Universitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kahramanmaraş.
[3]Nevşehir İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Avanos Anadolu Lisesi, Nevşehir.

Gönderi Tarihi: 03.06.2026 **Kabul Tarihi: 23.06.2026** **Yayın Tarihi: 30.08.3026**

Öz: Bu çalışmanın amacı, fitness sporu yapan bireylerin motivasyonel kararlılık düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemektir. Araştırmada tarama yöntemi kullanılmış olup, çalışma betimsel ve çıkarımsal bir nitelik taşımaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2023 yılında Kırgızistan'ın Bişkek kentinde fitness sporu yapan 88 erkek ve 169 kadından oluşan toplam 257 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışma, gönüllü katılım esasına göre yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile Motivasyonel Kararlılık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS 25.0 istatistik paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde parametrik testler kullanılmış; ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklemler için t testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi amacıyla Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların cinsiyet, yaş ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre motivasyonel kararlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmezken; anne eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların Motivasyonel Kararlılık Ölçeği toplam puan ortalamasının 3,5 olduğu ve bu değerin orta düzeyin üzerinde yer aldığı saptanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, fitness sporu yapan bireylerin motivasyonel kararlılık düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Motivasyonel Kararlılık, Spor

Motivational Determination Levels of Individuals Doing Fitness Sports

Abstract: The aim of this study is to determine how the motivation that drives participation in sports is shaped at a certain level. The research employed a survey method, and the study is descriptive and inferential. The study sample consisted of 257 individuals (88 men and 169 women) who participated in sports in Bishkek, Kyrgyzstan in 2023. The study was conducted on a voluntary basis. The Demographic Information Form and the Motivational Commitment Scale, developed by the researcher, were used to analyze the data. The data obtained were transferred to a computer environment using the SPSS 25.0 statistical package program and analyzed. Parametric tests were used in the analysis of the data; independent samples t-test was performed for pairwise group comparisons, and one-way analysis of variance (ANOVA) was performed for comparisons of more than two groups. Post Hoc Tukey multiple comparison tests were used to determine differences between groups. According to research success, no significant difference was found in motivational commitment levels based on gender, age, and father's education level variables; Significant differences were found based on mother's education level and income level variables. Furthermore, the total score on the Motivational Commitment Scale was 3.5, which is above average. Based on these findings, it was concluded that those who engage in fitness activities have a motivational commitment level above the average.

Keywords: Fitness, Motivational Determination, Sports

[*] ***Sorumlu yazar:*** *Prof. Dr. Murat Atasoy, E-posta:matasoy@ahievran.edu.tr*

GİRİŞ

Fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz, bireylerin fiziksel sağlıklarının korunması, kronik hastalık risklerinin azaltılması ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır (World Health Organization, 2020). Buna karşın, bireylerin egzersiz programlarına başlama oranları kadar bu davranışı uzun süre devam ettirebilmeleri de önemli bir problem alanı olarak görülmektedir. Egzersiz davranışının sürdürülebilirliğini etkileyen faktörler arasında motivasyonel süreçler ve bireyin hedefe yönelik kararlılığı ön plana çıkmaktadır (Teixeira ve ark., 2005).

Motivasyonel kararlılık, bireyin belirlediği hedeflere ulaşmak için engellere rağmen çaba göstermeye devam etmesi ve hedef odaklı davranışını sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır (Ticu ve ark., 2012). Spor ve egzersiz bağlamında motivasyonel kararlılık, yalnızca spora başlama değil, aynı zamanda düzenli katılımın ve uzun vadeli devamlılığın sağlanmasında kritik bir değişken olarak ele alınmaktadır. Fitness sporu gibi bireysel katılımın yaygın olduğu alanlarda, motivasyonel kararlılığın düzeyi egzersiz bırakma oranlarını doğrudan etkileyebilmektedir.

Egzersiz motivasyonunu açıklamada en yaygın kullanılan kuramsal yaklaşımlardan biri Öz-Belirlenim Kuramı'dır (Self-Determination Theory; SDT). Ryan ve Deci (2000) tarafından geliştirilen bu kurama göre motivasyon, özerk (içsel ve özdeşleşmiş düzenleme) ve kontrollü (dışsal ve zorlayıcı düzenleme) biçimlerde ele alınmaktadır. Özerk motivasyonun yüksek olduğu bireylerin, egzersiz davranışını daha uzun süre sürdürdükleri ve spordan daha fazla doyum sağladıkları bildirilmektedir (Teixeira ve ark., 2012). SDT'ye göre özerklik, yeterlik ve ilişkililik gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, motivasyonel kararlılığı ve egzersiz devamlılığını güçlendirmektedir

Literatürde yapılan sistematik derlemeler ve deneysel çalışmalar, egzersiz davranışının sürdürülmesinde motivasyonel kararlılığın önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Özellikle bireyin kendine olan inancı (öz-yeterlik), geçmiş egzersiz deneyimi, sosyal destek ve hedef belirleme süreçleri egzersiz bağlılığı ile yakından ilişkilidir (Kampshoff ve ark., 2014). Ayrıca antrenör veya eğitmen davranışlarının destekleyici olması, bireyin spora yönelik motivasyonunu ve kararlılığını olumlu yönde etkilemektedir (Cid ve ark., 2025).

Literatürde yapılan araştırmalar, egzersiz davranışının sürdürülmesinde yalnızca bireysel motivasyonun değil, aynı zamanda sosyal ve çevresel faktörlerin de etkili olduğunu göstermektedir. Sistematik derleme çalışmalarında, antrenör veya eğitmen desteği, algılanan sosyal destek, öz-yeterlik ve hedef belirleme gibi değişkenlerin egzersiz bağlılığını artırdığı rapor edilmiştir (Kampshoff ve ark., 2014). Ayrıca kişilerarası destekleyici davranışların, bireyin motivasyonel kararlılığını ve egzersize yönelik olumlu tutumlarını güçlendirdiği belirtilmektedir (Cid ve ark., 2025).

Fitness sporu yapan bireyler, çoğunlukla rekreatif amaçlarla egzersiz yapan, bireysel hedeflere odaklanan ve gönüllü katılım gösteren bir grubu temsil etmektedir. Bu özellikler, fitness katılımcılarında motivasyonel kararlılığın bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini

düşündürmektedir. Ancak literatürde, özellikle fitness sporu yapan bireylerin motivasyonel kararlılık düzeylerini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Türkiye bağlamında bu konuyu ele alan araştırmaların azlığı, alandaki önemli bir boşluğa işaret etmektedir.

Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın amacı fitness sporu yapan bireylerin motivasyonel kararlılık düzeylerini incelemek ve bu düzeylerin çeşitli demografik ve sporla ilişkili değişkenler açısından nasıl farklılaştığını ortaya koymaktır. Elde edilecek bulguların, fitness alanında çalışan antrenörler, spor bilimciler ve egzersiz programı tasarlayıcıları için yol gösterici olacağı ve bireylerin spora uzun vadeli katılımını destekleyecek uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

METOT

Araştırma Modeli

Fitness sporuyla ilgilenen bireylerin motivasyonel kararlılık düzeylerini incelemeyi amaçlayan bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel yaklaşım çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. Bu modelde araştırmaya konu olan bireyler ve değişkenler, kendi doğal koşulları içerisinde ele alınmakta; değişkenler üzerinde herhangi bir müdahale, değiştirme ya da etkileme girişiminde bulunulmamaktadır (Karasar, 2016).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2023 yılında Kırgızistan'ın Bişkek kentinde fitness sporu yapan 88 erkek ve 169 kadın olmak üzere toplam 257 birey oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşabildiği, araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve gerekli ölçütleri sağlayan bireyleri örnekleme dâhil etmesine olanak tanıyan bir yöntemdir. Bu yöntem, özellikle zaman, maliyet ve erişim kısıtlarının bulunduğu nicel araştırmalarda sıklıkla tercih edilmektedir. Araştırmanın belirli bir coğrafi bölgede (Bişkek) ve belirli bir özellikteki bireyler (fitness sporu yapanlar) üzerinde yürütülmesi, evrenin tamamına ulaşmanın güçlüğü ve veri toplama sürecinin pratik biçimde yürütülmesi gerekliliği nedeniyle kolayda örnekleme yönteminin bu çalışma için uygun olduğu değerlendirilmiştir.

Ayrıca ilişkisel tarama modeline dayalı nicel araştırmalarda, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde kolayda örnekleme yönteminin yeterli ve işlevsel sonuçlar sunduğu belirtilmektedir (Karasar, 2016; Büyüköztürk ve ark., 2018).

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veriler Google Formlar yoluyla elde edilmiş ve veri toplama sürecinde iki farklı araçtan faydalanılmıştır.

Tanılayıcı Bilgi Formu: Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Söz konusu form; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, algılanan gelir düzeyi ile anne ve baba eğitim düzeylerine yönelik sorular içermektedir.

Motivasyonel Kararlılık Ölçeği: Motivasyonel Kararlılık Ölçeği Constantin ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Motivasyonel Kararlılık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Sarıçam ve ark. (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonu toplamda 13 madde ve 3 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin orijinal formu 13 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Uzun vadeli hedefleri takip alt boyutu (2.5.8. ve 11.) madde mevcut hedefleri takip alt boyutu (3.6.9. ve 12.) madde ve ulaşılamayan hedefleri yineleme alt boyutu (1.4.7.10. ve 13.) maddelerinden oluşmakta olup, ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek toplam motivasyonel kararlılık puanı, yüksek düzeyde motivasyonel kararlılığı ifade etmektedir.

Motivasyonel Kararlılık Ölçeğinden alınan toplam puanın yüksek olması, bireyin motivasyonel kararlılığının da yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan güvenirlik çalışması kapsamında, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı uzun vadeli hedefleri takip alt boyutu için .72, mevcut hedefleri takip alt boyutu için .70 ve ulaşılamayan hedefleri yineleme alt boyutu için .71 olarak saptanmıştır. Ölçeğin genelinde elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise 69'dur. Madde analizine göre, düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .31 ile .56 arasında değiştiği görülmüştür. Bu sonuçlar, Motivasyonel Kararlılık Ölçeği'nin, bireylerde motivasyonel kararlılığı ölçmek için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Araştırma Yayın Etiği

Çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve veriler toplanmandan öncesinde Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 21.03.2024 tarihli ve 2024/03/35 sayılı etik izin alınmıştır.

Verilerin Analizi

IBM SPSS Statistic 25 programıyla veri analizi yapılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenleri için (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, öğrenim durumu) yüzde ve frekans değerleri alınmıştır. Fitness yapan bireylerin motivasyonel kararlılık puanlarının normal dağılıma uygunluğu Tablo 1'de sunulan çarpıklık ve basıklık değerleriyle değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2007) göre, bu değerlerin ±1.5 aralığında olması normal dağılımı göstermektedir. Tablo 1'deki bulgular, bu koşulun sağlandığını ortaya koymuştur. Bu nedenle analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. İkili grup karşılaştırmalarında t testi, üç ve daha

fazla grup karşılaştırmalarında ise ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Post Hoc (Tukey) testi uygulanmıştır. Etki büyüklüğü hesaplamalarında Cohen's d ve Eta Kare (η^2) kullanılmıştır. Cohen's d için: .20 ve altı küçük, .50'ye kadar orta, .80 ve üzeri büyük etki; Eta Kare için ise: .001 küçük, .006 orta, .14 büyük etki düzeyi olarak değerlendirilmiştir (Clancy ve ark.,2016; Knight ve ark., 2016). İstatistiksel anlamlılık düzeyi tüm analizlerde $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1. Normallik testi

Ölçek	Skewness	Kurtosis
Uzun vadeli hedefleri takip	-.468	.005
Mevcut hedefleri takip	.339	.163
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	-.307	-.347
Motivasyonel Kararlılık Genel	-.293	.065

BULGULAR

Tablo 2. Sosyo-Demografik verilerin frekans analizi

Demografik Değişenler			Frekans	Yüzde(%)
Yaş	18-19 Yaş		51	19.8
	20-21 Yaş		95	37
	22-23 Yaş		54	21
	24 Yaş ve Üzeri		57	22.2
		Toplam	257	100
Cinsiyet	Erkek		88	34.2
	Kadın		169	65.8
		Toplam	257	100
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul		7	2,7
	Ortaokul		14	5.4
	Lise		117	45.5
	Üniversite ve Üzeri		119	46.3
		Toplam	257	100
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul		8	3.1
	Ortaokul		16	6.2
	Lise		120	46.7
	Üniversite ve Üzeri		113	44
		Toplam	257	100
Gelir Düzeyi	İyi		41	16
	Orta		189	73.5
	Zayıf		27	10.5
		Toplam	257	100

Tablo 2' de demografik değerler incelendiğinde, araştırmaya %65,8'inin 169 kişi ile kadın, %34,2'nin 88 kişi ile erkek ve toplamda 257 fitnes sporcusundan oluşturmaktadır. Yaş değişkenine göre %19,8'inin 18-19 yaş, %37'sinin 22–21 yaş, %21'inin 22-23 yaş ve %22,2'sinin 24 yaş ve üzeri sporculardan oluştuğu gözlenmektedir. Anne eğitim düzeyine göre en fazla %46,3'ünün 119 kişi ile üniversite ve üzeri mezuniyete sahip olduğu gözlemlenirken, baba eğitim düzeyinde de en yüksek oran %46,7'ye, bu da 120 kişi ile lise mezunu oldukları

şeklinde belirlenmiştir. Gelir düzeyi açısından %16'sının iyi, %73,5'inin orta ve %10,5'inin zayıf gelir düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete göre motivasyonel kararlılık puanlarının t testi bulguları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	x̄	ss	t	sd	p
Uzun vadeli hedefleri takip	Kadın	169	14.48	2.65	.356	255	.678
	Erkek	88	14.53	2.76			
Mevcut hedefleri takip	Erkek	169	14.47	2.64	-1.044	255	.297
	Kadın	88	14.83	2.64			
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	Kadın	169	17.56	2.68	.454	255	.650
	Erkek	88	17.39	3.13			
Motivasyonel Kararlılık Genel	Kadın	169	46.46	6.23	-.222	255	.825
	Erkek	88	46.65	7.23			

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre motivasyonel kararlılık puanları ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Motivasyonel kararlılık puanlarının genel ortalama sonuçları incelendiğinde, erkeklerin ($\bar{x}=46.65$) kadınlara ($\bar{x}=46.46$) göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. Yaşa göre motivasyonel kararlılık puanlarının ANOVA bulguları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Yaş	N	x̄	ss	F	p
Uzun vadeli hedefleri takip	18-19 Yaş	51	14.71	2.38	1.204	.309
	20-21 Yaş	95	14.21	2.42		
	22-23 Yaş	54	14.09	3.37		
	24 Yaş ve Üzeri	57	14.88	2.62		
	Toplam	257	14.43	2.69		
Mevcut hedefleri takip	18-19 Yaş	51	14.75	2.61	1.106	.347
	20-21 Yaş	95	14.40	2.54		
	22-23 Yaş	54	14.28	3.13		
	24 Yaş ve Üzeri	57	15.07	2.29		
	Toplam	257	14.59	2.64		
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	18-19 Yaş	51	17.35	3.16	558	.623
	20-21 Yaş	95	17.28	2.77		
	22-23 Yaş	54	17.61	3.05		
	24 Yaş ve Üzeri	57	17.88	2.46		
	Toplam	257	17.50	2.84		
Motivasyonel Kararlılık Genel	18-19 Yaş	51	46.80	5.63	1.188	.315
	20-21 Yaş	95	45.89	6.41		
	22-23 Yaş	54	45.98	8.06		
	24 Yaş ve Üzeri	57	47.82	6.02		
	Toplam	257	46.52	6.58		

Katılımcıların yaş değişkenine göre motivasyonel kararlılık puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Motivasyonel kararlılık puanlarının genel ortalama sonuçları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın ($\bar{x}=47.82$) 24 yaş ve üzeri yaş grubunda, en düşük ortalamanın ise ($\bar{x}=45.89$) 20-21 yaş aralığındaki katılımcı grubunda olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 5. Anne eğitim düzeyine göre motivasyonel kararlılık puanlarının ANOVA bulguları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Anne Eğitim Düzeyi	N	x̄	ss	F	p	Anlamlılık	Eta Kare (η2)
Uzun vadeli hedefleri takip	İlkokul (1)	7	16.43	2.64	2.460	.063		
	Ortaokul (2)	14	13.50	3.11				
	Lise (3)	117	14.66	2.67				
	Üniversite ve Üzeri (4)	119	14.20	2.61				
	Toplam	257	14.43	2.69				
Mevcut hedefleri takip	İlkokul (1)	7	17.29	1.70	4.009	**.008****	1>2, 3,4	.045
	Ortaokul (2)	14	14.43	2.31				
	Lise (3)	117	14.87	2.72				
	Üniversite ve Üzeri (4)	119	14.18	2.53				
	Toplam	257	14.59	2.64				
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	İlkokul (1)	7	17.86	1.95	1.590	.192		
	Ortaokul (2)	14	16.29	3.27				
	Lise (3)	117	17.82	2.85				
	Üniversite ve Üzeri (4)	119	17.30	2.79				
	Toplam	257	17.50	2.84				
Motivasyonel Kararlılık Genel	İlkokul (1)	7	51.57	4.72	3.303	**.021***	1>2	.038
	Ortaokul (2)	14	44.21	6.20				
	Lise (3)	117	47.35	6.41				
	Üniversite ve Üzeri (4)	119	45.68	6.68				
	Toplam	257	46.52	6.58				

****p<0.01, *p<0.05**

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların anne eğitim düzeyi değişkenine göre "uzun vadeli hedefleri takip" ve "ulaşılamayan hedefleri yineleme" alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır (p>0.05).

Anne eğitim düzeyine göre sporcuların "mevcut hedefleri takip" alt boyutu puanlarında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir (p<0.05). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla uygulanan Post-Hoc Tukey Çoklu Karşılaştırma testi sonucunda, annesi ilkokul mezunu olan sporcuların (x̄=17.29) puanlarının, annesi ortaokul mezunu (x̄=14.43), lise mezunu (x̄=14.87) ve üniversite ve üzeri mezun olan sporcuların puanlarından anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır. Etki büyüklüğü ise η^2=.045 olarak hesaplanmış ve orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. Ayrıca, ilgili alt boyut puanlarında annesi ilkokul mezunu olan grubun en yüksek ortalama puana sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların anne eğitim seviyesine göre motivasyonel kararlılık genel puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, annesi ilkokul mezunu olan katılımcıların (x̄=17.29) puanları ile annesi ortaokul mezunu olanların (x̄=14.43) puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farkın etki büyüklüğü η^2=.038 olarak hesaplanmış ve orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. Ayrıca, ilkokul mezunu anne eğitim seviyesine sahip katılımcıların ilgili alt boyut puanlarında en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Baba eğitim düzeyine göre motivasyonel kararlılık puanlarının ANOVA bulguları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Baba Eğitim Düzeyi	N	x̄	ss	F	p
Uzun vadeli hedefleri takip	İlkokul	8	15.38	2.50	.545	.652
	Ortaokul	16	13.94	3.49		
	Lise	120	14.49	2.78		
	Üniversite ve Üzeri	113	14.37	2.48		
	Toplam	257	14.43	2.69		
Mevcut hedefleri takip	İlkokul	8	15.88	2.70	1.115	.343
	Ortaokul	16	14.63	2.19		
	Lise	120	14.74	2.61		
	Üniversite ve Üzeri	113	14.34	2.71		
	Toplam	257	14.59	2.64		
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	İlkokul	8	18.75	1.39	1.360	.256
	Ortaokul	16	16.69	2.82		
	Lise	120	17.71	2.84		
	Üniversite ve Üzeri	113	17.30	2.89		
	Toplam	257	17.50	2.84		
Motivasyonel Kararlılık Genel	İlkokul	8	50.00	4.72	1.342	.261
	Ortaokul	16	45.25	6.68		
	Lise	120	46.94	6.59		
	Üniversite ve Üzeri	113	46.01	6.63		
	Toplam	257	46.52	6.58		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların baba eğitim düzeyi değişkenine göre motivasyonel kararlılık düzeyi puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir($p>0.05$). Katılımcıların motivasyonel kararlılık düzeylerine yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde, en yüksek ortalama değerin ($\bar{x}$=50,00) babası ilkokul mezunu olan katılımcı grubunda olduğu gözlenirken, en düşük ortalama değerin ($\bar{x}$=45.25) ise babası ortaokul mezunu düzeyindeki katılımcı grubunda olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Gelir düzeyine göre motivasyonel kararlılık puanlarının ANOVA sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Gelir Düzeyi	N	x̄	ss	F	p	Anlamlılık	Eta Kare (η2)
Uzun vadeli hedefleri takip	İyi (1)	41	15.12	2.57	4,200	**,016***	1>3	,032
	Orta (2)	189	14.46	2.50				
	Zayıf (3)	27	13.22	3.66				
	Toplam	257	14.43	2.69				
Mevcut hedefleri takip	İyi (1)	41	14.98	3.00	1,870	,156		
	Orta (2)	189	14.63	2.44				
	Zayıf (3)	27	13.74	3.25				
	Toplam	257	14.59	2.64				
Ulaşılamayan hedefleri yineleme	İyi (1)	41	18.17	3.02	1,974	,141		
	Orta (2)	189	17.45	2.73				
	Zayıf (3)	27	16.81	3.22				
	Toplam	257	17.50	2.84				
Motivasyonel Kararlılık Genel	İyi (1)	41	48.27	7.47	3,879	**,022***	1>3	,030
	Orta (2)	189	46.53	6.15				
	Zayıf (3)	27	43.78	7.38				
	Toplam	257	46.52	6.58				

***p<0.05**

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre "mevcut hedefleri takip" ve "ulaşılamayan hedefleri yineleme" alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Katılımcıların gelir düzeyine göre "uzun vadeli hedefleri takip" alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Geliri iyi olanların ($\bar{x}=15.12$) puanları ile geliri düşük olanların ($\bar{x}=13.22$) puanları arasında fark anlamlıdır. Etki büyüklüğü $\eta^2=.032$ olarak bulunmuş ve orta düzeydedir. Ayrıca, iyi gelir grubundaki sporcuların bu alt boyutta en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların gelir düzeyine göre motivasyonel kararlılık genel puanlarında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Geliri iyi olanların ($\bar{x}=48.27$) puanları ile geliri düşük olanların ($\bar{x}=43.78$) puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Etki büyüklüğü $\eta^2=.030$ olarak hesaplanmış ve orta düzeydedir. Ayrıca, genel puanlar açısından iyi gelir grubundaki katılımcıların en yüksek ortalamaya sahip olduğu gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada fitness sporcularının motivasyonel kararlılık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular, motivasyonel kararlılığın bazı demografik değişkenlere göre farklılaşmadığını, bazı değişkenlerde ise anlamlı farklılıklar ortaya koyduğunu göstermektedir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre motivasyonel kararlılık puanları ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Erkek sporcuların motivasyonel kararlılık genel puan ortalamasının kadınlara göre çok sınırlı düzeyde daha yüksek olduğu görülse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgu, spor ortamlarında motivasyonel süreçlerin cinsiyetten bağımsız olarak benzer şekilde işlediğini düşündürmektedir. Literatürde yer alan bazı çalışmalar da motivasyonel kararlılık, spora bağlılık ve hedef yönelimi gibi değişkenlerin cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (Gillet ve ark., 2009; Clancy ve ark., 2016). Fitness sporlarının bireysel hedeflere dayalı yapısı, kadın ve erkek sporcuların benzer motivasyonel stratejiler geliştirmesine neden olmuş olabilir.

Yaş değişkenine göre elde edilen sonuçlar incelendiğinde, motivasyonel kararlılık puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, 24 yaş ve üzeri sporcuların motivasyonel kararlılık ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin hedef belirleme, hedeflere bağlı kalma ve uzun vadeli planlama becerilerinin gelişmesiyle açıklanabilir. Ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaması, fitness sporuna katılım motivasyonunun yaş grupları arasında benzer düzeyde seyrettiğini göstermektedir. Benzer şekilde bazı araştırmalarda da yaş değişkeninin sporcularda motivasyonel süreklilik üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı rapor edilmiştir (Teixeira ve ark., 2012).

Anne eğitim düzeyi değişkenine ilişkin bulgular, araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından biridir. Anne eğitim düzeyine göre "mevcut hedefleri takip" alt boyutunda ve motivasyonel kararlılık genel puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle annesi ilkokul

mezunu olan sporcuların, diğer eğitim düzeylerine sahip annelerin çocuklarına kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu, geleneksel aile yapılarında annelerin çocukların disiplinli davranış geliştirmesi, sorumluluk alması ve hedeflerine bağlı kalması üzerindeki etkisiyle açıklanabilir. Daha düşük eğitim düzeyine sahip annelerin, çocuklarını yönlendirme biçimlerinde daha koruyucu ve kontrol edici tutumlar sergilemesi, sporcuların mevcut hedeflere daha sıkı bağlanmalarına katkı sağlamış olabilir. Literatürde ebeveyn tutumlarının sporcu motivasyonu üzerinde önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Knight ve ark., 2016).

Baba eğitim düzeyi değişkenine göre motivasyonel kararlılık puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, babası ilkokul mezunu olan sporcuların motivasyonel kararlılık ortalamalarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, baba eğitim düzeyinin sporcu motivasyonu üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisinin olmadığını, ancak aile içi rol dağılımı ve destek biçimlerinin dolaylı etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Baba eğitim düzeyinin motivasyonel kararlılık üzerinde anlamlı bir fark oluşturmaması, önceki bazı araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007).

Gelir düzeyi değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, “uzun vadeli hedefleri takip” alt boyutunda ve motivasyonel kararlılık genel puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Geliri iyi olan sporcuların, geliri düşük olan sporculara kıyasla daha yüksek motivasyonel kararlılık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ekonomik olanakların sporcuların antrenman sürekliliği, spor ekipmanlarına erişim ve profesyonel destek alma gibi faktörleri kolaylaştırmasıyla açıklanabilir. Finansal güvence, sporcuların uzun vadeli hedefler belirlemesini ve bu hedeflere bağlı kalmasını destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Literatürde de sosyoekonomik düzeyin spor katılımı ve motivasyon üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Eime ve ark., 2013).

Etki büyüklüklerinin orta düzeyde olması, elde edilen anlamlı farklılıkların yalnızca istatistiksel değil, aynı zamanda pratik açıdan da anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu durum, özellikle anne eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi değişkenlerin fitness sporcularının motivasyonel kararlılığı üzerinde dikkate değer etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

- Fitness sporcularının motivasyonel kararlılık düzeylerinin cinsiyet, yaş ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı; buna karşın anne eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle annesi ilkokul mezunu olan ve gelir düzeyi iyi olan sporcuların motivasyonel kararlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Elde edilen bulgular, fitness sporcularının motivasyonel süreçlerinde yalnızca bireysel faktörlerin değil, ailevi ve sosyoekonomik değişkenlerin de önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu doğrultuda, spor psikologları, antrenörler ve spor yöneticilerinin sporcuların demografik özelliklerini dikkate alarak motivasyon artırıcı stratejiler geliştirmeleri önerilmektedir. Gelecek araştırmalarda farklı spor branşlarının karşılaştırılması, nitel veri toplama yöntemlerinin kullanılması ve motivasyonel kararlılıkla ilişkili psikolojik değişkenlerin incelenmesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Öneriler;

- Fitness sporcularının motivasyonel kararlılık düzeylerinin sosyoekonomik ve ailevi değişkenlerden etkilendiği dikkate alınarak, antrenörlerin bireysel farklılıklara duyarlı motivasyon stratejileri geliştirmeleri önerilmektedir.
- Spor kulüpleri ve fitness merkezlerinde, özellikle gelir düzeyi düşük sporcuları destekleyici uygulamaların ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması, uzun vadeli hedeflere bağlılığı artırabilir.
- Ailelerin, sporcuların hedeflerini destekleyen ve sürece odaklanan tutumlar sergilemeleri, motivasyonel kararlılığın güçlenmesine katkı sağlayabilir.
- Gelecek araştırmalarda motivasyonel kararlılığın farklı spor branşlarında ve farklı örneklem gruplarında incelenmesi, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

KAYNAKLAR

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(5), 654–670. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.

Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D. S., Teques, P., Alves, S., Moutão, J., & Palmeira, A. (2025). Can interpersonal behavior influence the persistence and adherence to physical exercise practice in adults? *A systematic review. Frontiers in Psychology, 16*, 1298456. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1298456

Clancy, R. B., Herring, M. P., Campbell, M. J., & MacIntyre, T. E. (2016). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology, 7*, 348. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00348

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Erlbaum.

Constantin, T., Holman, A., & Hojbotă, M. A. (2011). Development and validation of a motivational persistence scale. *Psihologija, 45*(2), 99–120.

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 adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*(1), 135. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135

Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion, 33*(1), 49–62. https://doi.org/10.1007/s11031-008-9115-z

Kampshoff, C. S., Jansen, F., van Mechelen, W., May, A. M., Brug, J., & Chinapaw, M. J. M. (2014). Determinants of exercise adherence and maintenance among cancer survivors: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11*(1), 80. https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-80

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi (30. bs.)*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderlie, K. L., & Sellars, P. A. (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(2), 161–178. https://doi.org/10.1037/spy0000053

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü., & İlbay, A. B. (2013). Motivasyonel kararlılık ölçeğinin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Journal of Education, 3*(1), 60–69.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*(1), 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78

Ticu, C., Holman, A., & Hojbotă, A. M. (2012). Development and validation of a motivational persistence scale. *Psihologija, 45*(2), 99–120. https://doi.org/10.2298/PSI1202099T

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.