

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**SPORCULARDA BAĞLANMA, İLİŞKİ KURMA VE**  
**SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN**  
**İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Ronahi ÇELİK**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

**İstanbul- 2022**



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI:** Ronahi ÇELİK

**TEZ DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Sporcularda Bağlanma, İlişki Kurma ve Sporda Psikolojik İhtiyaçların İncelenmesi

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**ANA BİLİM DALI** : Psikoloji

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans Tezi

**TEZİN TARİHİ** : 27.06.2022

**SAYFA SAYISI** : 79

**TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

**DİZİN TERİMLERİ** : Bağlanma, Bağlanma Stilleri, İlişki Kurma, Spor, Sporda Psikolojik İhtiyaçlar

**TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada, Sporcularda bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçların incelenmesi amaçlanmıştır.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim

Enstitüsüne

2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Ronahi ÇELİK*

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**SPORCULARDA BAĞLANMA, İLİŞKİ KURMA VE**  
**SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN**  
**İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Ronahi ÇELİK**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

**İstanbul- 2022**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ronahi ÇELİK

.../.../2022



**T.C**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Ronahi ÇELİK'in "Sporcularda Bağlanma, İlişki Kurma ve Sporda Psikolojik İhtiyaçların İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğrt. Üyesi İshak SAYĞILI*  
(Danışman)

Üye *Dr. Öğrt. Üyesi Erkal ERZİNCAN*

Üye *Dr. Öğrt. Üyesi Selim ARPACIOĞLU*

**ONAY**  
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.  
.... / .... / 2022

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

# SPORCULARDA BAĞLANMA, İLİŞKİ KURMA VE SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu çalışmada, sporcularda bağlanma stilleri, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma kapsamında, herhangi bir spor dalıyla ilgilenen ve düzenli olarak antrenmanlarını sürdüren 279 erişkin birey araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara sosyo-demografik bilgi formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Kern's Bağlanma Ölçeği ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SPIÖ) uygulanmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasının ardından SPSS 25.0 yazılımına girişleri yapılarak, karşılaştırma ve korelasyon analizleri için bağımsız örneklem t-testi ve Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının bağlanma stilleri tarafından yordayıcılığının incelenmesi için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, bekar katılımcılarda bağımsızlık tatmini ve güvenli bağlanma puanları evlilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre, katılımcıların yeterlilik ve bağımsızlık engellenmesi alt boyutlarının lise mezunlarında anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bağlanma stillerinin sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarıyla ilişkisinin incelenmesine yönelik bulgular incelendiğinde, güvenli bağlanmanın bağımsızlık ve yeterlilik tatmini ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, güvenli bağlanma, bağımsızlık ve yeterlilik engellenmesi ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma boyutları ile bağımsızlık ve yeterlilik engellenmesi pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Güvenli bağlanma tatmin alt boyutlarını pozitif yönlü yordarken; güvensiz bağlanma stilleri (korkulu, saplantılı ve kayıtsız) engellenme alt boyutlarını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular, sporda bireylerin motivasyonel süreçlerinin devamlılığında erken dönem yaşantılarıyla şekillenen bağlanma stillerinin rolünü anlamak açısından önemlidir ve gelecekte yapılacak araştırmalarla desteklenebileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, Yakın İlişkiler, Spor Psikolojisi

# **THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP OF ATTACHMENT WITH ESTABLISHING RELATIONSHIP AND PSYCHOLOGICAL NEEDS IN SPORT**

## **ABSTRACT**

In this study, it was aimed to examine the relationship between attachment styles, relationship building and psychological needs in sports in athletes. Within the scope of this study, 279 adult individuals who are interested in any sport and regularly continue their training were included in the study. Socio-demographic information form, Relationship Scales Questionnaire, Kerns Attachment Scale and Psychological Needs in Sport Scale (PNSS) were applied to the participants. After the data were collected in the study, they were entered into SPSS 25.0 software and independent sample t-test and Pearson Correlation were applied for comparison and correlation analyses. Hierarchical regression analysis was applied to examine the predictors of psychological needs in sports sub-dimensions by attachment styles. According to the findings of the study, autonomy satisfaction and secure attachment scores were found to be higher in single participants compared to married participants. According to the education level, the sub-dimensions of the participants' competence and autonomy inhibition were found to be significantly higher in high school graduates. In addition, when the findings on the relationship between attachment styles and psychological needs in sports were examined, it was found that secure attachment was positively and significantly related to autonomy and competence satisfaction. In addition, secure attachment was negatively and significantly correlated with autonomy and competence inhibition. Fearful, dismissive, and preoccupied attachment dimensions were found to be positively and significantly related to autonomy and competence inhibition. While secure attachment significantly predicted needs satisfaction sub-dimensions positively; It was found that insecure attachment styles (fearful, preoccupied, and dismissive) predicted inhibition sub-dimensions positively and significantly. The findings obtained in the study are important in terms of understanding the role of attachment styles shaped by early experiences in terms of maintaining motivational processes of individuals in sports and it is thought that it can be supported by future research.

**Keyword:** Attachment, Relationship, Psychological Needs, Sports Psychology



## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR .....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	vii
EKLER LİSTESİ.....	ix
ÖN SÖZ .....	x
GİRİŞ.....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Problem Tanımı .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	2
1.4. Araştırmanın Problemi .....	3
1.4.1. Araştırmanın Alt Problemleri .....	3
1.4.2. Araştırmanın Hipotezleri .....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	4
1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.7. Tanımlar .....	4

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bağlanma.....	6
2.1.1. Bağlanma Kuramı .....	6

2.1.2. Bağlanma Stilleri .....	7
2.1.3. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Bağlanma .....	11
2.2. Temel İhtiyaç Kuramı .....	16
2.2.1. Özerklik/Otonomi .....	17
2.2.2. Yetkinlik/Yeterlilik .....	18
2.2.3. Bağlılık / İlişki İhtiyacı .....	19
2.3. Sporda Temel Psikolojik İhtiyaçlar .....	19
2.4. Bağlanma Stilleri, Sportif Performans ve Yakın İlişkiler Hakkında Daha Önce Yapılan Araştırmalar .....	20

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli .....	24
3.2. Araştırmanın Örneklemi .....	24
3.3. Veri Toplama Araçları .....	24
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....	24
3.3.2. Kern's Güvenli Bağlanma Ölçeği (Kern's Security Scale; SS) .....	24
3.3.3. İlişkiler Ölçeği (Relationship Questionnaire) .....	25
3.3.4. Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği .....	25
3.4. Verilerin Analizi .....	26

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Betimsel Bulgular .....	27
------------------------------	----

4.2. Karşılaştırma Analizleri .....	28
4.3. Korelasyon Bulguları .....	33
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>42</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>48</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>50</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>56</b>



## KISALTMALAR

<b>SPİDÖ</b>	: Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği
<b>İÖA</b>	: İlişki Ölçeği Anketi
<b>RQ</b>	: Relationships Questionnaire
<b>KERN'S SS</b>	: Kern's Security Scale



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Sosyo-demografik değişkenlerin betimleyici istatistikleri .....	27
<b>Tablo 2.</b> Araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri.....	28
<b>Tablo 3.</b> Cinsiyet değişkenine göre bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının bağımsız gruplar t-testi bulguları .....	29
<b>Tablo 4.</b> Medeni durum değişkenine göre bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının bağımsız gruplar t-testi bulguları .....	30
<b>Tablo 5.</b> Eğitim düzeyi değişkenine göre bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının bağımsız gruplar t-testi bulguları .....	31
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının Pearson Korelasyonu.....	33
<b>Tablo 7.</b> Sporda psikolojik ihtiyaçlar bağımsızlık tatmini alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları.....	35
<b>Tablo 8.</b> Sporda psikolojik ihtiyaçlar bağımsızlık engellenmesi alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları.....	36
<b>Tablo 9.</b> Sporda psikolojik ihtiyaçlar yeterlik tatmini alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları .....	37
<b>Tablo 10.</b> Sporda psikolojik ihtiyaçlar yeterlik engellenmesi alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları.....	38
<b>Tablo 11.</b> Sporda psikolojik ihtiyaçlar ilişki tatmini alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları .....	39

<b>Tablo 12.</b> Sporda psikolojik ihtiyaçlar ilişki engellenmesi alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları.....	40
---	----



## EKLER LİSTESİ

**Ek A:** Kişisel Bilgi Formu

**Ek B:** Katılımcılar için Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

**Ek C:** Etik Kurul Formu

**Ek D:** Kern's Güvenli Bağlanma Ölçeği

**Ek E:** İlişki Ölçekleri Anketi

**Ek F:** Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği



## ÖN SÖZ

Öğrenciliğin güzel dönemleri ve aynı zamanda bir o kadar da zorlu yanlarının olması bu sürecin anlamlı kılınmasında etkilidir. Bu süreçte hem aktif hem pasif kalmayı bir arada yürüterek var olan dinamiğin bir parçası olmak ve bu zorlu süreçte de destek alabilmek büyük bir şans olsa gerek. Bana bu zorlu süreçte desteklerini ve hoşgörüsünü esirgemeyen danışman hocam sayın İshak SAYĞILI'ya, sahip olduğum fedakâr ve anlayışlı olan aileme, babam Musa, ağabeyim Tamer, yengem Cansu'ya bu süreçte bana gösterdikleri özveri ve destekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bir gülümsemesi ile hayatıma girip hayatımda, çalışmalarımda büyük paya sahip olan arkadaşlarım Nazdar KARAÇAVUŞOĞLU ve Elif KURTULMUŞ'a,

Bu yaşıma kadar her şeyimle ilgilenip bana hayatımda anneliğin nasıl bir şey olduğunu, nasıl fedakâr ve sevgi dolu bir anne olunuru gösteren ve covid-19 dolayısı ile bu dünyadan ayrılıp ebediyete uğurladığım annem Songül'e sonsuz şükran ve özlemle.

Bu tezi anneciğim sana adıyorum. Ve seni çok seviyorum.

*Canım Annem Songül ÇELİK'e.*

Ronahi ÇELİK

Haziran, 2022



## GİRİŞ

Günümüzde psikoloji alanına ve spora olan rağbet toplum tarafından artmaktadır. Bu iki alan da insan ruh sağlığına doğrudan etki eden ve hayatımızın büyük bir alanını kapsayan birer etki alanıdır. Sporun toplum tarafından benimsenip hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı destekleyip kişinin kendine olan güvenini açığa çıkarması ile büyük bir anlam kazanmıştır. Bu durumun öznel iyi oluş ile de doğrudan bağlantı olduğu yapılan çalışmalar ile de ortaya konmuştur (Baş, Şahin , & Çelik, 2015).

Genel olarak insanlar spor yaptıkça rahatladıklarını ve psikolojik olarak da iyi hissettiklerini ifade ederler. Psikolojik iyi oluş toplumun refah düzeyi ile de doğrudan ilintili olup yaşam standardizasyonu üzerinde de büyük ölçüde etkilidir. Refah düzeyi ve yaşam standardı arttıkça eğitim düzeyi de doğru orantılı olarak artmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek olan toplumlarda psikoloji alanına yönelik bir farkındalık oluşur ve sporun günlük yaşamdaki değeri de artar. Ayrıca spor, yaşamın her alanında var olmakla beraber belirli bir yaş grubuna da hitap etmemektedir. Spor evrenseldir. Spor her yaş grubundan insana hitap edebilmektedir. Çünkü spor sadece fiziksel bir aktivite değildir, ya da sadece sağlıklı olmanın bir yolu olarak görülmemektedir. Aynı zamanda spor bir öğrenme aracıdır ve öğrenme de yaşam boyu sürmektedir (Ergül, Tınaz, & Ertaç, 2016).

Yapılan çalışmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda aile bireyleri ile kurulan bağ ve ilişki kurma biçimleri, yapılan sporlarda da devamlılık ve başarı sağlayabileceğini ortaya koymuştur. Çünkü sporda başarıyı sağlayan temel etken farkındalık düzeyinin üst seviyelerde olmasıdır. Psikoloji alanında yeterli bilgiye ve yetkinliğe sahip bireylerin çocukları ile kurdukları bağ ise şimdinin çocuğunu geleceğin farkında bireyini yetiştirir. Psikolojik destek çalışmalarının da temel amacı kişide farkındalık ve iç gözü becerilerini kazandırmaktır. Bu becerilerin kazanılması ile sporcu bireylerde problemle baş etme yeteneği ve çatıma çözme becerileri de eşlik eder (Karagözoğlu, 2006).

Bu bağlamda bağlanma stilleri ile ilişki kurma biçimleri sporda psikolojik ihtiyaçların belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Daha sağlıklı kurulan ilişkiler ile sporda başarı elde edebilme oranı artmaktadır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

Bu çalışma bireylerin bağlanma stilleri ile sporda psikolojik ihtiyaçların erişkin sporculardaki ilişki kurma biçimlerini ele almayı amaçlamaktadır. Ebeveynleriyle güvenli bağlanan sporcuların ilişki kurma biçimleri ve sporda psikolojik ihtiyaçların belirlenmesi üzerinde anlamlı bir farkın var olup olmadığı yine araştırmanın amaçlarındandır.

### 1.1. Problem Tanımı

Sporcular için pozitif ilişkiler kurma konusu spor psikolojisi alanında on yıllardır üzerinde çalışılan konuların başında gelmektedir. Sporda pozitif ilişkiler kurma, sporcuların belirli durumlar karşısında nasıl hissedeceğini ve davranacağını açıklayan ya da öngören bir hal almıştır. Sporda başarılı ilişkiler kurma ve ebeveyn rolleri üzerine yapılan araştırmaların çoğu güvenli bağlanan ve güvensiz bağlanan bireyler üzerinde hatırı sayılır bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Spor dallarında hem takımın hem de bireysel olarak oyuncuların motivasyonunu etkileyen önemli faktörlerden birisi de antrenör ve sporcu arasındaki ilişkidir. Bu kurulan ilişkinin olumlu yönde ilerleyebilmesi için antrenörün sporcular üzerinde etkili olabilmesi gerekmekte, aksi halde süreçte başarısızlıklar yaşanabilir. Bu anlamda sporcu ve ebeveyn arasındaki bağlanma stilleri ne kadar ve nasıl etkilemekte problemini ortaya çıkarır.

### 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma bireylerin bağlanma stilleri ile sporda psikolojik ihtiyaçların erişkin sporculardaki ilişki kurma biçimlerini ele almayı amaçlamaktadır. Ebeveynleriyle güvenli bağlanan sporcuların ilişki kurma biçimleri ve sporda psikolojik ihtiyaçların belirlenmesi üzerinde anlamlı bir farkın var olup olmadığı yine araştırmanın amaçlarındandır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Ebeveynleriyle güvenli bağlanan bireylerle ilgili yapılan çalışmalar bireylerin ilişki kurma biçimleri ile güvenli bağlanma stillerinin yakından ilişkili olduğunu ortaya

koymaktadır. Bununla birlikte ilişki kurma ve güvenli bağlanma stilleri de birbiri ile doğrudan ilişkilidir. Bu araştırmanın sonucunda elde edilecek olguların, yetişkinlikte herhangi bir spor dalında faaliyet göstererek olumlu ilişkiler kurmayı hedefleyen bireylere yol göstermesi ve bunun ilişki kurma ve bağlanma stilleri ile ilişkili olup olmadığı ilişkiyse hangi yönden ilişkili olduğunu öğrenmek açısından önemli katkılar sağlaması beklenmektedir. Bu konu üzerinde kısıtlı yapılan araştırmalar olması sebebi ile literatüre katkı sağlaması ve ebeveynlere de yol göstermesi açısından önem taşımaktadır.

#### **1.4. Araştırmanın Problemi**

Bu araştırmanın problemi “Bağlanmanın, spor yapan erişkin bireylerde ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlarla ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

##### **1.4.1. Araştırmanın Alt Problemleri**

1. Erişkin sporcularda Kern’s Güvenli Bağlanma Ölçeğindeki puan artışı ile İlişki Ölçekleri Envanterindeki puan artışları arasında doğru yönde bir korelasyon var mıdır?
2. Erişkin sporcularda Kern’s Güvenli Bağlanma Ölçeğindeki puan artışı ile Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeğindeki puan artışları arasında ters yönde bir korelasyon var mıdır?
3. Erişkin sporcularda İlişki Ölçekleri Envanterindeki puan artışları ile Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeğindeki puan artışları arasında ters yönde bir korelasyon var mıdır?

##### **1.4.2. Araştırmanın Hipotezleri**

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H1: Erişkin sporcularda Kern’s Güvenli Bağlanma Ölçeğindeki puan artışı ile İlişki Ölçekleri Envanterindeki puan artışları arasında doğru yönde bir korelasyon bulunmaktadır.

H0: Erişkin sporcularda Kern’s Güvenli Bağlanma Ölçeğindeki puan artışı ile İlişki Ölçekleri Envanterindeki puan artışları arasında anlamlı korelasyon yoktur.

H2: Erişkin sporcularda Kern's Güvenli Bağlanma Ölçeğindeki puan artışı ile Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeğindeki puan artışları arasında ters yönde bir korelasyon bulunmaktadır.

H0: Erişkin sporcularda Kern's Güvenli Bağlanma Ölçeğindeki puan artışı ile Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeğindeki puan artışları arasında anlamlı korelasyon yoktur.

H3: Erişkin sporcularda İlişki Ölçekleri Envanterindeki puan artışları ile Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeğindeki puan artışları arasında ters yönde bir korelasyon bulunmaktadır.

H0: Erişkin sporcularda İlişki Ölçekleri Envanterindeki puan artışları ile Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeğindeki puan artışları arasında anlamlı korelasyon bulunmamaktadır.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın temel sınırlılığı, araştırma yöntemlerinden biri olan, önemli ve oldukça yararlı görülen yüz yüze görüşme tekniğinin, pandemi sürecinden dolayı kullanılamayacak olmasıdır.
2. Bu çalışma zaman kısıtlaması ön görülerek az 250 kişi üzerinde çevrimiçi şekilde uygulanacaktır.
3. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise verilerin ölçeklerle sınırlı kalacak olmasıdır.

### **1.6. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmada, güvensiz bağlanan bireylerde yapılan herhangi bir spor dalında ilişki kurma biçimleri ve sporda psikolojik ihtiyaçların negatif yönde etkilendiği varsayılmıştır.

### **1.7. Tanımlar**

**Spor:** Toplu halde ya da bireysel olarak yapılan, kişinin mental ve fiziksel yetileri geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde yapılan, içinde mücadeleyi de barındıran önceden

belirlenmiş bir hedefe ulaşma çabası ile yapılan bedensel hareketlerin bütünü anlamına gelmektedir (Tanrıverdi, 2012).

**Temel psikolojik ihtiyaçlar:** Yaşamın farklı alanlarında bireylerin bilinçli ya da bilinçsiz olarak yaşamlarını idame ettirmek için ihtiyaç duydukları temel gereksinimlerdir.

**Bağlanma:** Bowlby (2009)'e göre kişinin başka bir kişide yakınlık arama ihtiyacı duyup ve bu yakınlık ihtiyacını devam ettirme durumudur. Çocuk ve bakım veren kişi arasından gelişen bir ilişkidir ve bu kişiye karşı ilişkinin devam ettirilme ihtiyacı olduğundan bakım veren kişinin aranılmasıdır. Bu yaşam boyu süren duygusal bir bağlıdır.

**Bağlanma stilleri:** Bireylerin bağlanma stillerinin şekillenmesinde ebeveynlerin (bakım verenlerin) önemli etkisi vardır. Bağlanma stillerinin oluşmasında bireysel farklılıklar söz konusudur bu durum da bakım verenlerin ulaşılabilir olup olmadığıyla ya da tutarlı olup olmadıkları ile de yakından ilişkilidir. Ulaşılabilir olup çocukların ihtiyaçlarına karşı tutarlı davranışlar sergileyen ebeveyn (bakım veren) ile büyüyen çocuklar güvenli bağlanma stiline sahip olurlar. Diğer yandan bu ihtiyaçlara duyarsız kalıp ulaşılabilir olmamak ya da tutarlı olmamak ise çocukta güvensiz bağlanma stiline gerçekleşmesine sebep olur (Collins & Read, 1990).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Bağlanma

##### 2.1.1. Bağlanma Kuramı

John Bowlby, Freud ve psikanalizden güçlü bir şekilde etkilenmiştir ve özellikle çok erken dönemlerdeki çocuk gelişimi ile ilgilenen kuramcılar arasında yerini almıştır. John Bowlby'nin bağlanma kuramı, çocuk gelişimi kuramları üzerinde büyük etkiye sahip olmuştur (1969,1973,1980). Bowlby, biyolojik kökenli yaklaşımların ve psikanalitiğin farklı bir birleşimini ileri sürmüştür. Kişiliğin köklerinin erken çocukluk dönemlerinde kurulan ilişkilerde yattığını öne sürer. Kurulan bu ilişkilerde deneyimlenen ciddi bir başarısızlık ya da herhangi bir travmatik deneyimin çocuğun ileriki yaşamını kalıcı olarak şekillendireceğini öne sürmüştür. Bowlby'nin odağı çocuğun anne (bakım veren) ile olan ilk bağlanması olmuştur. Çünkü bu ilk bağlanmayı en erken bağlanma ve büyük ihtimalle de en önemli bağlanma olarak varsaymıştır. Bu bağlanmanın nasıl geliştiğini açıklayabilmek için ise etolojik kuramdan bazı tanımları kullanmıştır. Böylelikle yaptığı araştırmalara bazı evrimsel kavramlar da dahil olmuştur. Bowlby, insan evriminin bir sonucu olarak çocukların başkalarının bakıcılık davranışlarını tetikleyen göz teması kurmak, ağlamak, gülümsemek gibi doğuştan getirdiği içgüdüsel olan bir davranış dağarcığıyla dünyaya geldiğini öne sürer.

Anne ya da bakım veren başka bir yetişkinin bebekle kurduğu ilişki örneğin bebek ağlaması ile onu kucaklama davranışı ya da bebekle tiz bir sesle konuşmak gibi türlü içgüdüsel davranışlarla cevap verilmesi halinde bu içgüdüsel davranış örüntüleri anne ya da bakım veren kişi ile bebeği girift bir uyarıcı ya da tepkiler zinciri içerisinde bir araya getirir. Böylece çocukta karşısındaki bir yetişkine karşı özel bir bağlanma kurulmasına sebep olur.

Bu bağlanma modeli temelinde pek çok psikanalitik varsayımı barındırır. Ayrıca günümüzde de yapılan pek çok bağlanma kuramı içerikli araştırmalara da yol gösterici bir nitelik taşımaktadır (Bee & Boyd, 2009).

1944 yılında Bowlby, ‘Kırk Dört Çocuk Hırsız: Kişilikleri ve Yaşamları’ adında bir makale yayımlayarak anneden erken ayrılan erkek çocuklarının yaşamlarının sonraki dönemlerinde suç işleme durumları arasında pozitif bir korelasyon olduğunu açıklamıştır. Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 1950 yılında bildiri sunmak için davet edilmiştir. Londra’daki evsiz çocukların ruhsal sağlığı üzerine yaptığı bu araştırma sonucunda Bowlby bir rapor hazırlamıştır. Bu raporun içeriğinde özellikle anne bebek ilişkisindeki ilk üç yılın öneminden bahsetmiştir. Burada belirtilen ilk üç yılın anne yokluğu ile geçirilmesi halinde çocuk üzerinde büyük ölçüde olumsuz etkilerin izleri görüldüğünü belirtmiştir. Bu etkiler fiziksel ve ruhsal olarak tanımlanmıştır. Bu durumun aksi ilişkiler ise çocuklar için son derece gereklidir. Yani annenin (bakım verenin) sevecen, sıcakkanlı olması, yakın ve devamlı olarak bu ilişkiyi sürdürmesinin çocuğun ruhsal ve fiziksel gelişimi için önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir (Hazan & Shaver, Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships, 1994).

### **2.1.2. Bağlanma Stilleri**

Bağlanma stillerine dair farklı görüşler açıklanmış olup bağlanma stillerine yönelik farklı modeller de literatürde yerini almıştır. Bu modeller, Ainsworth’ün Üçlü Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver’in Üçlü Bağlanma Modeli ve Bartholomew ve Horowitz’in Dörtlü Bağlanma Modeli, olarak karşımıza çıkmaktadır.

***Mary Ainsworth’ün Üçlü Bağlanma Modeli:*** Bağlanma tarzlarında bireysel farklılıkların olduğunu savunan Mary Ainsworth, her bireyin farklı bir içsel modele sahip olduğu düşüncesindedir. Yaptığı deneysel çalışmalar ile de bağlanma kuramının oluşmasında Bowlby’e büyük destek vermiştir. ‘Yaptığı deneylerden biri Yabancı Durum Deneyi’dir. Bu deney ile anne ve çocuk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Deneyin içeriğini 12-18 aylık bebeklerin önceden hiç bulunmadıkları ortamlarda güvenli üs olarak tanımladıkları annelerine ya da bakım verenlerine karşı sergiledikleri tavırlar ve yabancı kişilere karşı güvenli üs bulunmadığı durumlarda yaşadıkları kaygı ve korkuya karşı verdikleri tepkiler ve bunlarla baş etme yöntemleri oluşturmaktadır. Ainsworth, yaptığı bu deney sonucunda verilen bu tepkilerden hareketle üç farklı modelin olduğunu ileri

sürmüştür. Bu bağlanma modelleri; Güvenli, Kaygılı-Kararsız ve Kaçınan-Dirençli Bağlanma modelleridir (Morsünbül & Çok, 2011).

*Güvenli Bağlanma Modeli:* Anne (bakım veren) bebeğin her ihtiyacı olduğunda yanında olup bu gereksinimi yeterli miktarda, zamanında ve tutarlı bir biçimde karşıladığı takdirde oluşan bir modeldir (Bowlby, 2012). Tensel temasta bulunmak bebekler için önemlidir ve güvende oldukları mesajını verir (Duhn, 2010). Bu bağlanma modeli ile bağlanmış bebekler, bakım veren kişinin yakınlarda olmaması halinde kaygı yaşamayarak ortama ayak uydurmuş olmaları ve bakım veren kişinin ortama yeniden girdiği takdirde karşı koymayarak çevreyi tanımaya devam ettikleri gözlenmiştir. (Sümer & Güngör, 1999)

*Kaygılı-Kararsız Bağlanma Modeli:* Bebeğe bakım verenin bebeğin temel ihtiyaçlarının karşılanmasında duyarsız davranması ya da gereken önemi göstermemesi durumunda gelişebilen bir bağlanma modelidir (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu, & Üstündağ, 2011).

Bu bağlanma modelinde bebekler bakım veren kişilere karşı bir güven duygusuna sahip olamamaktadırlar. Çünkü bakım veren kişiler genellikle bebeğin temel ihtiyaçlarına karşı duyarsız davranır, oyun ihtiyacını gidermez ve bebeği bir engelleme hali içinde olurlar. Bebeğin ağlamasına karşı kayıtsız kalırlar (Kesebir, Özdoğan Kavzoğlu, & Üstündağ, 2011). Buldukları ortama ayak uydurmada ve keşfetmede çekingen davranışlar sergileyebilir ve bakım verenlerine ulaşabilme konusunda bir kaygıları vardır (Leifer, Leiderman, Barnett, & Williams, 1972). Bakım verenlerinden uzaklaştıkça kaygı durumu artar ve giderek huzursuz davranışlar sergilemeye başlarlar. Yabancılarla bir araya gelmekten huzursuz olurlar (Ainsworth, 1979).

Bakım verenin bebeğin bulunduğu ortama gelmiş olması dahi sakinleşmeleri için yeterli olmaz ve bu durum bir müddet devam eder. Dolayısıyla bu bağlanma modelinde olan bireyler ileriki yaşamlarında kolaylıkla bir ilişki bağı geliştiremeyip aynı zamanda bir ilişkinin olmamasından da yakınırırlar. Bu durum bakım verenlerin tutarlı davranmamaları ile örtüşmektedir (Bell & Ainsworth, 1972).

*Kaçınan-Dirençli Bağlanma Modeli:* Bu bağlanma modeli, bebeklerin bakım veren kişileri tarafından bebekler ile tensel temasta bulunmadan uzak ve soğuk tavırlarla bebeğin ihtiyacını karşılamaya çalışmaları sonucu ortaya çıkar. Bakım verenler,



bebeklerin yakınlık ihtiyacına karşılık uzak durmayı tercih ederler. Kısa süreli ayrılıklarda bile terk edilme kaygısı yaşarlar ve bu durum bebeklerin davranışlarına olumsuz etki eder. Daha sert ve hırçın davranışlarda bulunurlar (Sümer & Güngör, 1999).

İlerleyen süreçlerde bu bebekler bakım verenlerinden ayrıldıklarında herhangi bir beklentiye girmeden kayıtsız davranışlar sergilerler ve bu ayrılıktan etkilenmezler. Bakım veren ile bir araya gelindiğinde ise herhangi bir tepki sergilemezler (Sümer & Güngör, 1999).

Ainsworth'e göre bebeğin bu kayıtsız ve kaçınan davranışının altında var olan öfke ve kaygı düzeyini düşüren bir savunma mekanizması vardır (Ainsworth, 1979).

Ainsworth ve diğerleri (1978) üzerinde çalıştıkları bu bağlanma modellerinden bakım veren ve bebek ilişkisi hakkında aşağıdaki gibi bazı sonuçlara ulaşmışlardır:

- Ebevenyleri (bakım verenleri) tarafından ihtiyaçları özenle karşılanmış, hassasiyet gösterilmiş ve ulaşılabilir olan bebekler güvenli bağlanma modelini sergiler.
- Ebevenyleri (bakım verenleri) tarafından ihtiyaçlarına yönelik engellemeci davranılmış ve tutalı davranılmamış bebekler kaygılı-kararsız bağlanma modelini sergiler.
- Yakınlık kurmaktan kaçınan, mesafeli ve uzak tavırlar sergileyen ebeveynler (bakım veren) tarafından yetiştirilmiş bebekler ise kaçınan bağlanma modelini sergiler (Sümer & Güngör, 1999).

***Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli:*** Hazan ve Shaver (1987)'e göre bağlanma kuramı, psikanalitik temele dayandıran J. Bowlby'nin nesne ilişkileri ve bağlanma kuramına dayanmaktadır. Ayrıca bakım veren ve bebek arasında oluşmaya başlayan bu modelleri inceleyen Ainsworth'ten de ilham alarak bebeklik döneminden başlayıp yetişkinlik döneminde de etkilerini sürdüren bu modellerin romantik ilişkilerde de birbirine yakın ya da benzer nitelikler taşıdığını savunmuşlardır (Hazan & Shaver, 1987). Birbirleri ile ilintili olan ve birbirlerini doğrudan etkileyen bu örüntüleri incelemek amacıyla Hazan ve Shaver (1987), 14-82 yaş aralığındaki yetişkinlerin romantik ilişkileri üzerinde araştırmalar yaparak ortaya çıkan sonuçların savlarını doğrular nitelikte olduğunu açıklamışlardır. Bu araştırmadaki bağlanma tarzları; güvenli bağlanma,

kaçıngan-kararsız bağlanma ve kaygılı bağlanma olup alt boyutları ise güven, özlem, cinsel çekicilik ve kıskançlıktır. Geliştirdikleri 56 maddelik ölçeği kullanarak çalışmalarını tamamlamışlardır.

***Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli:*** Yetişkin bağlanma modelleri üzerinde çalışmalar yapan Bartholomew ve Horowitz (1992), internal mekanizmaları baz alarak başkaları modeli ve benlik modeli tanımlarından hareketle bu dörtlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Bu internal mekanizmalar için olumlu-olumsuz yönde iki yönlü çalışan sistemlerin varlığından söz etmişlerdir. Bu sistemdeki dörtlü bağlanma modellerini güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma modelleri olarak sınıflamışlardır (Ceritli, 2016).

***Güvenli Bağlanma Modeli:*** Kişilerin olumlu ve olumsuz benlik modellerini özümsemesi ile ortaya çıkan bağlanma modeli olup öteki kişilerle yakın temasta olmaktan kaçınılmazlar. Öz saygı ve değer verme duyguları önemli ölçüde pozitif yönde gelişmiştir (Arslan, 2008).

***Saplantılı Bağlanma Modeli:*** Bu bağlanma modeli, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modelinin özümsemesi ile ortaya çıkar. Bu saplantılı bağlanma modelinde kişiler kendilerini ne kadar değersiz hissederlerse karşısındaki kişileri ise bir o kadar değerli görürler. Bunun yol açtığı durum ise karşıdan bir değerli hissetme ve hissettirilme beklentisi içinde olmaktır. Dolayısı ile kurulan ilişkilerde bir aşırılık durumu söz konusu olabilir. Aşırı yakın olma hissiyatı ile giderek karşısındaki kişileri kaybederek yalnızlaşma durumu söz konusu olmaktadır. Çatışma çözme becerileri ve stres yönetimleri ise oldukça zayıftır (Howard & Medway, 2004).

***Kayıtsız Bağlanma Modeli:*** Bu modelde bireylerin kendilerine yönelik olumlu benlik ve başkalarına karşı ise olumsuz benlik modeli anlayışı vardır. Kendilerine yönelik olumlu benlik anlayışı olduğundan öz saygı ve güven konusunda olduğu gibi kendilik değeri anlayışı da yüksektir. Onlar için bağımsız bireyler olmak önemlidir ve diğer kişilere karşı mesafelidirler. Bu durum pek tabii sosyal ilişkilerde mevcut olmakla beraber iş hayatında da devam etmektedir (Bartholomew, 1990).

### 2.1.3. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Bağlanma

Bowlby bağlanma teorisinin “beşikten mezara” kadar geçerli olduğunu iddia etmiştir (Bowlby, 1969, s. 208). Gelişimsel eğilimler, yaşamın daha erken dönemlerinde bağlanma hiyerarşisinin yapılandığını göstermektedir. Bir diğer deyişle, bağlanma hiyerarşisinde yer alan bağlanma figürleri, gelişim sürecinde değişimlere uğrar. Bağlanma hiyerarşisindeki figürlerin sayısı ve türleri (yani erkek kardeş, anne) yaşam boyunca değişir. Araştırmacılar bunu genellikle bir bireyin önce kimi aradığını veya hangi bağlanma figürünün en çok bağlanma ihtiyaçlarını karşıladığını (yani birincil bağlanma figürü) belirleyerek ölçer.

Bağlanma teorisi başlangıçta bebeklik ve küçüklük dönemine ve anne ile bebeği arasındaki bağa odaklanılmıştır. Araştırmacılar, yetişkinlik boyunca bağlanma hiyerarşilerine odaklanmaya 1970'lere kadar başlamamıştır (Bretherton, 1992; Doherty ve Feeney, 2004). İlk araştırmalarda, bağlanma ihtiyaçlarını en iyi karşılayan bağlanma türlerini belirlemek hedeflenmiştir. O zamandan beri araştırmalar, yaşam boyu gelişim kalıplarını incelemiştir. Pitman ve Sharfe (2010), bebeklerin başlangıçta ihtiyaçlarının giderilmesini genelde anne olan tek bir birincil bağlanma figürü aracılığıyla aradıklarını bulmuşlardır, fakat yeni yürümeye başlayan bebekler (yaklaşık 6 ay ila 12 yaş arası), ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar, kardeşler, komşular ve/veya kreş personeli dahil olmak üzere çoklu bağlanma bağları geliştirebilmektedirler (Mikulincer & Shaver, 2007).

Bağlanma teorisi kavramları için kullanılan terimler, bağlanma teorisinin ilk çıktığı dönemden beri gelişmiştir. Bu nedenle Bowlby'nin ilk çalışmalarında sıklıkla kullanılan terimler bugün kullanılan terimlerden biraz farklıdır (Bretherton, 1992). Örneğin, Bowlby ve Ainsworth'un çalışmaları öncelikle bir bebek ve annesi arasındaki kalıcı ilişkiye odaklanmıştır (Bowlby, 1973; Bretherton, 1992). İlişki başlangıçta bir “bağlanma” olarak anılırken (Ainsworth, 1972, s. 3) ve daha sonra “duygusal bir bağ” olarak sınıflandırılmıştır (Bowlby, 1988, s. 120). Günümüzde araştırmacılar duygusal bir bağa bağlanma olarak atıfta bulunmaktadır (Bretherton, 1992; Mikulincer & Shaver, 2007). Bağlanmanın “yaşam döngüsü boyunca mevcut ve aktif” olduğu ileri sürülmektedir (Bowlby 1979, s. 39). Bağlanma bir kez oluştuktan sonra, bağ kalıcıdır ve bağlanmaya katkıda bulunan çeşitli bağlanma davranışı biçimleri, yalnızca gerekli

olduğunda aktif hale gelir (Bowlby, 1980b, s. 39). Bağlanma bağları kalıcı olma eğiliminde olsa da bu herkeste doğumdan ölüme kadar istikrarlı oldukları anlamına gelmez.

Bowlby (1969) bağlanmanın sosyal bağlardan kavramsal olarak farklı olduğunu belirtmiştir. Örneğin, kişi sıkıntılı olduğunda bir bağlanma figürü aranır, ancak iyi bir ruh halindeyken bir sosyal bağ aranır. Araştırmacılar, bağlanma figürüyle bağlanma ile sosyal bağ arasındaki farkı açıklamak için dostluklar ve romantik ilişkilerdeki tutarsız bağlanma ilişkilerini ele almıştır (Berndt, 1982), çünkü bu tür ilişkilerde çatışma veya azalan temas karşısında bağlanmanın olumsuz etkilenmesi söz konusu olabilmektedir (Laurson, 1993). Ainsworth'a (1969) göre, bağlanma ilişkisi sayesinde “*zaman ve mekandaki boşluklar olsa da olumsuz koşulların etkisi altında bile kişi dayanıklıdır*” Bakım veren ile bebek arasında herhangi bir temas, bir bağlanmanın oluşmasını sağlar (Howes, 1999). Anne ve bebeği arasındaki bağlanma, bireyin yaşamı boyunca bağlanma süreçlerini etkileyebilecek temel bağlanma olarak kabul edilmiştir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bowlby (1988), bağlanmanın yaşamın erken dönemlerinde en belirgin ve belki de en önemli deneyim olduğunu savunmuştur (Mikulincer ve Shaver, 2007).

*Bağlanma ve Kayıp* adlı klasik üçlemesinde Bowlby (1969, 1982, 1973, 1980b), bebeklerin destekleyici bağlanma figürlerinden yakınlık ve güvenlik aramadaki başarılarını etkileyecek bir davranış örüntüsüyle doğduklarını savunmuştur. Destekleyici kişilere “bağlanma figürleri” adı verilmiştir (Bowlby, 1973,). Howes (1999) bağlanma figürünü çocukluk için sürekli var olan, fiziksel ve/veya duygusal bakım sağlayan ve duygusal olarak yatırım yapan biri olarak tanımlamıştır. Ainsworth (1940), bağlanma figürünü bebeğin dünyayı keşfedebileceği “güvenli bir üs” olarak düşünmüştür. Yakınlık ve güvenlik, bir bebek tarafından fiziksel ve psikolojik tehditlere karşı korunmak ve sıkıntıyı hafifletmek için aranmaktadır (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bağlanma figürlerinden güvenlik aramanın, hareket, beslenme ve savunma yeteneklerine rağmen bir bebeğe veya yürümeye başlayan küçük çocuğa hayatta kalmasında yardımcı olmaları anlamında adaptif olduğu düşünülmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Bowlby ve Ainsworth'ün araştırmasının birincil odak noktası yaşamın ilk yıllarında bağlanma bağları olsa da Bowlby bağlanmanın tüm yaşam süresi boyunca kritik olduğunu ve destek aramayla ilgili düşünce ve davranışlarda kendini gösterdiğini

öne sürmüştür (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Ayrıca Howes (1999) bağlanma figürünü bireyin hayatında sürekli olarak bulunan biri olarak tanımlamasıyla birlikte çocukluktan sonraki bağlanma figürlerini elzem kabul etmemesi anlamına gelebileceğini ileri sürmüştür. Ayrıca bağlanma figürlerinin zihinsel temsillerinin (yani, uzakta yaşayan bir ebeveyn) yetişkinlerde bağlanma figürleri olarak devamlılığı olabileceği ileri sürülmektedir (Cicirelli, 2010; Doherty ve Feeney, 2004).

Araştırmalar Bowlby'nin bebeklerin bir birincil bağlanma figürüne bağlılık göstereceği ve çocukların çoklu bağlanma bağları formüle etmeye başlayacağı fikrini desteklemektedir. Bebekler bir bağlanma figürüne yakınlık gösterir ve bu genellikle annedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bowlby'ye (1969, 1982) göre, doğumdan iki ay sonra bebekler hemen hemen herkesle sosyal etkileşime duyarlı hale gelir. İki ila altı ay arasında, bir bebek farklı bağlanma figürleri için tercihlerde bulunabilir. Yaklaşık altı ila yedi aylıkken, bebekler tüm ilgisini birincil bakım verene yönlendirir. Büyüdükçe bağlanma figürlerine yönelik tercihlerini çeşitlendirmeye başlar. Bu noktada bağlanma ihtiyaçlarının tam olarak karşılanabilmesi için çoklu bağlanma figürleri bağlanma hiyerarşisinde yerini alır (Hazan ve Zeifman, 1999; Pitman ve Sharfe, 2010).

Bowlby (1958), birincil bağlanma figürünün varlığını içgüdüsel tepkilerin belirli bir bireye veya bir grup kişiye yönelik olma eğilimi olarak tanımlamış ve rastgele bir insana yönelik olmadığını ileri sürmüştür. Freeman ve Simons (2018), birincil bağlanma figürünün varlığının adaptif olmasına karşın, birden fazla bağlanma figürü ile bağlanma ihtiyaçlarını karşılama yeteneğinin, birincil bağlanmanın kaybolması veya bozulması durumunda bir güvence sağladığını belirtmiştir. Bağlanma figürü, birden fazla durumda güvenlik sağlar. Araştırmalar, birincil bağlanma figürünün bireyin iyi oluşu üzerinde bir etkisi olabileceğini belirtmektedir.

Araştırmalarda ele alınan gelişimsel eğilimler, çocukluk ve ergenlik döneminde bağlanma teorisinin esaslarıyla uyumludur. Bowlby (1979), bağlanma davranışlarının ve bağların “yaşam döngüsü boyunca mevcut ve aktif” olduğunu belirtmiştir. Kısa bir süre sonra Bowlby (1982), bağlanma figürlerinin kişinin çevreye uyum sağlama yeteneğini etkilediğini ileri sürmüştür. Bağlanma ihtiyaçlarının karşılanması, bireylerin çevreyi keşfetmeleri ve çevreye uyum sağlamaları için güvenli bir temel sağlar: bağlanma hiyerarşisinde yer alan figürlerin boyutu ve türleri, iyi oluşu etkileyen bağlanma

ihtiyaçlarının giderilmesine önemli bir role sahiptir. Olumlu bağlanma figürleriyle güvenli ilişkiler, iyi oluş için engelleyici olabilecek endişe ve korku duygularını da yatıştırabilir (Joeng ve ark., 2017).

Bireyler, ilkel, refleks benzeri davranışlar ve karmaşık bağlanma hiyerarşileri yaratarak bağlanma ihtiyaçlarını karşılama içgüdüsünü bilinçdışı düzeyde organize edebilirler (Doherty ve Feeney, 2004). Üzücü bir şey yaşadığında veya bir bağlanma figürü yanında olmadığında, bağlanma ihtiyaçlarını karşılamaya devam etmek için ayarlama yapılması gerekir. Gelişim aşaması ve yaşam koşulları da bağlanma hiyerarşisindeki değişimi etkiler ve bireyler çevreye maksimum uyum sağlamak için yeni bağlanma figürlerini benimseyebilir ve eski bağlanma figürlerini ortadan kaldırır (Cicirelli, 2010). Bağlanma süreçlerinin nihai işlevi, karmaşık bir dünyada hayatta kalmaktır (Bretherton, 1992). Bu nedenle bağlanma figürlerindeki değişiklikler veya bağlanma işlevlerinin farklı figürlere aktarılması yaşam boyu kaçınılmazdır ve dinamiktir (Bowlby, 1980b; Cicirelli, 2010).

#### **2.1.4. Erişkinlik Döneminde Bağlanma**

Bowlby (1982) bugün bizim bağlanma ihtiyaçları olarak adlandırdığımız durumu da erişkin bağlanma stilleri çerçevesinde tanımlamıştır (Mikulincer & Shaver, 2007). Tüm insanların yaşadığı birincil bağlanma ihtiyaçları arasında yakınlık (samimiyet), güvenlik/konfor (güvenli üs) ihtiyacı yer almaktadır. Bağlanmanın başka bir işlevi, bir bağlanma figürü bulunmadığında sıkıntılı olma halidir (Doherty ve Feeney, 2004). Bowlby (1988), güvenli üs kavramının bağlanma kuramının merkezi bir özelliği olduğunu ve birey her yaşta kendini güvende hissettiğinde, bağlanma figüründen uzaklaşmayı tercih edebileceğini ileri sürmüştür. Bowlby (1988), yukarıda sıralanan üç ihtiyacın “korunma, rahatlık ve destek” ihtiyaçları olarak da düşünülebileceğini belirtmiştir. Bağlanma ihtiyaçları nihayetinde bir kişiyi, bağlanma figürlerinden destek arayarak kendilerini savunmasız bir pozisyona getirmelerine sebep olur. Bowlby'ye (1969) göre, bir çocuk yorgun, aç, hasta, tehlikede ve ayrıca bu figürün nerede olduğundan emin olmadığında bağlanma figürünü arar, ancak gelişim sürecinde bu gibi ihtiyaçlarını kendi başına gidermeye başlayacağı için her zaman bağlanma figürüne ihtiyaç duymayabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma ihtiyaçları, yaşam boyunca ilişkilerde bir faktör olmaya devam eder. Her yaşta insan, ihtiyaç duyduğu zamanlarda bağlanma figürlerine yakınlık arar ve bundan hoşlanır ve bu figürlerden ayrıldığında belirgin bir sıkıntı yaşar (Mikulincer ve Shaver, 2007; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bağlanma figürleri, dünyayı keşfetmek ve öğrenmek için destek, rahatlık ve güvenlik sağlayarak ve bireylerin bireysel yeteneklerini ve kişiliklerini geliştirmeleri için fırsatlar sağlayarak bu ihtiyaçları karşılar (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bowlby (1982) kişinin bağlanma ihtiyaçlarını aramasını, duygulanımı düzenlemek için doğuştan gelen birincil bir strateji olarak görmektedir.

Bowlby'ye (1973) göre, yetişkinlerin bir bağlanma figürüne yakınlık arama, yakınlığı sürdürme, etkileşim kurma ve çevreye hakim olmak için bu figürden uzaklaşma eğilimleri, diğer yolların yanı sıra romantik ilişkilerde ve üretken işlerde kendisini gösterebilmektedir. Bir bağlanma figürü rutin olarak mevcut olduğunda ve kişinin bağlanma gereksinimlerine yanıt verdiğinde, bu tür bir ilginin alıcısı, ilişkileri geliştirme ve sürdürme sürecinin nasıl çalıştığına dair olumlu bir içselleştirilmiş kavramsallaştırma geliştirebilmektedir.

Bağlanma figürleri olmadığında ve/veya bağlanma gereksinimlerine yanıt veremediğinde ilişkilerin işlevselliğine ilişkin olumsuz veya güvensiz bir durum ortaya çıkabilir. Bowlby (1969), ilişkilerin bu içselleştirilmiş zihinsel temsilini “çalışan modeller” olarak adlandırmış ve çalışan bir modelin bireye bilgiyi organize etmede ve bağlanma figürleri hakkında daha hızlı karar vermede yardımcı olduğunu ileri sürmüştür (Merz & Consedine, 2009; Mikulincer & Shaver, 2007). Çalışan modeller, bireyin bağlanma ihtiyaçlarının karşılanma olasılığı hakkında hızlı kararlar almasına yardımcı olan ilişkiler hakkında bir şema veya inançlar dizisidir. Çocuklukta bağlanma figürleriyle tekrarlanan olumlu etkileşimler nihayetinde benlik, eş ve ilişkiler konusunda istikrarlı çalışan modeller geliştirilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Açık ve duyarlı olan diğer kişilere erişim, yaşam boyu iyi oluşu da etkilemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Önemli kişiler, bireyin ihtiyaçlarına uygun olmadığında veya yanıt vermediğinde, sonuç, benliğin ve diğerlerinin olumsuz bir temsilini oluşturmaya yol açar ve bu, başkalarının iyi niyeti hakkında endişeler ve öz-değer konusunda şüpheler olarak kendini gösterir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Kişinin içsel çalışma modellerini oluşturan beklenti, dikkat, yorumlama ve başkalarının davranışlarını hatırlama kalıpları, sonunda Bowlby'nin “bağlanma kalıpları” veya “tepki modelleri” olarak adlandırdığı şeyi tanımlar (Ainsworth, 1978, Bowlby, 1969) (Bowlby, 1973). Bu kalıplar, araştırmacıların yaygın olarak bağlanma stili olarak adlandırdıkları şeydir (Bretherton, 1992; Mikulincer & Shaver, 2007). Bağlanma stili, belirli bir bağlanma deneyiminin içselleştirilmesinden ve bunun sonucunda duygu düzenleme için bağlanma ile ilgili stratejiye güvenmekten kaynaklanan ilişkisel beklentiler, duygular ve davranışların sistemik örüntüsü olarak tanımlanmıştır (Fraley ve Shaver, 2000; Shaver ve Mikulincer, 2002). Başka bir deyişle, bağlanma stili, kişinin ilişkilerden ne beklediğini ve ne beklemediğini gösteren bir sınıflandırmadır.

Bağlanma teorisi üzerine yapılan çalışmalar bebeklik dönemine odaklanmış olsa da Bowlby bağlanma bağlarının yaşam boyu bireylerin iyiliği için önemli olduğunu ileri sürmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bir bebek, yaşamı bir birincil bağlanma ilişkisiyle başlatır, ancak sonunda ihtiyaçlarının karşılanmasını en üst düzeye çıkarmak için çocuklukta çoklu bağlanma figürleriyle yeni ilişkiler geliştirir (Bowlby, 1982). Bowlby (1982), birden fazla bağlanma figürünün varlığını bir “bağlanma hiyerarşisi” olarak adlandırır ve kişilerin ihtiyaç halinde birincil bakım veren dışında farklı bağlanma figürlerine de yönelebileceğini ifade eder. Çoklu bağlanma figürleri konusunu ele alan Bowlby bebeklerin ilk andan itibaren bağlanma davranışlarını yönlendirdikleri birden fazla figürü olduğunu ileri sürmüştür (Bowlby, 1969).

İhtiyaç olduğunda tercih sırasına göre düzenlenen bir bağlanma hiyerarşisi oluşturmak, bağlanma teorisi için esastır. Tercih edilen bir bağlanma figürüne sahip olmak daha fazla koruma ve bakım sağlamaktadır (Bowlby, 1982; Cassidy, 2008). Ayrıca, birden fazla tercih edilen bağlanma figürüne sahip olmak hayatta kalmayı daha da kolaylaştırabilmektedir. Bu yüzden erişkin bağlanma deneyimi buna imkan tanımaktadır.

## **2.2. Temel İhtiyaç Kuramı**

Kendi Geleceğini Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory - SDT),’nın alt teorisi olan Temel İhtiyaçlar Teorisi, içselleştirme olgusunu açıklamaya yardımcı olabilecek temel psikolojik ihtiyaçlar kavramına odaklanır. Ryan ve Deci (2000a),



insanların psikolojik sağlık ve sosyal iyilik için gerekli olan spesifik, içsel psikolojik ihtiyaçlara sahip olduğunu öne sürmüştür. Yazarlar için temel ihtiyaçlar evrenselidir, çünkü edinilmiş güdüler yerine doğuştan gelen gereksinimleri temsil ederler. Temel ihtiyaç kuramı içindeki üç temel ihtiyaç, yeterlilik ihtiyacı, ilişkili olma ihtiyacı ve özerklik ihtiyacını içermektedir (Ryan ve Deci, 2000b). Ayrıca araştırmacılar, sosyal çevrenin ya sağlıklı işlevselliğe katkıda bulunduğunu ve bunu desteklediğini ya da psikolojik sağlığı bozduğunu öne sürmektedirler. İnsanların bu üç temel psikolojik ihtiyacı olduğu varsayımına rağmen, bu ihtiyaçların karşılanmasında sosyalleşme ve çevresel faktörlerin önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir.

Kendi Geleceğini Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory - SDT), ihtiyaçların gücü veya değerindeki farklılıkları görmek yerine, tüm insanları tatmin veya engellenme olmak üzere yeterlilik, ilişki ve özerklik derecesine vurgu yapar (Ryan & Deci, 2017). Araştırmacılar sağlığın bir kişinin mutlu olması veya olumlu duygulara sahip olmasıyla değil, daha çok gelişen veya tam olarak işlevsel olma durumu olarak anlaşılabilirliğini belirtmektedir. Ryan ve Deci (2017) için gelişme, canlılık, farkındalık, kişinin insani kapasitelerini kullanabilmesi ve öz-denetim becerileri ile karakterize edilmektedir. Ayrıca araştırmacılar, içsel ihtiyaçlar ve durumlarla etkileşimde kendi yeteneklerinin sınırsız niteliklerinden yararlanan bir bireyin tam manasıyla işlevsel olarak tanımlanacağını öne sürmektedirler. Kuram çerçevesinde ele alınan üç temel ihtiyaç da aşağıda belirtilmiştir:

### **2.2.1. Özerklik/Otonomi**

Özerklik ihtiyacı, irade ve psikolojik özgürlük deneyimi olarak tanımlanır (Vansteenkiste ve ark., 2010). Ryan ve Deci (2002), bireylerin özerk olduklarında, davranışlarını kendilerinin bir ifadesi olarak sergileyebildiklerini, öyle ki, eylemler dış kaynaklardan etkilense bile, kişinin davranışlarının tutarlı olduğunu öne sürmektedirler. Araştırmacılar, özerkliğin bağımsızlıkla aynı şey olmadığını belirtmişlerdir. Aksine, bir birey, uyumlu bir şekilde desteklediği göz önüne alındığında, diğerlerinin talep ettiği değerleri özerk bir şekilde tutabilir ve eyleme geçebilir.

Ryan ve Deci'ye (2017) göre özerklik, entegrasyon kavramının yanı sıra canlılık ve bütünlük deneyimleriyle bağlantılıdır. Özerklik (öz düzenleme), temel ihtiyaçların

karşılanmasına olanak tanır ve yeterlilik ve ilişkili olma halini de doyurabilecek özelliktedir. Örneğin, insanlar seçtikleri faaliyetlere katılarak içsel tatmin ve yeterlilik hissetmek isterler. Ek olarak, insanlar samimiyeti ve ilgililik duygusunu otantik ve gerçek bir şekilde deneyimlemek isterler. Başkalarıyla özerk olmayan bağlantılar (örneğin, etkileşime girmeye zorlanmak) bu ilişkililik halini yerine getirmez. Özerk eylemler, bireylerin yetenek ve becerilerini tam olarak devreye sokar ve bireylerin yetkinlik ve bağlılıklarını tam olarak ifade etmelerini sağlar (Ryan ve Deci, 2017).

### **2.2.2. Yetkinlik/Yeterlilik**

Yeterlilik/yetkinlik ihtiyacı, kişinin eylemlerindeki yeterliliklerine atıfta bulunur (Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010). Ryan ve Deci (2017), yeterlik tanımını, etki motivasyonunun, etki yaratmanın getirdiği tatmin anlamına gelen yetkinlik hissiyle tanımlanabileceğini ileri sürmüştür. Beceri ve yeteneklerini ifade ederken sosyal çevre ile etkileşimde kendini etkili hissettiğine inanan bir birey, doğuştan gelen bu yeterlilik ihtiyacını doyurabilir. Yeterlilik ihtiyacı, insanları kapasiteleri için en uygun olan görevleri aramaya ve zorlu durumlarla uğraşarak bu kapasitelerini geliştirmeye çalışmaya yönlendirir (Ryan ve Deci, 2002). Burada bahsi geçen yetkinliğin zamanla kazanılabilen bir beceri değil, daha çok hissedilen bir güven veya eylemde etkililik duygusu olduğuna dikkat etmek önemlidir.

Ryan & Deci, (2017) yeterlik duygularını deneyimlemek için güçlü bir içsel ihtiyaç olduğunu öne sürmüştür. Spesifik olarak, White (1959), yetkinliğin gözlemlendiği bir aktivitenin yol açabileceği arzu edilen sonuçlarla ilişkili dışsal memnuniyetten ziyade, etkin aktiviteyle (örneğin, bir görevi tamamlama, bir hedefe ulaşma) ilişkili içsel memnuniyete odaklanmıştır. Bu konum, yeterlik ve öz-yeterliği araştıran (Bandura, 1999), etkin faaliyetin sonucundan elde edilen tatmine odaklanan diğer görüşlerden farklıdır. White'a (1959) göre önemli olan bireyin yeterlilik konusunda ne hissettiğidir. Bir hedef elde edilmiş olsun ya da olmasın, bir görev tamamlanmış veya bir engel aşılmış olsun, yetkinlik, kişinin yeterlilik duygusuna katkıda bulunan bireysel deneyimlerin tatmin edilmesinden başka bir şey olmamalıdır.

### 2.2.3. Bağlılık / İlişki İhtiyacı

İlişki ihtiyacı, karşılıklı ilgi deneyimini ifade eder (Vansteenkiste ve ark., 2010). Spesifik olarak, ilgililik/ilişkililik ihtiyacı başkalarına bağlı hissetmek, diğerlerini önemsemek ve onlar tarafından önemsenmek hem diğer bireylere hem de topluluğa ait olma duygusuna sahip olmak anlamına gelir (Ryan & Deci, 2002). Örneğin, çocuğuna koşulsuz pozitif sevgi sağlayan bir ebeveyn, çocuğun temel psikolojik ilişki ihtiyacını doyurabilir. İnsanlar, başkaları için karşılık verildiğini, saygı duyulduğunu ve önemli olduğunu hissederken aynı zamanda bağlantısızlıktan ve reddedilmekten kaçınma eğilimindedir (Ryan ve Deci, 2017). Sonuç olarak, insanlar başkalarının kendilerinden ne beklediğine, başkalarının neye inandığına ve ne yaptığına ve bu beklentilerin, inançların ve davranışların onlar için ne anlama geldiğine ilgi duyar. Bu nedenle, doğuştan gelen ait olma ihtiyacı, insanları başkalarını kabul etmeyi ve onlarla ilişki kurmayı sağlayacak şekilde davranmaya motive eder.

### 2.3. Sporda Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İnsanlar doğdukları andan itibaren doğal olarak aktif, oyuncu ve meydan okuma arayan yaratıklardır (Ryan ve Deci, 2017). Oyun dünyanın her yerinde yaşamın önemli bir parçasıdır. Kendi kendine başlattığı oyunlarla ve egzersiz ve fiziksel aktivite yoluyla çocuklar, çevreye uyum sağlamalarına ve hayatın zorluklarını aşmalarına olanak tanıyan çeşitli beceriler (örneğin motor koordinasyon, problem çözme, sosyal etkileşim vb.) kazanırlar. Fiziksel aktivite hem çocuklarda hem de yetişkinlerde sağlıklı psikolojik ve fiziksel gelişime katkıda bulunur (Archer, 2014). Bu nedenle, insanların bunu içsel olarak motive edici bulması beklenen bir durumdur (Ryan ve Deci, 2017). İçsel motivasyon kavramı, davranışsal yönelimlerle açıklanmıştır. Örneğin Skinner'ın edimsel koşullanma teorisi, Hull'un dürtü teorisi davranışlarla motivasyon arasındaki bağlantıya odaklanır. Davranışçı yaklaşımla uyumlu olarak, insanların çevrelerine bir tepki-uyaran ilişkisi yoluyla uyum sağladıklarını öne sürmüştür. Örneğin, bir basketbolcunun çekişmeli bir üç sayılık atış yaptığını ve kalabalığın tezahüratlar yaptığını düşündüğümüzde, davranışçı bir yönelimden, oyuncunun ilk kez deneyimlediği olumlu pekiştirme (başarılı bir üç sayılık denemesi ve ardından seyircilerden gelen tezahüratlar) nedeniyle aynı atışı tekrarlama olasılığı daha yüksek olacaktır. Bununla birlikte, bu bakış açısı öncelikle dış

bir kaynaktan gelen pekiştirici bir fikre ve dolaylı olarak ihtiyaçların karşılanmasına dayanmaktadır.

Ryan ve Deci'ye (2017) göre, içsel motivasyon, bireylerin “doğuştan gelen tatmin olma ihtiyacı için yapılan faaliyetlere” katılımını ifade eder. Araştırmacılar, kişilerin bazı faaliyetleri veya eylemlerinin (örneğin, oyun, keşif, spor, oyunlar) içsel olarak motive edilmiş eylemler olduğunu belirtmektedir. Ryan ve Deci (2017), içsel motivasyonun “bireyler ve faaliyetler arasındaki ilişki içerisinde var olduğunu ileri sürmektedir. Eylem için yalnızca çevresel faktörlere güvenmek yerine kendi geleceğini belirleme kuramı içsel motivasyona yönelik aşağıdaki tanımı yapmaktadır:

İçsel motivasyon, psikolojik ihtiyaçların yerine getirilmesi amacı güder. Bireyler, bu doğuştan gelen ihtiyaçları geliştiren veya karşılayan faaliyetlerde bulunmak için içsel olarak motive olurlar. Kendi geleceğini belirleme kuramına göre, sosyal aktivitelerde (spor gibi) içsel motivasyon ve içselleştirme için üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlilik ve ilgililik) tatmin edilmesi önemlidir (Ryan ve Deci, 2017). Özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi temel, doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçların yerine getirilmesi ve bunların içsel motivasyonla ilişkisi, sportif faaliyetlere katılım bağlamında sıklıkla incelenmiştir. Örneğin, Joesaar, Hein ve Hagger (2001) ve Amorose ve Horn (2001) antrenörlerini daha fazla özerklik destekleyici olarak algılayan sporcuların, yapılan görüşmelerden bir yıl sonra daha yüksek düzeyde içsel motivasyon sergilediklerini bildirmiştir. Ayrıca, birçok araştırmacı, antrenörler daha fazla özerkliği destekleyen bir koçluk stili sergilediklerinde, oyuncuların artan bir özerklik, yeterlilik ve bağlılık duygusu, tatmin, özerk (içsel) motivasyon ve artan düzeyde psikolojik iyi oluş bildirdiklerini belirtmişlerdir (Duda, ve ark., 2014; Lopez-Walle, ve ark., 2012; Qusted ve ark., 2013). Ayrıca, Lundqvist ve Raglin (2015), en fazla doyuma (ve en az engellemeye) ihtiyaç duyan sporcuların en yüksek düzeyde iyi oluş ve en düşük stres düzeylerine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

#### **2.4. Bağlanma Stilleri, Sportif Performans ve Yakın İlişkiler Hakkında Daha Önce Yapılan Araştırmalar**

White (1957), davranışı şekillendirmek için bir pekiştirme biçimine ihtiyaç duymak yerine davranışların doğuştan olabileceğini öne sürerek davranışçı yöneline

eleştiriler ve yeni görüşler sunan ilk kişilerden biriydi. Başka bir deyişle, uyarıcılara bağımlı olmak yerine, insanlar doğuştan meraklı, istekli, oyuncu ve aktiftir; doğal olarak insanlar, iç ve dış dünyalarını araştıran ve keşfeden organizmalardır (Kashdan, Rose ve Fincham, 2004; Silvia, 2006). White'a (1959) göre, bu davranışlar dürtülerden ziyade doğuştan gelen psikolojik eğilimler olarak tanımlanmalıdır (Hull, 1943). Bir diğer deyişle, bu davranışlar ve yönelimler fizyolojik ihtiyaçlara dayanır. Ryan ve Deci (2017) ise bu görüşten yola çıkarak, insanların ilgisini, merakını, keşfini anlamaya yönelik yeni bir yaklaşımı literatüre kazandırmıştır. Bu yaklaşıma göre, insanlar, psikolojik ihtiyaçlarını doyumak için içsel olarak güdülenebilirler Bu kavram, araştırmacıları içsel olarak motive edilmiş davranışlarla hangi temel psikolojik ihtiyaçların karşılandığını keşfetmeye yöneltmiştir (Ryan ve Deci, 2017).

Kendi geleceğini belirleme kuramına göre, her birey bazı faaliyetler için diğerleri için değil, kendisi için içsel olarak motive edilir (Ryan ve Deci, 2017). Araştırmacılar, içsel motivasyonu incelerken, bireyin bir aktivitenin farklı özelliklerini ve bağlamsal faktörleri nasıl deneyimlediğinin ele alınması gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Örneğin, Amerikan Ulusal Basketbol Birliği (NBA) maçına katılan bir genci hayal ettiğimizde aktivitenin bazı farklı özellikleri, takımın bir yıldız oyuncusu olması veya mekanın benzersiz bir özelliği olması motive edici olabilir. Bağlamsal bir faktör olarak ise, gencin motivasyonu, bu oyuna ilk kez tek başına veya arkadaşlarıyla katılması olabilir. Ryan ve Deci'ye (2017) göre, birey bir aktiviteyi doğası gereği ilginç veya eğlenceli bulunduğu ölçüde bir aktivite için içsel olarak motive olur (örneğin, taraftarı olunan takımdaki oyuncular ve karşılaşmaların gerçekleştiği mekanların özellikleri nedeniyle bir oyun izlemek). Bu da temel ihtiyaçların doyurulmasının bir işlevidir. Bir diğer örnekte ise, genç, oyuna ilk kez ebeveynleri yerine arkadaşlarıyla katılarak daha yüksek bir özerklik duygusu hissedebilmektedir.

İnsanlar gönüllü olarak yani içsel olarak motive olduklarında, boş zaman etkinliklerine çok büyük çaba, enerji ve zaman harcarlar. Araştırmacılar boş zaman etkinliklerinin kişilerin sağlığı üzerindeki faydalarını daha önce incelemiştir (Brajša-Žganec, Merkaš ve Šverko, 2011). Kendilerini istemeden sürüklemek zorunda kalabilecekleri, hayatın ödül içeren diğer alanlarının aksine kendilerinin belirlediği boş zaman etkinliklerini sıklıkla yaparlar (Ryan & Deci, 2017). Örneğin, tezi üzerinde

çalışmak için enerji bulmakta zorlanan motivasyonsuz bir yüksek lisans öğrencisi, saatlerce basketbol oynamak için zaman bulabilir. Bir kadın bazen, bulaşıkları yıkamadığı veya çimleri biçmediği için eşinin tembel olduğuna inanabilir, ancak eşi egzersiz rutinlerini tamamlamak için sabahın erken saatlerinde hevesle uyanabilir. Bu tür çaba gerektiren veya yorucu faaliyetler, araştırmacılar için ilgi çekicidir, çünkü çevresel uyarım veya somut ödüllerin olmamasına rağmen, bireyler hala böyle bir faaliyeti sürdürmek için inanılmaz derecede içsel olarak motive olabilirler. Buna ek olarak, spor ve açık hava faaliyetleri genellikle doğuştan gelen psikolojik tatminler ve sağladıkları canlılık tarafından desteklenen içsel motivasyonel unsurlar olabilmektedir (Ryan & Deci, 2007).

İnsanlar hem spora yapmak hem de izlemek için zaman ve çaba harcarlar. Spor yapmak açısından, her yaşta insan, gündelik ortamlardan daha organize veya yapılandırılmış ortamlara (örneğin, kulüp ligleri, gençlik sporları) kadar spor yapmak için zaman harcar. Bu çaba gerektiren faaliyetlere yönelik seçimlerin hayata geçirilmesi kişilerin önemli derecede içsel motivasyonu olduğuna işaret eder (Ryan & Deci, 2017). Örneğin, Frederick ve Ryan (1993), insanların spor yapmasının, daha çok dışsal bir temele sahip olan egzersiz veya zindelik motivasyonlarının aksine, genellikle içsel olarak motive olmalarıyla ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Gençlerin sportif faaliyetlere ilgisine yönelik literatür (Holt, Deal ve Pankow, 2020; Weinberg ve ark., 2000) spor yapmanın büyük ölçüde zevk, meydan okuma ve öğrenme gibi içsel güdülerini doyurduğunu göstermektedir (Ryan & Deci, 2017).

Spor yapma konusunda motivasyon ve bağlanma arasındaki ilişki de daha önce araştırılmıştır. Alexandris, Funk ve Pritchard (2011), kayak sporu ile ilgilenenlerde motivasyon, bağlanma ve davranışsal niyetlerin ilişkisini incelemiştir. Araştırmacılar, kayak motivasyonunun gücünün, bireyin kayak yapmaya olan bağlılığı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Bu, motivasyon ve sportif faaliyete bağlanma arasındaki ilişkiye dair önceki bulgularla uyumludur (Filo, Funk ve O'Brien, 2009). Kendi Geleceğini Belirleme Kuramı, bu tür motivasyonel sıralamayı ana hatlarıyla belirtir: sosyal faktörler -> psikolojik araçlar -> motivasyon türleri -> davranışsal sonuçlar (Alexandris, Funk ve Pritchard, 2011).

Bağlanma bir sonuç değişkenini temsil eder ve kişiler dışında, maddi varlıklar, deneyimler, yerler ve eğlence etkinlikleri gibi çok sayıda bağlamda incelenmiştir (Alexandris, Funk ve Pritchard, 2011). Araştırmacılar için spora bağlanma, bir birey bir spor nesnesine duygusal, işlevsel ve sembolik bir anlam yüklediğinde söz konusudur (Alexandris, Funk ve Pritchard, 2011; Beaton, Funk ve Alexandris, 2009).

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu konuya ilişkin çalışmaların artış gösterdiği görülmektedir. Özellikle bağlanma kavramının sportif aktiviteye olan bağlılıkla birlikte ele alındığı araştırmalar sporcuların iyi oluş düzeylerinin bağlılıkla anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir (Ardahan & Mert, 2014; Çetiner & Yayla, 2021).



# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada; spor yapan bireylerde bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma modeli olarak, genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinde, araştırmacının herhangi bir manipülasyonu ve kontrolü olmaksızın var olan durumun değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmacı tarama modeliyle incelemek istediği değişkenler belirli göstergelere göre karşılaştırarak ilişkileri ele almaktadır (Karasar, 2013).

### 3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi 18-65 yaş arası erişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi COVID 19 pandemisi sebebiyle çevrimiçi anketlerin hazırlanmıştır. Araştırmanın örnekleme yöntemi elverişli ya da kolayda örnekleme olarak nitelendirilen yöntem olarak belirlenmiştir. Anketler, katılımcılara çevrimiçi formlar olarak verilmiş ve sosyal medyadaki gruplara gönderilen bağlantı adresleriyle katılımcılara dağıtılmıştır. Anketlerin tamamlanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formunda, kişilerin sosyo-demografik özellikleri hakkında çoktan seçmeli sorular yer almaktadır. Formun bir kopyası EK-A'da verilmiştir.

#### 3.3.2. Kern's Güvenli Bağlanma Ölçeği (Kern's Security Scale; SS)

Bu ölçek toplamda 15 maddeden oluşmakta olup çocukların ebevenlere karşı duyduğu güvenli bağlanma düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte her madde için karşıt yönlü iki ifade bulunmaktadır (Bazı çocuklar... ama Bazı çocuklar...). Katılımcılardan, öncelikle 'AMA' yazan kutunun hemen sağında ve solunda tanımlanan



iki çocuk tipinden hangisine daha çok benzediğine karar vermesi istenmektedir. Sonrasında seçtiği tarafa gidip tarif edilen çocuğa ne kadar benzediğini belirtmesi istenmektedir.

Ters yönde yazılmış yedi madde yeniden kodlandıktan sonra ölçek toplam puan üzerinden (15-60 arasında değişen puanlarla) ye da madde sayısına bölünerek ortalama değerler üzerinden (1-4 arasında değişen puanlarla) değerlendirilebilir. Yüksek puanlar ebeveynlere karşı güvenli bağlanmaya karşılık gelmektedir.

### **3.3.3. İlişkiler Ölçeği (Relationship Questionnaire)**

İlişkiler anketi (İA) dört bağlanma stiline (güvenli, saplantılı, korkulu,kayıtsız) karşılık gelen dört kısa paragraftan oluşmaktadır. Katılımcılardan her bir paragrafın kendilerini ne derece tanımladığını 7 basamaklı ölçekler üzerinde değerlendirmeleri istenmektedir (1: beni hiç tanımlamıyor, 7: beni tamamıyla tanımlıyor). Benlik ve başkaları modelleri için puanlar Griffin ve Bartholomew(1994a, 1994b) tarafından geliştirilen formül kullanılarak dört stilden alınan sürekli puanlar kullanılarak hesaplanır.

Katılımcıların benlik modeli hesaplanırken kişilerin saplantılı ve korkulu maddelerinden (3. ve 4. madde) aldıkları puanlar toplanarak güvenli ve kayıtsız maddelerinden (1. ve 2. madde) aldıkları puanların toplamından çıkarılmaktadır. Benzer şekilde, katılımcıların başkaları modeli hesaplanırken kişilerin kayıtsız ve korkulu maddelerinden (2. ve 4. madde) aldıkları puanlar toplanarak güvenli ve saplantılı maddelerinden (1. ve 3. madde) aldıkları puanların toplamından çıkarılmaktadır. (Sümer & Güngör, 1999).

### **3.3.4. Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği**

Ölçek Bhavsar ve meslektaşları (2020) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanan bu ölçek toplam 29 soru 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Madde analizi olarak madde-toplam korelasyonu hesaplanmış olup SPİDÖ maddelerinin madde ayırt ediciliğinin belirlenebilmesi için her bir alt boyuta ait ölçek puanları çoktan aza doğru sıralanmıştır. Üstten %27'ye girenler üst grup, alttan %27'ye girenler alt grup olarak ayrılmıştır. Sonra maddelerin alt grup ile üst grup arasında farklılık gösterme durumu t testi ile incelenmiştir. SPİDÖ'nün alt boyutlu yapısının veriye uyumunun incelenmesi

amacıyla ölçme aracının ölçülen yapıya ilişkin faktör yapısı belli olduğundan ölçeğin orijinal formuna uygun olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Çok değişkenli normal dağılım varsayımı olmadığından sağlam maksimum olabilirlik kestirimi kullanılmıştır. SPİDÖ puanlarının güvenirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayısından yararlanılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda SPİDÖ ölçeğinden madde 10'undan çıkarılarak, 28 madde olarak Türkçe 'ye uyarlanıp kullanılmaya hazırlanmıştır (Bülbül & Akyol, 2020).

### **3.4.Verilerin Analizi**

Bu araştırmada, erişkinlerin bağlanma stilleri, ilişki kurma düzeyi ve sporda psikolojik ihtiyaçları demografik özellikler bakımından karşılaştırılmış ve bağlanma stilleri, ilişki kurma düzeyi ve sporda psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılara yöneltilen sosyo-demografik oluşturduğu kategoriler bakımından bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçların karşılaştırılması için nicel yöntemler uygulanmıştır. Nicel yöntemlerin uygulanmasında istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Karşılaştırma ve ilişkisel analizlerin yapıldığı araştırmada, karşılaştırma analizleri için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İlişkisel (korelasyonel) analiz için Pearson korelasyonu uygulanmıştır. Sporda psikolojik ihtiyaçların yordayıcılarının incelenmesinde çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 ve 0,01 düzeyinde alınmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Örneklem ve Ölçeklere Yönelik Tanımlayıcı Bilgiler

Araştırmada, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1’de verilmiştir:

**Tablo 1. Sosyo-demografik değişkenlerin betimleyici istatistikleri**

<i>Değişkenler</i>	<i>Gruplar</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Erkek	82	29,4
	Kadın	197	70,6
Medeni Durum	Bekar	198	71,0
	Evli	81	29,0
Eğitim	İlköğretim	9	3,2
	Lise mezunu	89	31,9
	Lisans mezunu	153	54,8
	Lisansüstü	28	10,0
	<b>Toplam</b>		<b>279</b>

Tablo 1’de sosyo-demografik değişkenleri dağılımına göre, 279 katılımcının %70,6’sı kadın (n=197) ve %29,4’ü (n=82) erkektir. Bekar katılımcılar %71 (n=198) ve evli katılımcılar %29 (n=81) oranındadır. Eğitim düzeyi ilköğretim olanlar %3,2 (n=9); lise mezunu olanlar %31,9 (n=89); lisans mezunu olanlar %54,8 (n=153) ve lisansüstü mezunu olanlar %10 (n=28) oranındadır.

**Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri**

<i>Ölçekler</i>	<i>N</i>	<i><math>\bar{X}</math></i>	<i>ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Kerns Bağlanma	279	2,49	,051	,033	,292
Güvenli Bağlanma	279	4,24	,984	-,134	,256
Korkulu Bağlanma	279	4,55	1,222	-,320	-,311
Saplantılı Bağlanma	279	3,91	1,071	-,329	,085
Kayıtsız Bağlanma	279	4,79	,799	-,168	-,015
Bağımsızlık tatmini	279	3,99	,706	-,635	-,004
Bağımsızlık engellenmesi	279	3,07	,722	,091	,214
Yeterlik tatmini	279	3,71	,499	-,248	-,024
Yeterlik engellenmesi	279	2,47	,705	,347	-,168
İlişki tatmini	279	3,37	,592	,145	,242
İlişki engellenmesi	279	2,24	,913	,737	,532

Tablo 2’deki puan ortalamaları incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği görülmüştür. Bu durum, araştırmada kullanılacak analizlerin parametrik olabileceğini göstermektedir (Fidell & Tabachnick, 2001).

#### **4.2. Karşılaştırma Analizleri**

Bu çalışmada, bağlanma stilleri, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda, ikili grup içeren sosyo-demografik değişkenlerle bağlanma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının karşılaştırılmasında “bağımsız örneklem t-testi” uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 ve 0,01 düzeyinde alınmıştır.

**Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının bağımsız gruplar t-testi bulguları**

<i>Ölçekler</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	<i>SH<math>\bar{x}</math></i>	<i>t(277)</i>	<i>p</i>
Kerns Bağlanma	Erkek	82	2,49	,057	,006	-,331	,741
	Kadın	197	2,49	,048	,003		
Güvenli Bağlanma <sup>1</sup>	Erkek	82	4,35	,907	,100	1,192	,234
	Kadın	197	4,20	1,01	,072		
Korkulu Bağlanma <sup>1</sup>	Erkek	82	4,64	,917	,101	,770	,442
	Kadın	197	4,51	1,32	,094		
Saplantılı Bağlanma <sup>1</sup>	Erkek	82	3,92	1,163	,128	,160	,873
	Kadın	197	3,90	1,034	,073		
Kayıtsız Bağlanma <sup>1</sup>	Erkek	82	4,79	,894	,098	,031	,975
	Kadın	197	4,79	,758	,054		
Bağımsızlık tatmini <sup>2</sup>	Erkek	82	3,98	,803	,088	-,033	,974
	Kadın	197	3,99	,664	,047		
Bağımsızlık engellenmesi <sup>2</sup>	Erkek	82	3,06	,848	,093	-,050	,960
	Kadın	197	3,07	,665	,047		
Yeterlik tatmini <sup>2</sup>	Erkek	82	3,80	,540	,059	1,924	,055
	Kadın	197	3,67	,478	,034		
Yeterlik engellenmesi <sup>2</sup>	Erkek	82	2,44	,846	,093	-,485	,628
	Kadın	197	2,48	,640	,045		
İlişki tatmini <sup>2</sup>	Erkek	82	3,40	,669	,073	,480	,631
	Kadın	197	3,36	,558	,039		
İlişki engellenmesi <sup>2</sup>	Erkek	82	2,19	,902	,099	-,573	,567
	Kadın	197	2,26	,920	,065		

\*\*p<0,01

\*p<0,05

<sup>1</sup>*İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) alt boyutları*

<sup>2</sup>*Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutları*

Tablo 3'te cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t-testi bulgularına göre, kadın ve erkeklerin bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ve ortalamaların kadın ve erkeklerde birbirlerine yakın değerlerde olduğu görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4. Medeni durum değişkenine göre bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının bağımsız gruplar t-testi bulguları**

Ölçekler	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	ss	$SH_{\bar{X}}$	t(277)	p
Kerns Bağlanma	Bekar	198	2,50	,052	,004	2,359	,019*
	Evli	81	2,48	,046	,005		
Güvenli Bağlanma <sup>1</sup>	Bekar	198	4,22	,984	,069	-,531	,596
	Evli	81	4,29	,986	,109		
Korkulu Bağlanma <sup>1</sup>	Bekar	198	4,54	1,228	,087	-,104	,917
	Evli	81	4,56	1,213	,134		
Saplantılı Bağlanma <sup>1</sup>	Bekar	198	3,93	1,067	,075	,496	,621
	Evli	81	3,86	1,086	,120		
Kayıtsız Bağlanma <sup>1</sup>	Bekar	198	4,79	,777	,055	-,030	,976
	Evli	81	4,79	,854	,095		
Bağımsızlık tatmini <sup>2</sup>	Bekar	198	4,05	,684	,048	2,331	,020*
	Evli	81	3,83	,740	,082		
Bağımsızlık engellenmesi <sup>2</sup>	Bekar	198	3,10	,725	,051	1,335	,183
	Evli	81	2,9809	,712	,079		
Yeterlik tatmini <sup>2</sup>	Bekar	198	3,6942	,498	,035	-,988	,324
	Evli	81	3,7593	,502	,055		
Yeterlik engellenmesi <sup>2</sup>	Bekar	198	2,5156	,736	,052	1,508	,133
	Evli	81	2,3755	,617	,068		
İlişki tatmini <sup>2</sup>	Bekar	198	3,3965	,592	,042	,960	,338
	Evli	81	3,3216	,591	,065		
İlişki engellenmesi <sup>2</sup>	Bekar	198	2,2740	,916	,065	,950	,343
	Evli	81	2,1595	,906	,100		

\*\* $p<0,01$   
alt boyutları

\* $p<0,05$ <sup>1</sup>İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) alt boyutları ;<sup>2</sup>Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Tablo 4’te medeni durum değişkenine göre, katılımcıların bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t-testi bulgularına göre, KERN’S bağlanma ( $t(277)=2,36$ ;  $p=,02$ ;  $p<0,05$ ) ve sporda psikolojik ihtiyaçlar bağımsızlık tatmini ( $t(277)=2,33$ ;  $p=,02$ ;  $p<0,05$ ) puanları bekar katılımcılarda, evli katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 5. Eğitim düzeyi değişkenine göre bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının bağımsız gruplar t-testi bulguları**

<i>Ölçekler</i>	<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	$SH_{\bar{X}}$	<i>t(260)</i>	<i>p</i>
Kerns Bağlanma	Lise mezunu	89	2,49	,048	,005	,574	,566
	Üniversite mezunu	153	2,49	,053	,004		
Güvenli Bağlanma <sup>1</sup>	Lise mezunu	89	4,10	,912	,096	-1,538	,125
	Üniversite mezunu	153	4,30	1,024	,082		
Korkulu Bağlanma <sup>1</sup>	Lise mezunu	89	4,78	1,057	,112	2,073	,039*
	Üniversite mezunu	153	4,46	1,243	,100		
Saplantılı Bağlanma <sup>1</sup>	Lise mezunu	89	3,93	1,098	,116	,259	,796
	Üniversite mezunu	153	3,89	1,061	,085		
Kayıtsız Bağlanma <sup>1</sup>	Lise mezunu	89	4,89	,897	,095	1,074	,284
	Üniversite mezunu	153	4,78	,715	,057		
Bağımsızlık tatmini <sup>2</sup>	Lise mezunu	89	4,01	,691	,073	,170	,865
	Üniversite mezunu	153	4,00	,692	,056		
Bağımsızlık engellenmesi <sup>2</sup>	Lise mezunu	89	3,11	,702	,074	,536	,592
	Üniversite mezunu	153	3,06	,751	,060		
Yeterlik tatmini <sup>2</sup>	Lise mezunu	89	3,73	,554	,058	,265	,791
	Üniversite mezunu	153	3,71	,461	,037		
Yeterlik engellenmesi <sup>2</sup>	Lise mezunu	89	2,68	,798	,084	3,510	,001**
	Üniversite mezunu	153	2,35	,642	,051		
İlişki tatmini <sup>2</sup>	Lise mezunu	89	3,35	,607	,064	-,315	,753
	Üniversite mezunu	153	3,37	,590	,047		
İlişki engellenmesi <sup>2</sup>	Lise mezunu	89	2,44	,952	,100	2,499	,013*
	Üniversite mezunu	153	2,14	,867	,070		

Tablo 4’te eğitim düzeyi değişkenine göre, katılımcıların bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Dağılımın homojenliğini sağlamak amacıyla az sayıda katılımcının bulunduğu gruplar bu analize dahil edilmemiştir. Bulgulara göre, korkulu bağlanma ( $t(260)=2,07$ ;  $p=,04$ ;  $p<0,05$ ), sporda psikolojik ihtiyaçlar yeterlilik engellenmesi ( $t(260)=3,51$ ;  $p=,01$ ;  $p<0,01$ ) ve ilişki engellenmesi ( $t(260)=2,50$ ;  $p=,01$ ;  $p<0,05$ ) puanları lise mezunu katılımcılarda üniversite mezunu katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.





### 4.3. Korelasyon Bulguları

Araştırmada, bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Korelasyonu saptanan değişkenlerle sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının yordayıcıları olarak yaş, bağlanma ve ilişki kurma değişkenleriyle üç modelli hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analizlerin sonuçları aşağıdaki tablolarda verilmiştir:

**Tablo 6. Katılımcıların bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının Pearson Korelasyonu**

<i>Değişkenler</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. KERNS Bağlanma	2,49	,051	-										
2. Güvenli Bağlanma <sup>1</sup>	4,24	,984	-,079	-									
3. Korkulu Bağlanma <sup>1</sup>	4,55	1,222	-,149*	-,220**	-								
4. Saplantılı Bağlanma <sup>1</sup>	3,91	1,071	-,016	-,011	-,002	-							
5. Kayıtsız Bağlanma <sup>1</sup>	4,79	,799	-,102	,111	,161**	,054	-						
6. Bağımsızlık tatmini <sup>2</sup>	3,99	,706	-,070	,212**	-,074	-,200**	,152*	-					
7. Bağımsızlık engellenmesi <sup>2</sup>	3,07	,722	-,168**	-,027	,264**	,194**	,223**	,077	-				
8. Yeterlik tatmini <sup>2</sup>	3,71	,499	-,105	,218**	-,073	-,147*	,138*	,522**	,130*	-			
9. Yeterlik engellenmesi <sup>2</sup>	2,47	,705	,083	-,136*	,148*	,283**	-,054	-,349**	,175**	-,303**	-		
10. İlişki tatmini <sup>2</sup>	3,37	,592	-,064	,106	-,133*	,086	-,017	,273**	,086	,268**	,048	-	
11. İlişki engellenmesi <sup>2</sup>	2,24	,913	-,041	-,150*	,190**	,333**	,003	-,302**	,208**	-,277**	,465**	,028	-

Tablo 6'daki bulgulara göre, KERNS bağlanma ile korkulu bağlanma ( $r(277)=-,15$ ;  $p<0,05$ ) ve bağımsızlık engellenmesi ( $r(277)=-,17$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyon saptanmıştır.

Güvenli bağlanma ile korkulu bağlanma ( $r(277)=-,22$ ;  $p<0,01$ ), yeterlilik engellenmesi ( $r(277)=-,14$ ;  $p<0,05$ ) ve ilişki engellenmesi ( $r(277)=-,15$   $p<0,05$ ) arasında negatif yönlü; bağımsızlık tatmini ( $r(277)=,21$   $p<0,01$ ) ve yeterlik tatmini ( $r(277)=,22$   $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon saptanmıştır.

Korkulu bağlanma ile ilişki tatmini ( $r(277)=-,13$ ;  $p<0,05$ ) arasında negatif yönlü; kayıtsız bağlanma ( $r(277)=,16$ ;  $p<0,05$ ) bağımsızlık engellenmesi ( $r(277)=,26$   $p<0,01$ ), yeterlik engellenmesi ( $r(277)=,15$   $p<0,05$ ) ve ilişki engellenmesi ( $r(277)=,19$ ;  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon saptanmıştır.

Saplantılı bağlanma ile bağımsızlık tatmini ( $r(277)=-,20$ ;  $p<0,01$ ) ve yeterlik tatmini ( $r(277)=-,14$ ;  $p<0,05$ ) arasında negatif yönlü; bağımsızlık engellenmesi ( $r(277)=,19$   $p<0,01$ ), yeterlik engellenmesi ( $r(277)=,28$   $p<0,05$ ) ve ilişki engellenmesi ( $r(277)=,33$ ;  $p<0,01$ ) pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon saptanmıştır.

Kayıtsız bağlanma ile bağımsızlık tatmini ( $r(277)=,15$ ;  $p<0,05$ ), bağımsızlık engellenmesi ( $r(277)=,22$   $p<0,01$ ), ve yeterlik tatmini ( $r(277)=-,14$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon saptanmıştır.

**Tablo 7. Sporda psikolojik ihtiyaçlar bağımsızlık tatmini alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları**

<i>Bağımsız Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	$r^2$	$Sr^2$	<i>Tolerans</i>	<i>VIF</i>
1 (Sabit)	4,070	,169		24,113	,000					
Yaş	-,003	,006	-,030	-,492	,623	-,030	-,030	-,030	1,000	1,000
2 (Sabit)	6,664	2,112		3,155	,002					
Yaş	-,004	,006	-,037	-,617	,538	-,030	-,037	-,037	,989	1,011
Bağlanma	-1,033	,839	-,074	-1,232	,219	-,070	-,074	-,074	,989	1,011
3 (Sabit)	5,835	2,132		2,736	,007					
Yaş	-,007	,006	-,070	-1,183	,238	-,030	-,072	-,067	,940	1,063
Bağlanma	-,858	,813	-,062	-1,055	,292	-,070	-,064	-,060	,951	1,051
Güvenli Bağlanma	,135	,044	,188	3,092	,002**	,212	,184	,176	,884	1,131
3 Korkulu Bağlanma	-,042	,035	-,072	-1,190	,235	-,074	-,072	-,068	,892	1,121
Saplantılı Bağlanma	-,134	,038	-,203	-3,551	,000**	-,200	-,210	-,203	,993	1,007
Kayıtsız Bağlanma	,130	,052	,147	2,501	,013*	,152	,150	,143	,943	1,060

1. Model için;  $R = ,03$   $R^2 = \%0$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%0-01$ ; Model için  $[F(1,277)=,24; p>0,05]$

2. Model için;  $R = ,08$ ;  $R^2 = \%1$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%0-01$  Model için  $[F(2,276)=,88; p>0,05]$

3. Model için;  $R = ,34$ ;  $R^2 = \%11$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%10$ ; Model için  $[F(6,272)=5,87; p<0,01]$

*Bağımlı değişken: Bağımsızlık Tatmini;*

\*\* $p<0,01$  \* $p<0,05$

Tablo 7’de model incelendiğinde, sporda psikolojik ihtiyaçlar bağımsızlık tatmini alt boyut yordayıcıları olarak bağlanma ve ilişki ölçekleri alt boyutları alınmıştır. Oluşturulan ilk model, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır  $[F(1,277)=,24; p>0,05]$ . İlk modelde yaş, bağımsızlık tatmini alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. İkinci modele dahil edilen KERN’S bağlanma puanlarının oluşturduğu modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür  $[F(2,276)=,88; p>0,05]$ . Üçüncü modele dahil edilen İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) alt boyutları olan bağlanma stillerinin bağımsızlık tatmini alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir  $[F(6,272)=5,87; p<0,01]$ . Modeldeki bulgulara göre, güvenli bağlanma ( $\beta=,13; p<0,01$ ), saplantılı bağlanma ( $\beta=-,13; p<0,01$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $\beta=,13; p<0,05$ ) puanları

bağımsızlık tatmini puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, güvenli ve kayıtsız bağlanma puanlarının yükselişi ve saplantılı bağlanma puanlarının düşüşü bağımsızlık tatmini puanlarındaki yükselişi %11 oranında açıklamaktadır ( $R^2 = \%11$ ).

**Tablo 8. Sporda psikolojik ihtiyaçlar bağımsızlık engellenmesi alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları**

<i>Bağımsız Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	$r^2$	<i>St<sup>2</sup></i>	<i>Tolerans</i>	<i>VIF</i>
1 (Sabit)	3,118	,173		18,055	,000					
Yaş	-,002	,006	-,017	-,280	,780	-,017	-,017	-,017	1,000	1,000
2 (Sabit)	9,231	2,135		4,323	,000					
Yaş	-,004	,006	-,035	-,580	,562	-,017	-,035	-,034	,989	1,011
Bağlanma	-2,434	,848	-,171	-2,872	,004**	-,168	-,170	-,170	,989	1,011
3 (Sabit)	5,490	2,136		2,570	,011					
Yaş	-,002	,006	-,020	-,353	,724	-,017	-,021	-,020	,940	1,063
Bağlanma	-1,669	,814	-,117	-2,050	,041*	-,168	-,123	-,115	,951	1,051
Güvenli Bağlanma	,000	,044	,000	-,004	,997	-,027	,000	,000	,884	1,131
Korkulu Bağlanma	,129	,035	,219	3,697	,000**	,264	,219	,207	,892	1,121
Saplantılı Bağlanma	,125	,038	,185	3,300	,001**	,194	,196	,184	,993	1,007
Kayıtsız Bağlanma	,150	,052	,166	2,890	,004**	,223	,173	,161	,943	1,060

1. Model için;  $R = ,02$   $R^2 = \%0$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%0-01$ ; Model için  $[F(1,277)=,08; p>,05]$

2. Model için;  $R = ,17$ ;  $R^2 = \%3$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%2$  Model için  $[F(2,276)=4,16; p<,05]$

3. Model için;  $R = ,38$ ;  $R^2 = \%15$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%13$ ; Model için  $[F(6,272)=8,06; p<,01]$

*Bağımlı değişken: Bağımsızlık Engellenmesi*

\*\* $p<,01$  \* $p<,05$

Tablo 8’de model incelendiğinde, sporda psikolojik ihtiyaçlar bağımsızlık engellenmesi alt boyut yordayıcıları olarak bağlanma ve ilişki ölçekleri alt boyutları alınmıştır. Oluşturulan ilk model, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır  $[F(1,277)=,08; p>,05]$ .

İlk modelde yaş, bağımsızlık engellenmesi alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. İkinci modele dahil edilen KERN'S bağlanma puanlarının oluşturduğu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür [F(2,276)=4,16; p<0,05]. İkinci modeldeki bulgulara göre, KEMS bağlanma skorlarındaki yükseliş ( $\beta=-,17$ ; p<0,01) bağımsızlık engellenmesi alt boyutu skorlarındaki düşüşü %3 oranında açıklamaktadır. Üçüncü modele dahil edilen İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) alt boyutları olan bağlanma stillerinin bağımsızlık engellenmesi alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir [F(6,272)=8,06; p<0,01]. Modeldeki bulgulara göre, KERN'S bağlanma ( $\beta=-,12$ ; p<0,05), korkulu bağlanma ( $\beta=,18$ ; p<0,01), saplantılı bağlanma ( $\beta=,22$ ; p<0,01) ve kayıtsız bağlanma ( $\beta=,16$ ; p<0,01) puanları bağımsızlık engellenmesi puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, KEMS bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanlarının düşüşü ve korkulu ile saplantılı bağlanma puanlarının yükselişi bağımsızlık engellenmesi puanlarındaki yükselişi %15 oranında açıklamaktadır ( $R^2= \%015$ ).

**Tablo 9. Sporda psikolojik ihtiyaçlar yeterlik tatmini alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları**

Bağımsız Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p	r	r <sup>2</sup>	Sr <sup>2</sup>	Tolerans	VIF
1 (Sabit)	3,566	,125		28,639	,000					
Yaş	,006	,005	,078	1,261	,209	,078	,078	,078	1,000	1,000
2 (Sabit)	6,112	1,543		3,961	,000					
Yaş	,005	,005	,067	1,084	,279	,078	,067	,067	,989	1,011
Bağlanma	-1,014	,612	-,102	-1,655	,099	-,109	-,102	-,102	,989	1,011
3 (Sabit)	5,506	1,581		3,483	,001					
Yaş	,002	,005	,033	,536	,592	,078	,034	,032	,939	1,065
Bağlanma	-,893	,604	-,090	-1,478	,141	-,109	-,092	-,088	,955	1,047
Güvenli Bağlanma	,088	,032	,174	2,743	,007**	,219	,169	,163	,879	1,137
Korkulu Bağlanma	-,026	,026	-,063	-1,008	,314	-,069	-,063	-,060	,897	1,115
Saplantılı Bağlanma	-,065	,028	-,142	-2,375	,018*	-,132	-,147	-,142	,993	1,007
Kayıtsız Bağlanma	,078	,038	,124	2,028	,044*	,136	,126	,121	,943	1,061

1. Model için; R = ,08 R<sup>2</sup>= 1; Düzeltilmiş R<sup>2</sup> = %0; Model için [F(1,261)=1,58; p>0,05]

2. Model için;  $R = ,13$ ;  $R^2 = \%2$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%1$  Model için  $[F(2,260)=2,16; p>0,05]$   
3. Model için;  $R = ,30$ ;  $R^2 = \%9$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%7$ ; Model için  $[F(6,256)=4,25; p<0,01]$   
Bağımlı değişken: Yeterlik Tatmini  
\*\* $p<0,01$  \* $p<0,05$

Tablo 9’da model incelendiğinde, sporda psikolojik ihtiyaçlar yeterlik tatmini alt boyut yordayıcıları olarak bağlanma ve ilişki ölçekleri alt boyutları alınmıştır. Oluşturulan ilk model, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır  $[F(1,261)=1,58; p>0,05]$ . İlk modelde yaş, yeterlik tatmini alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. İkinci modele dahil edilen KERN’S bağlanma puanlarının oluşturduğu modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür  $[F(2,260)=2,16; p>0,05]$ . Üçüncü modele dahil edilen İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) alt boyutları olan bağlanma stillerinin yeterlik tatmini alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir  $[F(6,256)=4,25; p<0,01]$ . Modeldeki bulgulara göre, güvenli bağlanma ( $\beta=,17; p<0,01$ ), saplantılı bağlanma ( $\beta=-,14; p<0,01$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $\beta=,12; p<0,05$ ) puanları yeterlik tatmini puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, güvenli ve kayıtsız bağlanma puanlarının yükselişi ve saplantılı bağlanma puanlarının düşüşü yeterlik tatmini puanlarındaki yükselişi %19 oranında açıklamaktadır ( $R^2 = \%9$ ).

**Tablo 10. Sporda psikolojik ihtiyaçlar yeterlik engellenmesi alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları**

Bağımsız Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p	r	$r^2$	$Str^2$	Tolerans	VIF
1 (Sabit)	2,840	,167		16,985	,000					
Yaş	-,014	,006	-,134	-2,257	,025*	-,134	-,134	-,134	1,000	1,000
2 (Sabit)	,414	2,093		,198	,843					
Yaş	-,013	,006	-,127	-2,125	,034*	-,134	-,127	-,126	,989	1,011
Bağlanma	,966	,831	,070	1,163	,246	,083	,070	,069	,989	1,011
(Sabit)	-,785	2,099		-,374	,709					
Yaş	-,012	,006	-,117	-2,026	,044*	-,134	-,122	-,114	,940	1,063
Bağlanma	1,180	,800	,085	1,475	,141	,083	,089	,083	,951	1,051
Güvenli Bağlanma	-,042	,043	-,059	-,986	,325	-,136	-,060	-,055	,884	1,131
3 Korkulu Bağlanma	,088	,034	,152	2,553	,011*	,148	,153	,143	,892	1,121
Saplantılı Bağlanma	,194	,037	,294	5,220	,000**	,283	,302	,293	,993	1,007
Kayıtsız Bağlanma	-,071	,051	-,080	-1,384	,167	-,054	-,084	-,078	,943	1,060

1. Model için;  $R = ,13$   $R^2 = \%2$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%1$ ; Model için  $[F(1,277)=5,09; p<0,05]$   
2. Model için;  $R = ,15$ ;  $R^2 = \%2$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%2$  Model için  $[F(2,276)=3,22; p<0,05]$   
3. Model için;  $R = ,37$ ;  $R^2 = \%14$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%12$ ; Model için  $[F(6,272)=7,44; p<0,01]$

Bağımlı değişken: Yeterlik Engellenmesi

\*\* $p < 0,01$  \* $p < 0,05$

Tablo 10’da model incelendiğinde, sporda psikolojik ihtiyaçlar yeterlik engellenmesi alt boyut yordayıcıları olarak bağlanma ve ilişki ölçekleri alt boyutları alınmıştır. Oluşturulan ilk model, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [ $F(1,277)=5,09$ ;  $p < 0,05$ ]. İlk modelde yaşın genç oluşu ( $\beta = -,13$ ;  $p < 0,05$ ), yeterlik engellenmesi alt boyutunu anlamlı düzeyde ve %2 oranında yordamaktadır. İkinci modele dahil edilen KEMS bağlanma puanlarının oluşturduğu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür [ $F(2,276)=3,22$ ;  $p < 0,05$ ]. İkinci modeldeki bulgulara göre, yaşın azalması ( $\beta = -,13$ ;  $p < 0,05$ ) ve KEMS bağlanma skorlarındaki yükseliş ( $\beta = -,17$ ;  $p < 0,01$ ) yeterlik engellenmesi alt boyutu skorlarındaki artışı %2 oranında açıklamaktadır. Üçüncü modele dahil edilen İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) alt boyutları olan bağlanma stillerinin bağımsızlık tatmini alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir [ $F(6,272)=7,44$ ;  $p < 0,01$ ]. Modeldeki bulgulara göre, yaş ( $\beta = -,12$ ;  $p < 0,05$ ), korkulu bağlanma ( $\beta = ,13$ ;  $p < 0,01$ ) ve saplantılı bağlanma ( $\beta = -,29$ ;  $p < 0,01$ ) puanları bağımsızlık engellenmesi puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, yaşın düşüşü ve korkulu ile saplantılı bağlanma puanlarının yükselişi yeterlik engellenmesi puanlarındaki yükselişi %14 oranında açıklamaktadır ( $R^2 = \%14$ ).

**Tablo 11. Sporda psikolojik ihtiyaçlar ilişki tatmini alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları**

Bağımsız Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p	r	$r^2$	$Sr^2$	Tolerans	VIF
1 (Sabit)	3,303	,151		21,945	,000					
Yaş	,003	,006	,029	,462	,644	,029	,029	,029	1,000	1,000
2 (Sabit)	5,075	1,872		2,712	,007					
Yaş	,002	,006	,022	,360	,719	,029	,022	,022	,989	1,011
Bağlanma	-,706	,743	-,059	-,950	,343	-,061	-,059	-,059	,989	1,011
3 (Sabit)	5,505	1,961		2,807	,005					
Yaş	-,001	,006	-,009	-,135	,892	,029	-,008	-,008	,939	1,065
Bağlanma	-,869	,749	-,073	-,160	,247	-,061	-,072	-,071	,955	1,047
Güvenli Bağlanma	,046	,040	,076	1,162	,246	,105	,072	,071	,879	1,137
Korkulu Bağlanma	-,061	,032	-,124	-,915	,057	-,133	-,119	-,117	,897	1,115
Saplantılı Bağlanma	,048	,034	,087	1,415	,158	,088	,088	,087	,993	1,007
Kayıtsız Bağlanma	-,012	,047	-,016	-,248	,804	-,015	-,015	-,015	,943	1,061

1. Model için;  $R = ,03$   $R^2 = \%0$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%0-01$ ; Model için  $[F(1,261)=,21; p>0,05]$
2. Model için;  $R = ,06$ ;  $R^2 = \%0$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%0-01$  Model için  $[F(2,260)=,56; p>0,05]$
3. Model için;  $R = ,19$ ;  $R^2 = \%4$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%01$ ; Model için  $[F(6,256)=1,62; p>0,05]$

Bağımlı değişken: İlişki Tatmini \*\* $p<0,01$  \* $p<0,05$

Tablo 11’de model incelendiğinde, sporda psikolojik ihtiyaçlar ilişki tatmini alt boyut yordayıcıları olarak bağlanma ve ilişki ölçekleri alt boyutları alınmıştır. Oluşturulan ilk model, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır  $[F(1,261)=,21; p>0,05]$ . İlk modelde yaş, ilişki tatmini alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. İkinci modele dahil edilen KEMS bağlanma puanlarının oluşturduğu modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür  $[F(2,260)=,56; p>0,05]$ . Üçüncü modele dahil edilen İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) alt boyutları olan bağlanma stillerinin ilişki tatmini alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir  $[F(6,256)=1,62; p>0,05]$ .

**Tablo 12. Sporda psikolojik ihtiyaçlar ilişki engellenmesi alt boyutununun yaş ve bağlanma boyutları tarafından yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulguları**

Bağımsız Değişkenler	B	SH	$\beta$	t	p	r	$r^2$	$St^2$	Tolerans	VIF
1 (Sabit)	2,423	,218		11,107	,000					
Yaş	-,007	,008	-,052	-,861	,390	-,052	-,052	-,052	1,000	1,000
2 (Sabit)	4,558	2,734		1,667	,097					
Yaş	-,008	,008	-,057	-,937	,350	-,052	-,056	-,056	,989	1,011
Bağlanma	-,850	1,085	-,047	-,784	,434	-,041	-,047	-,047	,989	1,011
3 (Sabit)	2,456	2,684		,915	,361					
Yaş	-,005	,008	-,038	-,668	,504	-,052	-,040	-,037	,940	1,063
Bağlanma	-,478	1,023	-,027	-,468	,640	-,041	-,028	-,026	,951	1,051
Güvenli Bağlanma	-,093	,055	-,100	-1,689	,092	-,150	-,102	-,094	,884	1,131
Korkulu Bağlanma	,125	,044	,167	2,839	,005**	,190	,170	,158	,892	1,121
Saplantılı Bağlanma	,286	,048	,335	6,018	,000**	,333	,343	,334	,993	1,007
Kayıtsız Bağlanma	-,038	,065	-,033	-,584	,560	,003	-,035	-,032	,943	1,060

1. Model için;  $R = ,05$   $R^2 = \%0$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%0-01$ ; Model için  $[F(1,277)=,74; p>0,05]$
2. Model için;  $R = ,07$ ;  $R^2 = \%0$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%0-012$  Model için  $[F(2,276)=,67; p>0,05]$



3. Model için;  $R = ,40$ ;  $R^2 = \%16$ ; Düzeltilmiş  $R^2 = \%14$ ; Model için  $[F(6,272)=8,71; p<0,01]$   
Bağımlı değişken: İlişki Engellenmesi ;  
\*\* $p<0,01$  \* $p<0,05$

Tablo 12’de model incelendiğinde, sporda psikolojik ihtiyaçlar ilişki engellenmesi alt boyut yordayıcıları olarak bağlanma ve ilişki ölçekleri alt boyutları alınmıştır. Oluşturulan ilk model, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır  $[F(1,277)=,74; p>0,05]$ . İlk modelde yaş, ilişki engellenmesi alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamamaktadır. İkinci modele dahil edilen KERN’S bağlanma puanlarının oluşturduğu modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür  $[F(2,276)=,67; p>0,05]$ . Üçüncü modele dahil edilen İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) alt boyutları olan bağlanma stillerinin ilişki engellenmesi alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir  $[F(6,272)=8,71; p<0,01]$ . Modeldeki bulgulara göre, korkulu bağlanma ( $\beta=,16; p<0,01$ ) ve saplantılı bağlanma ( $\beta=,33; p<0,01$ ) puanları ilişki engellenmesi puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlar, korkulu ile saplantılı bağlanma puanlarının yükselişi ilişki engellenmesi puanlarındaki yükselişi  $\%16$  oranında açıklamaktadır ( $R^2 = \%16$ ).

## TARTIŞMA

Bu araştırmada, sporcularda bağlanma, ilişki kurma ve spora psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılan 279 erişkin bireyin verilerinin incelendiği araştırmada, cinsiyet, eğitim ve medeni durum değişkenleri bakımından bağlanma, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlara yönelik farklılıklar ele alınmıştır.

Araştırmada ilk olarak yapılan karşılaştırmalar cinsiyet, eğitim ve medeni durum değişkeni bakımından bağlanma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar boyutlarındaki farklılıklara yönelik olmuştur. Cinsiyet değişkeni ele alındığında, literatürde elde edilen bulgulardan farklı olarak, bağlanma stilleri bakımından kadın ve erkeklerde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürle uyumlu olmayan bu sonuç, kadın ve erkek dağılımının birbirine yakın olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Literatürdeki çoğunlukla elde edilen diğer bulgular ise, kadınların güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı bağlanmaya; erkeklerin ise kaçınan bağlanmaya daha yakın olduğunu göstermiştir (Alonso-Arbiol et al, 2007; Del Giudice, 2011; Mikulincer – Shaver, 2007). Yalnızca, Tayland’da yapılan araştırmada, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinde daha yüksek puanlar aldığı grlmştr. Bu durumun kültürel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği elde edilen farklı sonuçlardan da anlaşılabilir.

Cinsiyet değişkeniyle karşılaştırılan diğer araştırma değişkeni olan sporda psikolojik ihtiyaçların alt boyutları incelendiğinde, kadın ve erkeklerin özerklik, yeterlilik ve ilişkilik doyumunu veya engellenmesi bakımından farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatüre göre araştırma bulgularının uyumlu olmadığı görülmektedir. Örneğin, kadınların biyolojik farklılıkları ve toplumsal cinsiyet rollerinin getirdiği özellikler neticesinde erkeklere kıyasla diğerleri yönelimli olduğu, erkeklerin daha baskın niteliklerde olabileceği ileri sürülmüştür (Winqvist ve ark., 1998). Bu durum, kendi geleceğini belirleme konusunda bireylerin algısını biçimlendiren nitelikler olarak değerlendirilebilmektedir, çünkü sahip oldukları özellikler temel ihtiyaçlarının doyurulmasına yönelik hangi eylemlerde bulunmaları gerektiği konusunda belirleyici olabilmektedir.

Medeni durum değişkenine göre katılımcıların bağlanma stilleri ve sporda psikolojik ihtiyaçları değerlendirildiğinde, bekarların güvenli bağlanma puanlarının evlilere kıyasla daha yüksek olduğu görölmüştür. Bu durum, romantik ilişkiler bağlamında ele alınan bağlanma stillerine yönelik sonuçlarla tutarlı değildir. Evlilerin, romantik ilişkilerini sürdürme kapasitesinin sağlıklı ve işlevsel bir kişilerarası iletişim örüntüsü olabileceği tahmin edilmektedir. Bekarların ise bekarlığı tercih etme veya ilişkilerini istedikleri halde sürdüremiyor oldukları gibi niteliklere dair bir bilgiye erişilememiştir, ancak diğer çalışmalar bekar bireylerde kaçınan, korkulu ve kaygılı bağlanma stillerinin yüksek olabileceğini göstermiştir (Adamczyk, K., & Bookwala, 2013).

Sporda psikolojik ihtiyaçların medeni duruma göre incelenmesine yönelik sonuçlar incelendiğinde, yalnızca özerklik/bağımsızlık tatmini alt boyutunun bekar katılımcılarda evlilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonucun tutarlı olduğu düşünölmektedir, zira bireylerin birliktelik içerisinde özerkliğinin tatmin edilmesi beklenenden daha az olabilir, bu yüzden bekar bireylerin evlilere kıyasla bunu sağlayabildiklerine yönelik algısının söz konusu olabileceği tahmin edilmektedir. İlgili literatüre bakıldığında ise, sporda psikolojik ihtiyaçların medeni duruma yönelik farklılaşmasına ilişkin çalışmanın daha önce yapılmadığı görölmüştür.

Eğitim düzeyi değişkenine göre bağlanma stilleri incelendiğinde, lise mezunlarında korkulu bağlanma puanları üniversite mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bağlanma stilinin yalnızca kişiye yönelik olmadığını, bir duruma veya bir etkinliğe de yönlendirilebileceği daha önce belirtilmiştir. Buna yönelik yapılan bir araştırmada Wilson ve Gore (2013), eğitim hayatının sürdürülebilir oluşunun bağlanma stilleriyle ilişkisinin olabileceğini belirtmiştir. Bireylerdeki güvenli bağlanma, üniversite yaşamına devam etme konusunda motivasyon sağlayabilecek bir unsur olarak tanımlanmıştır. Bu doğrultuda, katılımcılar arasında düşük eğitim düzeyi olarak değerlendirilebileceğimiz lise mezunlarında güvensiz bağlanma stili puanlarının yüksek oluşunu eğitim yaşamını sürdürebilme konusunda bağlanma stillerinin bir rolü olabileceğini de düşündürebilir.

Sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasına yönelik bulgular incelendiğinde ise yeterlilik ve ilişki engellenmesi alt

boyutlarının lise mezunlarında anlamlı düzeyde daha yüksektir. Güvensiz bağlanma stilleri ile tutarlı olarak, temel psikolojik ihtiyaçların engellenme boyutlarının lise mezunu katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Lise mezunu olan katılımcıların sahip olduğu sosyoekonomik veya sosyokültürel düzey hakkında detaylı bilginin elde edilmediği bu çalışmada, bireylerin engellenmesine etki edebilecek çevresel, finansal ve bireysel faktörlerin üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek olabileceği görülmüştür.

Araştırmada bağlanma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları arasındaki ilişki de incelenmiştir. Bulgulara göre, KERNS güvenli bağlanma boyutu bağımsızlık engellenmesi ve korkulu bağlanma boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Güvenli bağlanma alt boyutu bağımsızlık ve yeterlilik tatmini alt boyutları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Öte yandan, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili alt boyutları bağımsızlık ve yeterlilik engellenmesi alt boyutlarıyla pozitif; bağımsızlık ve yeterlilik tatmini ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Yordayıcı ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde, katılımcıların güvenli bağlanma stilleri, SPIÖ bağımsızlık ve yeterlilik tatminini pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Katılımcıların saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri bağımsızlık, yeterlilik ve ilişki engellenmesi boyutlarını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Sporcular, rekabetin bir parçası olarak çeşitli stres faktörleri, güçlükler ve olumsuzluklarla karşılaşır ve bu tür taleplere verilen tepkiler sadece spor performansları üzerinde değil, aynı zamanda genel sağlık üzerinde de güçlü etkilere sahiptir (Arnold ve Fletcher, 2021). Hem performansı hem de iyi oluşu incelemeye, anlamaya ve teşvik etmeye diğer araştırmalara rağmen, son zamanlarda medyada yer alan haberler, elit spor alanlarında başarılı olmak için rekabetin zararlı ortamlar yaratabileceğini göstermektedir. (Brown ve ark., 2021b). Bu nedenle, çağdaş sporda acil ve önemli bir konu, son derece zorlu ortamlarda aynı anda iyi oluşu optimize ederken performansın nasıl geliştirilebileceğidir. Bu yüzden, sportif faaliyetlerin sürdürülebilirliği ile ilişkili olabilecek bireysel faktörlerin incelenmesi gerekliliği daha önceki çalışmalarda da vurgulanmıştır.

Başarılı olmak, belirli bir spor karşılaşmasında yüksek düzeyde performans ve yüksek düzeyde iyi oluşun eşzamanlı algısını veya her iki boyutta da genel olarak yüksek düzeyde algıyı tanımlar (Brown ve ark., 2017b). Algıların ve deneyimlerin subjektif doğası göz önüne alındığında, gelişmenin meydana gelmesi, kişinin kendi işlevselliğini değerlendiren bakış açısıyla anlaşılmaktadır. Bu nedenle, gelişmenin yapısı sporda faaliyet gösteren bireylerin deneyimleri aracılığıyla daha önce araştırılmıştır (Brown ve ark., 2017b; McNeill ve ark., 2018). Sporda gelişmeyi araştırırken, araştırmacıların gelişmenin tam ve bütünsel doğasını tanımları önemli olmuştur (Brown ve ark., 2020b). Brown ve arkadaşları(2017b) tarafından 535 sporcudan oluşan bir örnekleme işlevsellik profillerinin şekil ve düzeyini belirlemek için bir araştırma yürütülmüştür. Sonuçları, yüksek ile düşük seviyeler arasında değişen öznel performans, ödemonik iyi oluş ve hedonik iyi oluş ölçümleri hakkında karşılaştırılabilir değerlerde anlamlı farklılık göstermemiştir. McNeill ve ark. (2018), Brown ve ark. (2020a) ve Rouquette ve ark. (2021), bu bulgular, işlevselliğin tek bir küresel faktörle (yani, işlevsellik/gelişme) yapılandırılabilirliğini göstermektedir. Bu noktada da temel ihtiyaçlar kuramının önemli bir kavram olduğuna kanaat getirilmiştir.

Sporda psikolojik ihtiyaçlarla ilgili olarak, ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisine odaklanan çalışmalar, fiziksel aktivite için katılım ve motivasyon, fiziksel benlik kavramı ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür (Ullrich-French ve ark., 2011; Li ve ark., 2016). Ayrıca, sportif faaliyetlerin arkadaş ilişkilerini ve bağlanmayı geliştirdiği belirtilmiştir (Carr, 2009). Yapılan bu çalışmalar, anne ve baba arasında güvenli bağlanma ve fiziksel aktivite için motivasyon arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu kanıtlamış ve sporcuların fiziksel benlik algısı ile güvenli bağlanma arasında pozitif bağlantılar olduğunu göstermiştir (Ullrich-French ve ark., 2011; Li ve ark., 2016). Ayrıca Carr (2009), ebeveynlere bağlılığın sportif faaliyetler ve aktivite esnasındaki arkadaşlık ilişkilerinde önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Ayrıca, tüm çalışmalarda, güvensiz bağlanma söz konusu gelişmelere en çok zarar veren değişken olarak bulunmuştur. Bu ilişkilere rağmen, ebeveyn-sporcu bağlanmasının spor performansı arasında ilişkinin incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da sporda psikolojik ihtiyaçlar engellenme alt boyutlarının güvensiz bağlanma stilleriyle pozitif ilişkili olduğu görülmüş, ancak doyum alt boyutlarıyla negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bağlanma stilleri aracılığıyla gelişen içsel çalışan modeller çocuk-ebeveyn ilişkilerini etkilemenin yanı sıra bir prototip görevi görür ve yakın ilişkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Ayrıca, öğretmenler, arkadaşlar ve antrenörler dahil olmak üzere gelecekteki bağların oluşumuna yol gösterici olmaktadır (Maysseless, 2010; Davis ve Jowett, 2014). Bununla birlikte, bu ilişkilerde, bir kişinin içsel çalışan modelleri ebeveynin bakım davranışlarında değişiklikler meydana geldiğinde (Egeland ve Farber, 1984) veya bir kişi, destekleyici ve hassas bir ilişkiyi deneyimlemesi gibi düzeltici bir deneyime sahip olduğunda, değişebilmektedir.

Araştırmacılar, performansta gelişmeye ilişkin ilk çalışmalarda, ilişkili çeşitli psiko-sosyal değişkenler olduğunu saptamışlardır. Brown ve meslektaşları (2017a), bu değişkenlerin genel olarak kişisel (yani, bireysel tutumlar, bilişler ve davranışlar) ve bağlamsal (yani, çevresel özellikler ve sosyal etkenler) tetikleyiciler olarak kategorize edilebileceğini ileri sürmüştür. Sporda gelişmeyi sağlayan kişisel etkenlere örnek olarak arzu ve motivasyon, hedef belirleme ve meydan okuma, olumlu zihinsel durum, kendine inanç, dayanıklılık, öz düzenleme ve psikolojik dayanıklılık gösterilmiştir (Brown ve ark., 2018; Gucciardi ve ark., 2017).

Son 5 yılda yapılan araştırmalarda, sporda akran (Carr & Fitzpatrick, 2011) ve koçluk ilişkileri (Davis & Jowett, 2010) ile ilgili kişilerarası ve içsel süreçleri açıklamada bağlanma teorisinin önemini vurgulamıştır. Bunun yanı sıra yeme psikopatolojisi (Shanmugam ve ark., 2012) ve iyilik hali (Felton & Jowett, 2013) bağlanma ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, bağlanma teorisi ve kendi geleceğini belirleme teorisinin entegrasyonu, sporcunun antrenöre bağlanması ve sporcunun iyi oluşu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin rolünü vurgulayan bir kavram olarak değerlendirilmiştir (Felton & Jowett, 2013).

Felton ve Jowett (2013) sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığını algıladıklarında, bağlanmanın iyi olma algılarıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, son zamanlarda psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin, psikolojik ihtiyaçların tatmini kadar incelenmesinin önemli görülmüştür (Bartholomew ve ark., 2011b). Bartholomew ve arkadaşlarının araştırması (2011a), psikolojik ihtiyaçların düşük düzeyde tatmin edilmesinin, ihtiyaçların engellenmesi anlamına gelmediğini bildirmiştir. Psikolojik ihtiyaçların engellenmesine ilişkin algıların değerlendirilmesi, bağlanma

stillerinin iyi/kötü olma dahil olmak üzere psikolojik işlevsellik ile nasıl bağlantılı olduğuna dair önemli bilgiler verebileceği ileri sürülmüştür. Bu doğrultuda, bağlanma ve sporda psikolojik ihtiyaçların arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemli bir araştırma konusu olduğu anlaşılmaktadır.

Yetişkin bağlanma stilleri ve iyi oluş (La Guardia ve ark., 2000; Patrick ve ark., 2007) ve ruhsal belirtiler (Wei ve ark., 2005) arasında anlamlı ilişkiler daha önce bildirilmiştir. Örneğin, güvensiz bağlanan bireyler daha az iyi oluş (örneğin, La Guardia ve ark., 2000) ve daha fazla sıkıntı/hastalık (Wei ve ark., 2005) bildirmişlerdir. . Bu bulgular, araştırmaların güvensiz bağlanan sporcuların güvenli bağlanan sporculara kıyasla düşük iyi oluş seviyeleri bildirdiğini gösterdiği spor psikolojisi içinde de desteklenmiştir (Felton & Jowett, 2013). Bununla birlikte, iyi oluş deneyimlerinde bağlanma teorisinin rolüyle ilgili destek bulunabilse de spor psikolojisi literatürü, bir sporcu popülasyonunda bağlanma ve motivasyonel süreçler arasındaki ilişkileri araştıran araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

### Sonuçlar

Araştırmada elde edilen bulgulara göre,

- Cinsiyet bakımından güvenli bağlanma stilinde anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- Cinsiyet bakımından korkulu, saplantılı, kayıtsız bağlanma stillerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- Cinsiyet bakımından Sporda Psikolojik İhtiyaçlar (SPIÖ) bağımsızlık tatmini ve bağımsızlık engellenmesi alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- Cinsiyet bakımından Sporda Psikolojik İhtiyaçlar (SPIÖ) yeterlilik tatmini ve yeterlilik engellenmesi alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- Cinsiyet bakımından Sporda Psikolojik İhtiyaçlar (SPIÖ) ilişki tatmini ve ilişki engellenmesi alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- Medeni duruma göre bekar katılımcıların güvenli bağlanma puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır.
- SPIÖ bağımsızlık tatmini alt boyutu bekar katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Eğitim düzeyine göre, lise mezunlarında korkulu bağlanma puanları üniversite mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- SPIÖ yeterlilik engellenmesi alt boyutu lise mezunlarında anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- SPIÖ ilişki engellenmesi alt boyutu lise mezunlarında anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- KERNS güvenli bağlanma boyutu bağımsızlık engellenmesi ve korkulu bağlanma boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.
- Güvenli bağlanma alt boyutu bağımsızlık ve yeterlilik tatmini alt boyutları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.
- Korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili alt boyutları bağımsızlık ve yeterlilik engellenmesi alt boyutlarıyla pozitif; bağımsızlık ve yeterlilik tatmini ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.



- Katılımcıların güvenli bağlanma stilleri, SPIÖ bağımsızlık ve yeterlilik tatminini pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- Katılımcıların saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri bağımsızlık, yeterlilik ve ilişki engellenmesi boyutlarını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

### **Gelecek Çalışmalar için Öneriler**

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, erişkinlerde bağlanma stilleri ve buna bağlı ilişki kurma biçimlerini psikolojik ihtiyaçlarla anlamlı ilişkileri olduğu görülmektedir. Ek olarak, araştırmanın bulgularından hareketle, gelecekte yapılacak araştırmaların bu çalışmadaki kısıtlılıkları gözetenek anlamlı bulgular elde edileceği tahmin edilmektedir. İlk olarak, katılımcı sayısının evreni temsil etme bakımından yeterliliğinin sağlanması için daha fazla katılımcının araştırmaya dahil edilebileceği düşünülmektedir. İkinci olarak, bağlanma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının elit sporcular ve günlük yaşamında profesyonel olmayan bir biçimde sporla ilgilenen bireylerle karşılaştırılmasının yapılabileceği düşünülmektedir. Üçüncü olarak, elit sporcularla görüşmeler yapılarak, temel psikolojik ihtiyaçları (bağımsızlık, yeterlilik ve ilişki kurma) hakkında nitel verilerin elde edilebileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adamczyk, K., & Bookwala, J. (2013). Adult attachment and single vs. partnered relationship status in Polish university students. *Psihologiske Teme*, 22(3), 481–500.
- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Water, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-Mother Attachment. *American Psychologist*, 932-937.
- Albayrak, A. (2005). Çoklu Doğrusal Bağlantı Halinde En Küçük Kareler Tekniğinin Alternatifi Yanlı Tahmin Teknikleri ve Bir Uygulama. *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 105-26.
- Alexandris, K., Funk, D. C., & Pritchard, M. (2011). The impact of constraints on motivation, activity attachment, and skier intentions to continue. *Journal of Leisure Research*, 43(1), 56–79.
- Alonso-Arbiol, I. – Balluerka, N. & Shaver, P. R. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire. In *Personal Relationships*, 14, 45-63.
- Archer, T. (2014). Health benefits of physical exercise for children and adolescents. *Journal of Novel Physiotherapies*, 4(2), 203.
- Ardahan, F., & Mert, M. (2014). Bisiklet kullanan bireylerin profillerinin belirlenmesi ve bireyleri bisiklet kullanmaya motive eden faktörlerin çeşitli demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 6(2), 53-67.
- Arnold R., Fletcher D. (2021). *Stress, Well-Being, and Performance in Sport*. Oxford, UK: Routledge.
- Arslan, E. (2008). Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi (Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Konya.
- Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Bosch JA, Thøgersen-Ntoumani C. Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Pers Soc Psychol Bull* 2011a; 37 (11): 1459–1473.
- Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Thøgersen-Ntoumani C. Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience. *J Sport Exerc Psychol* 2011b; 33: 75–102.

- Baş, M., Şahin , M., & Çelik, A. (2015). öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23-30.
- Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol Bull* 1995; 117: 497–529.
- Bee, H., & Boyd, D. (2009). O. Gündüz içinde, *Çocuk Gelişim Psikolojisi* (s. 524-537). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Bell, S., & Ainsworth, M. S. (1972). Infant Crying and Maternal Responsiveness. *Child Development*, 1171-90.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment* (Vol 1). New York, NY: Basic Books
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger* (Vol. 2). New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1-10.
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1-10.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
- Brown D. J., Arnold R. (2019). Sports performers' perspectives on facilitating thriving in professional rugby contexts. *Psychol. Sport Exerc.* 40, 71–81
- Brown D. J., Arnold R., Fletcher D., Standage M. (2017a). Human thriving: a conceptual debate and literature review. *Eur. Psychol.* 22, 167–179.
- Brown D. J., Arnold R., Fletcher D., Standage M. (2017a). Human thriving: a conceptual debate and literature review. *Eur. Psychol.* 22, 167–179.
- Brown D. J., Arnold R., Standage M., Fletcher D. (2017b). Thriving on pressure: a factor mixture analysis of sport performers' responses to competitive encounters. *J. Sport Exerc. Psychol.* 39, 423–437.
- Brown D. J., Arnold R., Standage M., Fletcher D. (2021a). A longitudinal examination of thriving in sport performers. *Psychol. Sport Exercise*. 10.1016/j.psychsport.2021.101934

- Brown D. J., Arnold R., Standage M., Turner J. E., Fletcher D. (2020a). The prediction of thriving in elite athletes: an exploration of potential process variables and biomarkers. *J. Sci. Med. Sport*. 10.1016/j.jsams.2020.09.019
- Bülbül, A., & Akyol, G. (2020). Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği (SPİDÖ): Tükçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi / Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 31 (4), 163-173.
- Carr S, Fitzpatrick N. Experiences of dyadic sport friendships as a function of self and partner attachment characteristics. *Psychol Sport Exerc* 2011; 12 (4): 383–391.
- Carr, S. (2009). Adolescent–parent attachment characteristics and quality of youth sport friendships. *Psychol. Sport Exerc.* 10, 653–661. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.04.001
- Cassidy, J. (2008). The nature of the child’s ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 3- 22). New York, NY: Guilford Press
- Ceritli, U. (2016). Lise Öğrencilerinde Bağlanma Stillerinin Problemlı İnternet Kullanımına Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). İstanbul.
- Cicirelli, V. G. (2010). Attachment relationships in old age. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 191-199
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 644-663.
- Çetiner, H. & Yayla, Ö. (2021). Aktivite Bağlılığının Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi: Bisiklet Kullanıcılarına Yönelik Bir Araştırma . *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (42) , 209-222 .
- Davis L, Jowett S. Investigating the interpersonal dynamics between coaches and athletes based on fundamental principles of attachment *J Clin Sport Psychol* 2010; 4 (2): 112–13
- Davis, L., and Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: implications for athlete’s well-being. *J. Sports Sci.* 32, 1454–1464. doi: 10.1080/02640414.2014.898183
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 3-33.
- Del Giudice, M. (2011). Sex Differences In Romantic Attachment: A Meta-Analysis. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214.
- Doherty, N. A., & Feeney, J. A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships*, 11(4), 469-488.
- Duhn, L. (2010). The Importance of Touch in the Development of Attachment. *Advances in Neonatal Care*, 294-300.

- Egeland, B., and Farber, E. A. (1984). Infant-mother attachment: factors related to its development and changes over time. *Child Dev.* 55, 753–771.
- Ergül, M. A., Tınaz, C., & Ertaç, M. (2016). Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Farkındalık Düzeylerine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi: Tenis Branşı Örneği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 69-83.
- Felton L., Jowett S. (2013). Attachment and well-being: the mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach–athlete and parent–athlete relational contexts. *Psychol. Sport Exerc.* 14, 57–65.
- Fidell, L., & Tabachnick, B. (2001). *Using Multivariate Statistics*. Fourth Editions. Needham Heights. MA: Allyn & Bacon.
- Filo, K., Funk, D.C. ve O’Brien, D. (2009). The Meaning Behind Attachment: Exploring Camaraderie, Cause, and Competency at a Charity Sport Event, *Journal of Sport Management*, 23(3):361-387.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of sport behavior*, 16(3), 124.
- Freeman, H., & Simons, J. (2018). Attachment network structure as a predictor of romantic attachment formation and insecurity. *Social Development*, 27(1), 201- 220.
- Gucciardi D. F., Stamatis A., Ntoumanis N. (2017). Controlling coaching and athlete thriving in elite adolescent netballers: the buffering effect of athletes’ mental toughness. *J. Sci. Med. Sport.* 20, 718–722.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 1-22.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments. In J. Cassidy and P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336-354). New York, NY. The Guilford Press.
- Karagözoğlu, C. (2006). *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kesebir, S., Özdoğan Kavzoğlu, S., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 321-342.
- Kostas Alexandris, Daniel C. Funk & Mark Pritchard (2011) The Impact of Constraints on Motivation, Activity Attachment, and Skier Intentions to Continue, *Journal of Leisure Research*, 43:1, 56-79,

- La Guardia JG, Ryan RM, Couchman CE, Deci EL. Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfilment, and well-being. *J Pers Soc Psychol* 2000; 79: 367–384.
- Leifer, A. D., Leiderman, P. H., Barnett, C. R., & Williams, C. A. (1972). Effects of Mother-Infant Separation on Maternal Attachment Behavior. *Child Development*, 1203-18.
- Li, R., Bunke, S., and Psouni, E. (2016). Attachment relationships and physical activity in adolescents: the mediation role of physical self concept. *Psychol. Sport Exerc.* 22, 160–169. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.07.003
- Mayseless, O. (2010). Attachment and the leader—follower relationship. *J. Soc. Pers. Relat.* 27, 271–280. doi: 10.1177/0265407509360904
- McNeill K., Durand-Bush N., Lemyre P.-N. (2018). Thriving, depleted, and at-risk Canadian coaches: profiles of psychological functioning linked to self-regulation and stress. *Int. Sport Coaching J.* 5, 145–155.
- Merz, E. M., & Consedine, N. S. (2009). The association of family support and wellbeing in later life depends on adult attachment style. *Attachment & Human Development*, 11(2), 203-221.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 553-570.
- Rouquette O. Y., Knight C. J., Lovett V. E., Heuzé J. P. (2021). Effect of parent responsiveness on young athletes' self-perceptions and thriving: An exploratory study in a Belgian French-Community. *Psychol. Sport Exerc.* 52:101801. 10.1016/j.psychsport.2020.10180
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications
- Shanmugam V, Jowett S, Meyer C. Eating psychopathology amongst athletes: Links to current attachment styles. *Eat Behav* 2012; 13 (1): 5–12.

- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 1071-1093.
- Ullrich-French, S., Smith, A. L., and Cox, A. E. (2011). Attachment relationships and physical activity motivation of college students. *Psychol. Health* 26, 1063–1080. doi: 10.1080/08870446.2010.530123
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and directions. *Advances in Motivation and Achievement*, 16, 105-165.
- Wei M, Shaffer PA, Young SK, Zakalik RA. Adult attachment, shame, depression, and loneliness: the mediation role of basic psychological needs satisfaction. *J Couns Psychol* 2005; 52: 591–601
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence, *Psychological Review*, 66(5), 297.
- Wilson, S., & Gore, J. (2013). An Attachment Model of University Connectedness. *The Journal of Experimental Education*, 81(2), 178–198. <https://www.jstor.org/stable/26594375>
- Winqvist, L. A., Mohr, C. D., & Kenny, D. A. (1998). The female positivity effect in the perception of others. *Journal of Research in Personality*, 32, 370–388.
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2012). *Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 409–417.

## EKLER

### Ek-A. Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Kaç yaşındasınız?

2. Cinsiyetiniz

Kadın (..) Erkek (..)

3. Medeni Durumunuz

Evli (..) Bekar (..)

4. Eğitim Durumunuz

- a. İlkokul mezunu
- b. Ortaokul mezunu
- c. Lise mezunu
- d. Üniversite mezunu
- e. Yüksek lisans ve üzeri



## Ek-B. Katılımcılar için Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli

katılımcı;

Bu çalışma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Ronahi ÇELİK tarafından Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı, sporcularda bağlanma stilleri, ilişki kurma ve sporda psikolojik ihtiyaçlar ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmada kişisel bilgi formu, bilgilendirilmiş onam formu ile birlikte 3 adet ölçeği yanıtlamanız beklenmektedir. Vereceğiniz bilgiler gizli tutulup araştırma dışında kullanılmayacaktır. Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Soruları düşünerek samimiyetle cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır. Araştırmamız açısından kimliğinizin bilinmesi önem taşımadığından, anket formları üzerine adınız ve soyadınızın yazılmasına ihtiyaç duyulmamaktadır. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Lütfen her bir soruyu ve seçeneklerini okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum.

Evet (..)      Hayır (...)

## Ek-C. Etik Kurul Formu



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul Başkanlığı

### ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

**TOPLANTI TARİHİ:** 05.05.2021  
**TOPLANTI SAYISI:** 2021-16

**KARAR NO: 2021-16-19:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624194 numaralı Ronahi ÇELİK, "Sporecularda Bağlanma Stilleri, İlişki Kurma ve Sporda Psikolojik İhtiyaçlar İlişkisinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapılacak anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 01.04.2021 tarih ve 2021-11 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

## Ek-D. Kern's Güvenli Bağlanma Ölçeği

### Ölçek Maddeleri:

1.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar annelerine kolayca güvenirlir.	AMA	Bazı çocuklar annelerine güvenip güvenemeyecekleri konusunda emin değildirlir.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	--	-----	--	--------------------------	------------------------

2.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar yaptıkları her şeye annelerinin çok karıştığını düşünürler.	AMA	Bazı çocuklar kendi başlarına bir şeyler yapmalarına annelerinin izin verdiğini düşünürler.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	---	-----	---	--------------------------	------------------------

3.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor	Bazı çocuklar için annelerinin yardım edeceğine inanmak kolaydır.	AMA	Bazı çocuklar için annelerinin yardım edeceğine inanmak zordur.	Bana biraz benziyor	Bana çok benziyor
-------------------	---------------------	---	-----	---	---------------------	-------------------

4.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar annelerinin onlarla yeterince zaman geçirdiğini düşünürler.	AMA	Bazı çocuklar annelerinin onlarla yeterince zaman geçirmediklerini düşünürler.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	---	-----	--	--------------------------	------------------------

5.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar annelerine ne düşündüklerini veya hissettiklerini söylemekten pek hoşlanmazlar.	AMA	Bazı çocuklar annelerine ne düşündüklerini veya hissettiklerini söylemekten hoşlanırlar.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	---	-----	--	--------------------------	------------------------

6.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar her şeyde annelerine ihtiyaç duymaz.	AMA	Bazı çocuklar annelerine hemen her şeyde ihtiyaç duyarlar.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	--	-----	--	--------------------------	------------------------

7.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar keşke anneme daha yakın olabilseydim derler.	AMA	Bazı çocuklar Annelerine olan yakınlıklarıyla mutludurlar.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	--	-----	--	--------------------------	------------------------

8.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar annelerinin onları gerçekten sevmediğinden endişe duyarlar.	AMA	Bazı çocuklar annelerinin onları sevdiğinden emindirler.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	---	-----	--	--------------------------	------------------------

9.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar annelerinin onları anladığını hissederler.	AMA	Bazı çocuklar annelerinin onları anlamadığını hissederler.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	--	-----	--	--------------------------	------------------------

10.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar annelerinin onları terk etmeyeceğinden gerçekten emindirler.	AMA	Bazı çocuklar annelerinin onları terk edebileceğinden bazen endişelenirler.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	--	-----	---	--------------------------	------------------------

11.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor	Bazı çocuklar ihtiyaç duyduklarında annelerinin yanlarında olamayacağını düşünerek endişelenirler.	AMA	Bazı çocuklar ihtiyaç duyduklarında annelerinin yanlarında olacağından emindirler.	Bana biraz benziyor	Bana çok benziyor
-------------------	---------------------	--	-----	--	---------------------	-------------------

12.

Bana çok benziyoro	Bana biraz benziyor	Bazı çocuklar annelerinin kendilerini dinlemediğini düşünürler.	AMA	Bazı çocuklar annelerinin onları gerçekten dinlediğini düşünürler.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
--------------------	---------------------	---	-----	--	--------------------------	------------------------

13.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar üzgün olduklarında annelerinin yanına giderler.	AMA	Bazı çocuklar üzgün olduklarında annelerinin yanına pek gitmezler.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	---	-----	--	--------------------------	------------------------

14.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar 'Keşke annem sorunlarımla daha çok ilgilense' derler.	AMA	Bazı çocuklar annelerinin onlara yeterince yardım ettiğini düşünürler.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	---	-----	--	--------------------------	------------------------

15.

Bana çok benziyor	Bana biraz benziyor o	Bazı çocuklar anneleri etrafta olduğunda kendilerini daha iyi hissederler.	AMA	Bazı çocuklar anneleri etrafta olduğunda kendilerini daha iyi hissetmezler.	Bana biraz benziyor o	Bana çok benziyor o
-------------------	--------------------------	--	-----	---	--------------------------	------------------------

## Ek-E. İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç

Beni kısmen

Tamamıyla beni

tanımlamıyor.

tanımlıyor.

tanımlıyor.

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem. (Korkulu)
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli. (Kayıtsız)
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım. (Güvenli)
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum. (Korkulu)
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım. (Kayıtsız-Saplantılı)
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum. (Saplantılı)
9. Yalnız kalmaktan korkarım. (Güvenli-t)
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim. (Güvenli)
11. Çoğu zaman romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım. (Korkulu)
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatım. (Güvenli)
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım. (Saplantılı)

17. İhtiyacınız olduğunda yanınızda hiç kimseyi bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemlidir. (Kayıtsız)
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim. (Kayıtsız)
23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder. (Korkulu)
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum. (Saplantılı)
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim. (Kayıtsız)
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım. (Güvenli-t)
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

## Ek-F. Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SPIÖ)

<b>YÖNERGE: Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.</b>		<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle katılıyorum</b>
1.	Eğitim aldığım ölçüde karar vermede özgür hissedirim.					
2.	Bir şeylerin nasıl yapıldığı konusunda söyleyeceklerim vardır.					
3.	Antrenman yapma kararları konusunda özgürüm.					
4.	Kendi hayallerimin peşinden giderim.					
5.	Kendim olabileceğimi hissedirim.					
6.	Başkaları ile benzer şekillerde davranma konusunda zorlanmış hissedirim.					
7.	Antrenman kararlarına uymada zorlanmış hissedirim.					
8.	Seçmediğim antrenman görevlerini yapmada zorlanmış hissedirim.					
9.	Aşırı derecede baskı hissedirim.					
10.	Kendimi yeterli hissedirim.					
11.	Yetenekli hissedirim.					
12.	Zorlukların üstesinden gelebilirim.					
13.	Görevlerimi iyi yapabildiğim konusunda güvenli hissedirim.					
14.	İyi olduğumu hissedirim.					
15.	Başarısız hissedirim.					
16.	İşe yaramaz hissedirim.					
17.	Yetersiz hissedirim.					
18.	Umutsuz hissedirim.					
19.	Desteklenmiş hissedirim.					
20.	Önemsenmiş hissedirim.					
21.	Birilerine bağlı hissedirim.					
22.	Çevre tarafından kabul edilmiş hissedirim.					
23.	Etrafımdaki insanları severim.					
24.	Benden hoşlanılmadığımı hissedirim.					
25.	Dışlanmış hissedirim.					
26.	Yalnız hissedirim.					
27.	Önemsenmemiş hissedirim.					
28.	Kovulmuş hissedirim.					