

Yetişkin Tenisçilerin Sporda Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Murat ATASOY¹ 

Abdulsalam ERDİMEZ^{*1} 

Kazım KAYA¹ 

Ahmet YALÇINKAYA¹ 

¹ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KIRŞEHİR

 DOI: 10.31680/gaunjss.1627740

Öz

Geliş Tarihi / Received: 03.02.2025

Kabul Tarihi / Accepted: 30.05.2025

Yayın Tarihi / Published: 30.06.2025

Öz

Günümüzde çalışma şartları ve yaşam koşulları gereği insanların teknolojiye bağımlı hale geldiği görülmektedir. Bu nedenle bireylerin iş ve yaşam motivasyonları açısından gerileme olduğu düşünüldüğünden böyle bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı düzenli olarak tenis oynayan yetişkin tenisçilerin sporda motivasyon düzeylerinde bir değişiklik olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın amacını gerçekleştirmek üzere literatür taraması yapılarak araştırmanın problemine ilişkin bilgiler dahilinde, tenis oynayan yetişkinlerin duygusal öğrenmeleri ve bunları etkileyebileceği düşünülen yaş, cinsiyet, eğitim durumu, kaç yıldır tenis oynadığı, haftada kaç gün tenis oynadığı ve haftada kaç saat tenis oynadığı değişkenlere ilişkin bulgulara ve yorumlarına yer verilmiştir. Araştırmanın evrenini Şanlıurfa ilinde tenis oynayan 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 57 erkek ve 32 kadın olmak üzere toplam 89 tenis oynayan birey oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında yetişkin tenisçilerin sporda motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla Orijinal formu Mallett ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması ve güvenilirlik çalışması Demir (2022) tarafından yapılan "Spor Motivasyon Ölçeği" ve yetişkin tenisçi bireyler hakkında bilgi toplamak için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Google Form aracılığıyla toplanan veriler SPSS 23.00 veri analizi programının kurallarına uygun olarak kodlanmış ve analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık görülmezken bireylerin tenis oynama süreleri arttıkça ortalamalarının da arttığı görülmüştür. Çalışmada elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre tenis oynayan bireylerin motivasyon düzeylerinde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor ve motivasyon, tenis ve motivasyon, motivasyonun etkileri

Investigation of Motivation Levels of Adult Tennis Players in Sports

Abstract

Due to contemporary working and living conditions, individuals have become increasingly dependent on technology. This study was conducted based on the premise that this dependency may lead to a decline in individuals' work and life motivation. The purpose of this research is to examine whether there is a change in the sport motivation levels of adult tennis players who play regularly. To achieve this aim, a literature review was conducted, and within the scope of the research problem, findings and interpretations regarding the emotional learning of adult tennis players and variables thought to influence it namely age, gender, educational status, years of playing tennis, number of days per week playing tennis, and number of hours per week playing tennis are presented. The population of the study comprised individuals over the age of 18 who play tennis in the province of Şanlıurfa. The sample consisted of 89 tennis players, including 57 males and 32 females. To collect research data, the "Sport Motivation Scale," originally developed by Mallett et al. (2007) and adapted into Turkish with a reliability study by Demir, H. (2022), was used to determine the sport motivation levels of adult tennis players, along with a "Personal Information Form" to gather information about the adult tennis players. Data collected via Google Forms were coded and analyzed in accordance with the rules of the SPSS 23.00 data analysis program. As a result of the analyses, no significant difference was observed according to the variables of Gender, Age, and Educational Status, while it was found that as the duration of individuals' tennis playing increased, their average motivation scores also increased. According

* Sorumlu Yazar: Abdulsalam ERDİMEZ

E-mail: aserdimez@gmail.com

to the analysis results of the data obtained in the study, it was determined that there was no significant difference in the motivation levels of individuals who play tennis.

Keywords: Sports and Motivation, Tennis and Motivation, Effects of Motivation

Giriş

Spor, çalışma gerektiren ve kuralları olan, bireyin mental ve anatomik sağlığına yardımcı olan, mücadele için yürütülen faaliyetlerdir (Tekeli, 2017). Bireylerin spora katılımı için birden fazla faktör sıralayabiliriz. Bu faktörler sağlıklı olma, eğlenmek, sosyalleşme, sağlıklı zihne sahip olma, kilosunu korumak ve güzel bir görünüme sahip olmayı amaçlar (Sarica, 2019).

Spor içerisinde bulunan kişiler özgüveni yüksek, çevresine karşı pozitif olan ve yaşadığı ortama sürekli uyum sağlayan bireylerdir. Bu da spor yapan bireylerin motivasyon anlamında güçlü olmasını sağlar (İlhan, 2010). Motivasyon kişinin hareketini yönlendiren ve bu hareketlerinin sürekli hale getiren, duygularını bilmek ve yorumlamak adına önemli bir terim olduğu anlaşılmaktadır (Doğan, 2005). Motivasyon terim ve bilimsellik manasında, kişinin istek ve davranış ihtiyaçlarını yorumlamak için ihtiyaç duyulan bir kavramdır (Seker, 2015). Motivasyon bünyesinde üç etken barındırmaktadır. Bunlar; harekete başlanması, gidilecek olan hedefe doğru hareketin belirlenmesi ve başarılı olana kadar hareketin sürdürülmesidir. Motivasyon bir hedefe yönelik hareketlenmeyi içerir (Bayrakçı vd., 2021).

İçsel motivasyonu iki biçimde açıklayabiliriz: İlki, zihinsel içsel motivasyon; kişinin ne gibi fikirler bulacağına tablosunu hayal etmesidir. İkincisi, fiziksel içsel motivasyon; kişinin arzuladığı sonuca yönelik duygularını yönlendirmesidir. İçsel motivasyonu güçlü bireylerin kişisel dengelerini sağlama özellikleri de üst düzeydedir. Ayrıca içsel motivasyon da birey kontrollü hareket ederken dış etmenlerden etkilenmez. İçsel motivasyonu güçlü bireyler istediklerini hızlı bir şekilde hayata geçirirler (Yücegök, 2017). Sporda dışsal güdülenme büyük bir öneme sahiptir. Dışsal etmenler kişinin öz güven seviyesini belirlerken bunun sonucunda elde ettiği başarılar veya başarısızlıklar negatif veya pozitif etkisine neden olmaktadır. Kısacası dışsal güdülenmeler içsel güdülenmeyi olumlu veya olumsuz şekilde etkileyerek kişinin motivasyon seviyesini ve başarısını tetiklemektedir (Dalkıran ve Aslan, 2016).

Profesyonel olarak yapılan sporlarda motivasyon ve etkileşim terimleri birbiri ile karıştırılmaktadır. Spor yapan bireyin motivasyon oranının üst seviyede olması onun maksimum etkileşim göstereceği anlamına gelmez (Kesler, 2020). Motivasyon, yarışmacıların performanslarını en üst seviyeye çıkarmalarına yardımcı olacak etkili

terimler arasında gösterilebilir (Pehlivan, 2013). Dolayısıyla, egzersizlerde ve sporda motivasyonu kapsayan araştırmalarda ileri düzeyde öneme sahip iki etken vardır. Birincisi, bireylerin bazılarında spora ve fiziksel aktiviteye isteklilik varken bireylerin bazılarında ise bu isteklilik yoktur. İkincisi de başarı motivasyonunun tanımı, spor üzerindeki etkileri ve uyarılma planlarıdır (Yıldırım, 2020).

Sporcunun özgüveni, sosyal çevresi tarafından onaylanması, dikkat çekmesi, yeni ortamlarda bulunma ve bu ortamlarda diyalog sağlayabilmesi, yeteneklerinin ön plana çıkması ve yaşantısından keyif alma arzusu gibi ihtiyaçlar bütün sporlara motivasyonda örnek teşkil eder. Kişiden kişiye farklılık gösteren bu arzuların, oranlarında ve türlerinde farklılık teşkil edebilir (Aslan ve Doğan, 2020).

Bu çalışmanın amacı spor yapan bireylerin sporla birlikte artan motivasyonlarının insan yaşantısına etkisini araştırmaktadır. Günümüzde bireylerin çalışma koşulları ve yaşam şekilleri gereği zamanlarının çoğunu oturarak ve teknolojik cihazlarla geçirdiği görünmektedir. Bu yaşam alışkanlıkları sonucunda bireylerde psiko-sosyal anlamda sorunlar oluşmaya başlamıştır. Bu sorunlardan biri de kişilerin motivasyon düzeylerinde azalmanın oluşmasıdır. Sporun insanların motivasyonunun artırılmasında önemli etkiye sahip olduğu bilimsel çalışmalarla ispatlanmıştır. Spor günümüzde sadece boş zaman etkinlikleri dışında meslek haline gelmiştir. Bununla birlikte sporun insan sağlığına fiziksel görüntüsünü daha güzel görünmeye kadar birçok amaçla yapılmaktadır. Spor aynı zamanda bireylerin psiko-sosyal gelişimleri üzerinde etkileri oldukça fazladır. Sporda motivasyonda bu önemli alanlardan biridir. Spor yapan bireylerin harekete geçmesi ve dürtülerini kontrol altına almasında motivasyon son derece önemlidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modelinde nicel bir çalışmadır. Tarama modelleri, günümüzde ve geçmişte var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelle yapılan araştırmalarda iki sınırlılık söz konusudur. Bu sınırlılıklar veri bulma ile kontrol güçlükleridir. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi bu ilişkinin değişim varlığını ve kademesini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu tür bir düzenlemede, değişkenler arasında aranacak ilişki tekil taramada olduğu gibi ayrı ayrı sembolleştirilir. Ancak bu sembolleştirme, ilişkisel bir çözümlemeye olanak verecek şekilde yapılmak zorundadır (Karasar, 1994).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Şanlıurfa ili sınırları içerisinde bulunan tenis kortlarında tenis oynayan 18 yaş üstü bireylere oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Google Form aracılığıyla oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve Spor Motivasyon Ölçeği anketini dolduran 57 erkek ve 32 kadın olmak üzere ulaşılabilen toplam 89 tenis oynayan birey oluşturmaktadır. Bu çalışmada basit rastgele örneklem yöntemi kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında yetişkin tenisçilerin sporda motivasyon düzeylerini incelemek için orijinal formu Mallett ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması ve güvenilirlik çalışması (Demir, 2022) tarafından yapılan “Spor Motivasyon Ölçeği” ve yetişkin tenisçi bireyler hakkında bilgi toplamak için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. 24 maddeden oluşan Spor Motivasyon Ölçeği (Sport Motivation Scale-6/SMS-6), beşli Likert tipinde (1- Kesinlikle katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) spora ilgi duyan ya da yapan katılımcılar tarafından derecelendirilen bir ölçme aracıdır. Spor Motivasyon Ölçeğinde altı alt boyutlu bir yapı sergilediğini belirtmiştir. Bu alt boyutlar Motivasyonsuzluk: 5, 12, 17, 22, Özdeşleşmiş Düzenleme: 3, 8, 15, 20, Dışsal Düzenleme: 4, 11, 19, 24, Bütünleşmiş Düzenleme: 2, 9, 13, 21, İçe Yansıtılmış Düzenleme: 7, 10, 16, 23, İçsel Motivasyon: 1, 6, 14, 18 maddelerden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte iç tutarlık katsayıları 0.70 ile 0.80 arasında değişmektedir.

Verilerin analizi

Katılımcıların demografik değişkenleri için (yaş, eğitim durumu, kaç yıldır tenis oynadığı, haftada kaç gün tenis oynadığı ve haftada kaç saat tenis oynadığı) yüzde ve frekans değerleri SPSS 23.00 istatistik programıyla analiz edilmiştir. Normallik testi analizi ile verilerin normal dağılım gösterdiği (tablo 1) tespit edilmiş olup, istatistiksel yöntem olarak ikili grupların karşılaştırmalarında t testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1.5 ile -1.5 arasında olduğu durumlarda normallik varsayımı kabul edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 1. Normallik Testi

Ölçek	Skewness	Kurtosis
Motivasyonsuzluk	1,484	1,394
Özdeşleşmiş Düzenleme	-1,205	,506
Dışsal Düzenleme	,239	-,864
Bütünleşmiş Düzenleme	-1,191	,169
İçe Yansıtılmış Düzenleme	-1,329	,703
İçsel Motivasyon	-,951	-,209
Alt Boyut Ortalama	-,814	,164

Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımlar

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	32	36
	Erkek	57	64
Yaş	18-28 Yaş	45	50,6
	29-38 Yaş	34	38,2
	39-48 Yaş	6	6,7
	49-58 Yaş	4	4,5
	Lise	8	9
Eğitim Düzeyi	Üniversite	71	79,8
	Lisan Üstü	10	11,2
	1 Yıl	40	44,9
Kaç Yıldır Tenis Oynuyorsunuz.?	2 Yıl	9	10,1
	3 Yıl	10	11,2
	4 Yıl veya üzeri	30	33,7
Haftada Kaç Gün Tenis Oynuyorsunuz?	1 Gün	16	18
	2 Gün	19	21,3
	3 Gün	16	18
	4 Gün	26	29,2
	5 Gün veya üzeri	12	13,5
Haftada Kaç Saat Tenis Oynuyorsunuz?	1-3 Saat	40	44,9
	3-5 Saat	29	32,6
	5-7 Saat	11	12,4
	7 Saat veya üzeri	9	10,1
Toplam		89	100

Tablo 2 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre %36'sı (n=32) kadın, %64'ü (n=57) erkektir. Yaş değişkenine göre %50,6'sı (n=45) 18-28 yaşları arasında, %38,2'si (n=34) 29-38 yaşları arasında, %6,7'si (n=6) 39-48 yaşları arasında ve %4,5'i (n=4) 49-58 yaşları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim Düzeyi değişkenine göre, %9'u (n=8) lise düzeyinde olduğu, %79,8'i (n=71) üniversite düzeyinde olduğu ve %11,2'si (n=10) Lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Kaç yıldır tenis oynuyorsunuz değişkenine göre %44,9'u (n=40) 1 yıl, %10,1'i (n=9) 2 yıl, %11,2'si (n=10) 3 yıl, %33,7'si (n=30) 4 yıl veya üzeri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Haftada kaç gün tenis oynuyorsunuz değişkenine göre %18'i (n=16) 1 gün, %21,3'ü (n=19) 2 gün, %18'i (n=16) 3 gün, %29,2'si (n=26) 4 gün,

%13,5'i (n=12) 5 gün ve üzeri haftalık tenis oynadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Haftada kaç saat tenis oynuyorsunuz değişkenine göre %44,9'u (n=40) 1-3 saat, %32,6'sı (n=29) 3-5 saat, %12,4'ü (n=11) 5-7 saat %10,1'i (n=26) 7 saat veya üzeri haftalık tenis oynadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyetleri açısından sporda motivasyon ölçeğinin alt boyutlarındaki puanlara ilişkin ortalama, standart sapma ve t değerleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Motivasyonsuzluk	Erkek	57	1,95	1,13	,303	,763
	Kadın	32	1,88	0,98		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Erkek	57	3,86	1,26	-,243	,809
	Kadın	32	3,92	0,96		
Dışsal Düzenleme	Erkek	57	2,95	1,14	,138	,891
	Kadın	32	2,91	1,00		
Bütünleşmiş Düzenleme	Erkek	57	3,93	1,36	-,227	,821
	Kadın	32	3,99	1,00		
İçe yansıtılmış Düzenleme	Erkek	57	3,94	1,31	-,262	,794
	Kadın	32	4,01	0,95		
İçsel Motivasyon	Erkek	57	3,76	1,27	-,056	,956
	Kadın	32	3,77	1,05		

p>0.05

Tablo 3'te cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sporda motivasyon ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması üzerinde hesaplanan t testi sonuçları görülmektedir. Bununla birlikte ölçeğin alt boyutları olan "motivasyonsuzluk", "özdeşleşmiş düzenleme", "dışsal düzenleme", "bütünleşmiş düzenleme", "içe yansıtılmış düzenleme" ve "içsel motivasyon" puan ortalamaları açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 4. Katılımcıların yaş değişkenine göre sporda motivasyon düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	X	ss	F	P
Motivasyonsuzluk	18-28	45	1,74	,883	2,638	,055
	29-38	34	2,01	1,15		
	39-48	6	2,96	1,67		
	49-58	4	1,56	,515		
Özdeşleşmiş Düzenleme	18-28	45	3,84	1,14	,342	,795
	29-38	34	3,83	1,19		
	39-48	6	4,29	1,30		
	49-58	4	4,12	,777		
Dışsal Düzenleme	18-28	45	2,95	,993	1,768	,159
	29-38	34	2,82	1,14		
	39-48	6	3,79	1,36		
	49-58	4	2,37	,721		
Bütünleşmiş Düzenleme	18-28	45	3,95	1,24	,165	,919
	29-38	34	3,88	1,21		
	39-48	6	4,20	1,50		
	49-58	4	4,18	1,31		

İçe Yansıtılmış Düzenleme	18-28	45	3,89	1,18	,182	,908
	29-38	34	3,98	1,18		
	39-48	6	4,20	1,50		
	49-58	4	4,18	1,14		
İçsel Motivasyon	18-28	45	3,82	1,20	,368	,776
	29-38	34	3,62	1,19		
	39-48	6	4,12	1,27		
	49-58	4	3,75	1,06		

p>0.05

Tablo 4 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda yaş değişkeni ile sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p>0.05). Bu sonuçlara göre alt boyutlarda “motivasyonsuzluk” (p=,055; p>0.05), “özdeşleşmiş düzenleme” (p=,795; p>0.05), “dışsal düzenleme” (p=,159; p>0.05), “bütünleşmiş düzenleme” (p=,919; p>0.05), “içe yansıtılmış düzenleme” (p=,908; p>0.05), “içsel motivasyon” (p=,776; p>0.05) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre sporda motivasyon düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	X	ss	F	P
Motivasyonsuzluk	Lise	8	2,28	1,01	,487	,616
	Üniversite	71	1,88	1,06		
	Lisansüstü	10	1,90	1,23		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Lise	8	3,62	1,21	,222	,801
	Üniversite	71	3,90	1,18		
	Lisansüstü	10	3,95	,984		
Dışsal Düzenleme	Lise	8	3,09	1,13	,988	,376
	Üniversite	71	2,85	1,11		
	Lisansüstü	10	3,35	,783		
Bütünleşmiş Düzenleme	Lise	8	3,65	1,35	,352	704
	Üniversite	71	3,95	1,25		
	Lisansüstü	10	4,15	1,04		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Lise	8	3,56	1,21	,556	,576
	Üniversite	71	3,98	1,21		
	Lisansüstü	10	4,12	,959		
İçsel Motivasyon	Lise	8	3,59	1,32	,326	,723
	Üniversite	71	3,74	1,21		
	Lisansüstü	10	4,02	,901		

p>0.05

Tablo 5 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda eğitim durumu değişkeni ile sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p>0.05). Bu sonuçlara göre alt boyutlarda “motivasyonsuzluk” (p=,616; p>0.05), “özdeşleşmiş düzenleme” (p=,801; p>0.05), “dışsal düzenleme” (p=,376; p>0.05),

“bütünleşmiş düzenleme” ($p=,704$; $p>0.05$), “içe yansıtılmış düzenleme” ($p=,576$; $p>0.05$), “içsel motivasyon” ($p=,723$; $p>0.05$) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların kaç yıldır tenis oynadıkları değişkenine göre sporda motivasyon düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Kaç Yıldır Tenis Oynuyorsunuz	N	X	ss	F	P
Motivasyonsuzluk	1 Yıl	40	1,86	,921	,872	,459
	2 Yıl	9	2,47	1,54		
	3 Yıl	10	1,85	1,19		
	4 Yıl veya üzeri	30	1,85	1,07		
Özdeşleşmiş Düzenleme	1 Yıl	40	3,72	1,16	2,095	,107
	2 Yıl	9	3,75	1,25		
	3 Yıl	10	3,42	1,45		
	4 Yıl veya üzeri	30	4,28	,918		
Dışsal Düzenleme	1 Yıl	40	2,68	1,00	2,406	,073
	2 Yıl	9	3,44	1,55		
	3 Yıl	10	2,62	1,09		
	4 Yıl veya üzeri	30	3,21	,946		
Bütünleşmiş Düzenleme	1 Yıl	40	3,74	1,27	2,050	,113
	2 Yıl	9	3,83	1,23		
	3 Yıl	10	3,57	1,66		
	4 Yıl veya üzeri	30	4,39	,932		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	1 Yıl	40	3,85	1,21	1,528	,213
	2 Yıl	9	3,91	1,21		
	3 Yıl	10	3,45	1,67		
	4 Yıl veya üzeri	30	4,29	,897		
İçsel Motivasyon	1 Yıl	40	3,59	1,28	1,920	,133
	2 Yıl	9	3,63	1,32		
	3 Yıl	10	3,35	1,41		
	4 Yıl veya üzeri	30	4,16	,828		

$p>0.05$

Tablo 6 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin kaç yıldır tenis oynadığı değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda kaç yıldır tenis oynadığı değişkeni ile sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$). Alt boyut ortalamalarına kaç yıldır tenis oynadığı değişkeninde motivasyonsuzluk alt boyutunda 2 yıl yüksek çıkarken özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, içsel motivasyon alt boyutlarında 4 yıl veya üzeri tenis oynayanların ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlara göre alt boyutlarda “motivasyonsuzluk” ($p=,459$; $p>0.05$), “özdeşleşmiş düzenleme” ($p=,107$; $p>0.05$), “dışsal düzenleme” ($p=,073$;

$p>0.05$), “bütünleşmiş düzenleme” ($p=,113$; $p>0.05$), “içe yansıtılmış düzenleme” ($p=,213$; $p>0.05$), “içsel motivasyon” ($p=,133$; $p>0.05$) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların haftada kaç gün tenis oynadıkları değişkenine göre sporda motivasyon düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Haftada Kaç Gün Tenis Oynuyorsunuz	N	X	ss	F	P
Motivasyonsuzluk	1 Gün	16	1,89	,917	,580	,678
	2 Gün	19	1,92	1,18		
	3 Gün	16	2,25	1,29		
	4 Gün	26	1,86	1,01		
	5 Gün veya üzeri	12	1,64	,979		
Özdeşleşmiş Düzenleme	1 Gün	16	3,23	1,33	3,032	,022
	2 Gün	19	4,46	,480		
	3 Gün	16	4,14	,898		
	4 Gün	26	3,77	1,21		
	5 Gün veya üzeri	12	3,70	1,43		
Dışsal Düzenleme	1 Gün	16	2,35	,926	2,279	,067
	2 Gün	19	3,34	1,18		
	3 Gün	16	3,18	1,11		
	4 Gün	26	2,78	,981		
	5 Gün veya üzeri	12	3,04	1,07		
Bütünleşmiş Düzenleme	1 Gün	16	3,34	1,47	1,747	,147
	2 Gün	19	4,40	,657		
	3 Gün	16	4,09	1,03		
	4 Gün	26	3,88	1,32		
	5 Gün veya üzeri	12	4,00	1,46		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	1 Gün	16	3,39	1,51	2,081	,090
	2 Gün	19	4,44	,550		
	3 Gün	16	4,21	,779		
	4 Gün	26	3,85	1,30		
	5 Gün veya üzeri	12	3,85	1,39		
İçsel Motivasyon	1 Gün	16	3,18	1,40	2,310	,064
	2 Gün	19	4,32	,651		
	3 Gün	16	3,82	1,12		
	4 Gün	26	3,60	1,16		
	5 Gün veya üzeri	12	3,89	1,40		

$p>0.05$

Tablo 7 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin haftada kaç gün tenis oynadığı değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda haftada kaç gün tenis oynadığı değişkeni ile sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$). Alt boyutların ortalamalarına bakıldığında haftada 2 ve 3 gün tenis oynayanların ortalaması diğerlerinden yüksek

çıkmiştir. Bu sonuçlara göre alt boyutlarda “motivasyonsuzluk” ($p=,678$; $p>0.05$), “özdeşleşmiş düzenleme” ($p=,022$; $p>0.05$), “dışsal düzenleme” ($p=,067$; $p>0.05$), “bütünleşmiş düzenleme” ($p=,147$; $p>0.05$), “içe yansıtılmış düzenleme” ($p=,090$; $p>0.05$), “içsel motivasyon” ($p=,064$; $p>0.05$) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların haftada kaç saat tenis oynadıkları değişkenine göre sporda motivasyon düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Haftada Kaç Saat Tenis Oynuyorsunuz	N	X	ss	F	P
Motivasyonsuzluk	1-3 Saat	40	1,80	,963	,721	,542
	3-5 Saat	29	2,10	1,09		
	5-7 Saat	11	2,09	1,37		
	7 Saat veya üzeri	9	1,63	1,14		
Özdeşleşmiş Düzenleme	1-3 Saat	40	3,75	1,15	2,095	,400
	3-5 Saat	29	4,08	1,07		
	5-7 Saat	11	3,54	1,38		
	7 Saat veya üzeri	9	4,19	1,08		
Dışsal Düzenleme	1-3 Saat	40	2,66	1,03	2,406	,071
	3-5 Saat	29	3,25	1,05		
	5-7 Saat	11	2,72	1,15		
	7 Saat veya üzeri	9	3,38	1,09		
Bütünleşmiş Düzenleme	1-3 Saat	40	3,80	1,26	1,271	,290
	3-5 Saat	29	4,06	1,16		
	5-7 Saat	11	3,65	1,47		
	7 Saat veya üzeri	9	4,58	,910		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	1-3 Saat	40	3,90	1,23	,682	,566
	3-5 Saat	29	4,04	1,09		
	5-7 Saat	11	3,63	1,44		
	7 Saat veya üzeri	9	4,36	,961		
İçsel Motivasyon	1-3 Saat	40	3,62	1,27	1,364	,259
	3-5 Saat	29	3,89	1,02		
	5-7 Saat	11	3,43	1,38		
	7 Saat veya üzeri	9	4,36	,944		

$p>0.05$

Tablo 8 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin haftada kaç saat tenis oynadığı değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda haftada kaç saat tenis oynadığı değişkeni ile sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$). Alt boyut ortalamalarına haftalık tenis oynama saatleri değişkeninde motivasyonsuzluk alt boyutunda 3-5 saat yüksek çıkarken özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe

yansıtılmış düzenleme, içsel motivasyon alt boyutlarında 7 veya üzeri saat tenis oynayanların ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlara göre alt boyutlarda “motivasyonsuzluk” ($p=,542$; $p>0.05$), “özdeşleşmiş düzenleme” ($p=,400$; $p>0.05$), “dışsal düzenleme” ($p=,071$; $p>0.05$), “bütünleşmiş düzenleme” ($p=,290$; $p>0.05$), “içe yansıtılmış düzenleme” ($p=,566$; $p>0.05$), “içsel motivasyon” ($p=,259$; $p>0.05$) olarak hesaplanmıştır.

Tartışma

Bu bölümde, tenis oynayan yetişkin bireylerin motivasyon düzeylerinin gelişmesini etkileyebilecek yaş, cinsiyet, eğitim durumu, kaç yıldır tenis oynadığı, haftada kaç gün tenis oynadığı ve haftada kaç saat tenis oynadığı değişkenlere ilişkin bulgulara ve yorumlarına yer verilecektir. Araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda cinsiyet değişkeni ile sporda motivasyon düzeyleri arasında erkek ve kadın katılımcıların puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3’te cinsiyetlere göre katılımcıların sporda motivasyon ölçeğinden almış oldukları puanların ortalaması üzerinde hesaplanan t testi sonuçları görülmektedir. Bununla birlikte ölçeğin alt boyutları olan “motivasyonsuzluk, özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon” puan ortalamalarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Demir (2022) tarafından yapılan araştırmada sadece motivasyonsuzluk alt boyutunda kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılık vardır. Kadın katılımcılar Erkek katılımcılara göre daha yüksek motivasyonsuzluk oranına sahiptir. Diğer alt boyutlarda kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılık söz konusu değildir. Bu çalışmada “motivasyonsuzluk” alt boyutu çalışmamızla paralellik göstermezken diğer alt boyutlarda çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Ünlü (2022) yapmış olduğu çalışma da cinsiyet değişkeni hesaplamalarında bir anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. Kirazlı (2022) yapmış olduğu çalışmada cinsiyete değişkenine göre spora katılım motivasyonunda anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre spora özgü başarı motivasyonunun kadın ve erkek sporcular arasında tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığını tespit edilmiştir. Başar (2014) yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkenine göre spora katılım motivasyonu, arkadaşlık, başarı, takım ruhu, fiziksel uygunluk, yarışma ve

hareket becerileri alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yıldırım (2017) yapmış olduğu araştırmasında cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını bildirmiştir. Karaç (2017) yapmış olduğu çalışmada spora katılım motivasyonunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını iletmiştir. Bu çalışmalar araştırmamız bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Tablo 4 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda yaş değişkeni ile sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kılınç, Ulucan, Kaya ve Türkçapar (2011) tarafından motivasyon ile ilgili yapmış oldukları çalışmada yaş değişkenine bağlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Dağ (2022) yapmış olduğu çalışmada yaş değişkenine bağlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmalar çalışmamızdaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Tablo 5 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin eğitim durumu incelenmiştir. İncelenmeler sonucunda eğitim durumu değişkeni ile sporda motivasyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dağ (2022) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların eğitim düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Karaman (2022) yapmış olduğu çalışmaya göre motivasyonel kararlılık ile eğitim durumu arasında hesaplamalarda anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Dağ (2022) yapmış olduğu çalışma araştırmamız bulgularıyla paralellik göstermez iken Karaman (2022) yapmış olduğu çalışma araştırmamız bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Tablo 6 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin kaç yıldır tenis oynadığı değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda kaç yıldır tenis oynadığı değişkeninin sporda motivasyon düzeyinde bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Sevinç (2022) yapmış olduğu araştırmaya katılan futbolcuların bitkinlik, depresiflik ve kızgınlık ruh halleri ve motivasyon düzeyleri lisanslı olunan süreye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kirazlı (2022) yapmış olduğu araştırmada katılımcıların spor yapma yıllarına bağlı yapılan hesaplamalar sonucunda bir anlamlılık söz konusu değildir. Bu çalışmalar araştırmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Tablo 7 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin haftada kaç gün tenis oynadığı değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda haftada kaç gün tenis oynadığı değişkeni ile sporda motivasyonda bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

Karaman (2022) yapmış olduğu çalışmaya göre haftalık egzersiz yapılan gün sayısı ile motivasyonel kararlılık ve rekreasyonel egzersiz motivasyonları arasındaki analiz bulguları hem motivasyonel kararlılığın hem de rekreasyonel egzersiz motivasyonunun haftalık egzersiz yapılan gün sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma araştırmamız bulgularıyla paralellik göstermemektedir.

Tablo 8 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin sporda motivasyon düzeylerinin haftada kaç saat tenis oynadığı değişkenine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda haftada kaç saat tenis oynadığı değişkeni ile sporda motivasyon ile ilgili bir anlamlılık ifade etmemiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma yetişkin tenisçilerin motivasyon düzeyleri hakkında önemli bilgiler sunmakla birlikte, konunun çok boyutlu doğası gereği daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Öneriler kısmında sıralanan öneriler doğrultusunda yapılacak çalışmalar, hem spor bilimleri literatürüne katkı sağlayacak hem de sporcuların, antrenörlerin ve spor yöneticilerinin motivasyon konusundaki farkındalıklarını artırarak daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir spor ortamının oluşturulmasına yardımcı olacaktır.

Öneriler

Tenis oynama süresi ile motivasyon arasında gözlemlenen pozitif ilişki, motivasyonun zaman içindeki değişimini daha derinlemesine incelemek için boylamsal araştırmaların yapılmasını teşvik etmektedir. Farklı zaman dilimlerinde yapılacak ölçümlerle motivasyonun sürekliliği ve bu sürece etki eden faktörler daha net anlaşılabilir.

Spora yeni başlayan veya motivasyon düşüklüğü yaşayan bireyler için spora katılımı ve devamlılığı teşvik edecek motivasyon artırıcı stratejiler üzerine uygulamalı araştırmalar yapılabilir. Örneğin, hedef belirleme teknikleri, içsel motivasyonu destekleyici antrenman programları veya sosyal etkileşimi artıran kulüp etkinliklerinin motivasyon üzerindeki etkileri incelenebilir.

Günümüzde teknolojinin yaşamın her alanında olduğu gibi sporda da önemli bir yer tuttuğu göz önüne alındığında, teknoloji kullanımının (örneğin, performans takip

uygulamaları, sanal antrenman partnerleri) yetişkin sporcuların motivasyon düzeyleri üzerindeki etkileri araştırılabilir. Sonuç olarak, bu çalışma yetişkin tenisçilerin motivasyon düzeyleri hakkında önemli bilgiler sunmakla birlikte, konunun çok boyutlu doğası gereği daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Yukarıda sıralanan öneriler doğrultusunda yapılacak çalışmalar, hem spor bilimleri literatürüne katkı sağlayacak hem de sporcuların, antrenörlerin ve spor yöneticilerinin motivasyon konusundaki farkındalıklarını artırarak daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir spor ortamının oluşturulmasına yardımcı olacaktır.

Kaynaklar

- Aslan, M. ve Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11 (26), 291-301. DOI: 10.21076/vizyoner.638479.
- Başar, O. (2014). Türkiye’de Sualtı Hokey Oynayan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Bayrakçeken, S. Oktay, Ö. Samancı ve O. Canpolat, N. (2021). Motivasyon kuramları çerçevesinde öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının artırılması: Bir derleme çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (2), 677-698.
- Dağ, M. (2022). Temel ve Savaş Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonları ile Algılanan Empatik ve Sosyal Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitim ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı. Denizli.
- Dalkıran, O., Aslan, C., Gezer, E. ve Vardar, T. (2016). Sporcu ve Sedanter Öğrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (13), 224-230. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/makusobed/issue/19445/206893>
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*, Nobel Kitapevi, Adana.
- İ İlhan, L. (2010). Hareketsiz Yaşamlar Kültürü ve Beraberinde Getirdikleri. *Verimlilik Dergisi*, 1(3), 195-210.
- Karaç, Y. (2017). Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Atletizm Branşı Öğrenci-Sporcuların Başarı Algıları İle Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.

- Karaman, M. (2022). Rekreasyonel Egzersizde Motivasyon ve Motivasyonda Kararlılık Üzerine Karma Bir Çalışma. Doktora Tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. s. 292, Ankara, 1994.
- Kesler, E. (2020). Elit Güreşçilerde Bilinçli Farkındalık, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu, Spora Katılım Motivasyonu ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kılınç M, Ulucan H, Kaya K. ve Türkçapar Ü. (2011). Takım Sporu Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 133- 144.
- Kirazlı, S. (2022). Takım ve Bireysel Spor ile Uğraşan Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yozgat.
- Pehlivan, Z. (2013). Okullar arası Spor Yarışmalarına Katılanların Sporu Bırakma Ve Devam Etme Nedenleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 209-225. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16374/171328>.
- Sarıca, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Karşı Tutumlarının Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Seker, S.E. (2015). Motivasyon teorisi (Motivation theory). *YBS Ansiklopedi*, 2(1), 22-26.
- Sevinç, M.A. (2022). Güneydoğu ve Doğu Anadolu Bölgesi Bölgesel Amatör Futbol Ligi Futbolcularının Ruh Halleri ile Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi Lisan üstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Mardin.
- Tabachnick and Fidell, (2013) B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Tekeli, Ş. C. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları İle Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Ünlü, Ü. (2022). Profesyonel Voleybolcuların İmgeleme ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon

Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
Trabzon.

Yıldırım, H. (2020). Elazığ İli Fitness Salonlarında Spor Yapan Kadınların Spora GÜdülenmesi. Yüksek Lisans Tezi Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

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.

Yücegök, S. (2017) Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerin Akademik Tükenmişlik ve Spora Katılım GÜdüsü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (K.S.Ü. Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.