

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

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

**KADIN SPORCULARIN GÜDÜLENME VE MENTAL
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE SPORTİF YETERLİK
İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Esmâ GÜL

Danışman
Doç. Dr. Aydın PEKEL

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Esmâ GÜL

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Kadın Sporcuların Güdülenme Ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif Yeterlik İlişki

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 12/01/2023

Sayfa Sayısı : 73

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Aydın PEKEL

Dizin Terimleri : Kadın Sporcu, Güdülenme, Mental İyi Oluş, Sportif Yeterlik

Türkçe zet : Bu çalışmanın temel amacı; kadın sporcuların sporda güdülenme ve mental iyi oluş ile algılanan sportif yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünün değerlendirilmesidir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YK Ulusal Tez Merkezine

İmzası
Esmâ GL

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

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

**KADIN SPORCULARIN GÜDÜLENME VE MENTAL
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE SPORTİF YETERLİK
İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Esmâ GÜL

Danışman
Doç. Dr. Aydın PEKEL

İstanbul – 2023

BEYAN

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

Esmâ GÜL

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Esma GÜL' ün "Kadın Sporcuların Güdülenme Ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif Yeterlik İlişkisi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Doç. Dr. Osman PEPE

Üye

İmza

Doç. Dr. Aydın PEKEL

(Danışman)

Üye

İmza

Doç. Dr. Mehmet SOYAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2023

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı; kadın sporcuların sporda güdülenme ve mental iyi oluş ile algılanan sportif yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünün değerlendirilmesidir. Diğer bir amacı ise yaş, branş, sporcu geçmişi ve milli olma durumu değişkenlerine göre sporda güdülenme, mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlikleri arasındaki farkların değerlendirilmesidir. Araştırma amacı doğrultusunda nicel araştırma; ilişkisel tarama yöntemi ve nedensel karşılaştırma yönteminden yararlanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanarak gönüllülük esasına dayalı online ve yüz yüze veri toplanmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul ilinde farklı spor kulüplerinin futbol, futsal, basketbol, voleybol, hentbol branşlarında en az iki yıl aktif spor yapan kadınlar oluşturmaktadır. Örneklemi ise, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen (n= 300) gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara Tanımlayıcı Bilgi Formu”, “Sporda Güdülenme Ölçeği”, “Mental İyi Oluş Ölçeği” ve algılanan sportif yeterliğin belirlenmesi için “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri” nin “Algılanan Sportif Yeterlilik” alt ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24 programına aktarılarak, istatistiksel analiz olarak Mann Whitney U, Kruskal Wallis H ve Korelasyon analizleri yapılmıştır.

Sonuç olarak, yaş değişkeninin bilmek ve başarmak için içsel güdülenme içeatım düzeylerinde belirleyici bir değişken olduğu, 26-33 yaş aralığında yer alan sporcuların spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir. Sporda güdülenme; dışsal düzenleme, dışsal güdülenme ve özdeşim boyutlarını eğitim değişkeninin olumlu yönde etkilediği ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça mental iyi oluş düzeyinin arttığı ve anlamlı olduğu eğitim değişkenine göre spor yeteneğinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kadın sporcularının spor geçmişi arttıkça sporda güdülenme düzeyinde de artış olduğu sporda güdülenme düzeyinin spor geçmişinden etkilendiği belirlenmiştir. Spor geçmişinin spor yeteneği mental iyi oluşlarında önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Milli olma durumuna göre Dışsal Düzenleme, Özdeşim, dışsal güdülenme ve sporda güdülenme toplam skorunda farklılık olduğu, bu farklılığın milli sporcular yönünde olduğu belirlenmiştir. Milli sporcu kadınların mental iyi oluş ve spor yeteneği düzeylerinin daha iyi olduğu millilik durumun belirleyici bir değişken olarak görüldüğü anlaşılmaktadır. Spor branşlarına göre sporda güdülenme toplam skorunda anlamlı farklılık olmamasına rağmen alt boyutlarda farklılık olduğu

futbolcuların daha iyi güdülendikleri tespit edilmiştir. Futbolcu kadınların spor yeteneği ve mental iyi oluş seviyelerinin daha iyi olduğu ve anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Sporda güdülenme düzeyi arttıka spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinin de artış gsterdiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları doğrultusunda öneriler aşağıda aıklanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Güdülenme, Spor Yeteneği, Mental İyi Olma, Spor



ABSTRACT

The main purpose of this study; The aim of this study is to evaluate the level and direction of the relationship between motivation and mental well-being in sports and perceived sportive competence level of female athletes. Another aim is to evaluate the differences between motivation in sports, mental well-being and perceived sportive competencies according to the variables of age, branch, athlete background and nationality. Quantitative research in line with the research purpose; Relational screening method and causal comparison method were used. As a data collection method, online and face-to-face data were collected on a voluntary basis by applying the survey technique. The universe of the research consists of women who have been active in sports for at least two years in the branches of football, futsal, basketball, volleyball and handball in different sports clubs in Istanbul. The sample consists of voluntary participants (n= 300) determined by convenience sampling method. Descriptive Information Form”, “Motivation in Sports Scale”, “Mental Well-Being Scale” and “Perceived Sportive Competence” sub-scale of “Physical Self-Description Inventory” were applied to determine the perceived sportive competence. The obtained data were transferred to the SPSS 24 program and Mann Whitney U, Kruskal Wallis H and Correlation analyzes were performed as statistical analysis. As a result, it has been determined that the age variable is a determining variable in the levels of internal motivation to know and achieve, and the sports ability and mental well-being levels of the athletes in the 26-33 age range are better. motivation in sports; It was determined that the education variable affected the external regulation, extrinsic motivation and identification dimensions positively and was significant. It has been determined that as the level of education increases, the level of mental well-being increases and is significant, and there is no difference in sports ability according to the education variable. It has been determined that as the sports history of female athletes increases, the level of motivation in sports also increases, and the level of motivation in sports is affected by sports history. It is seen that sports background is an important variable in sports ability and mental well-being. It has been determined that there is a difference in the total score of Extrinsic Regulation, Identity, extrinsic motivation and motivation in sports according to the national status, and this difference is in the direction of national athletes. It is understood that the mental well-being and sports

ability levels of national athletes are better and the nationality status is seen as a determining variable. Although there was no significant difference in the total score of motivation in sports according to the sports branches, it was determined that the football players were better motivated with a difference in the sub-dimensions. It is understood that the sports ability and mental well-being levels of footballer women are better and meaningful. It has been determined that as the level of motivation in sports increases, the level of sports ability and mental well-being also increase. Suggestions in line with the results of the research are explained below.

Keywords: Motivation, Sports Talent, Mental Well-Being, Sports



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Spor Kavramının Tanımı	3
1.2. Sporun Önemi	3
1.2.1. Bireysel Sporlar	5
1.2.2. Takım Sporları	6
1.3. GÜdülenme.....	7
1.3.1. İçsel GÜdülenme	7
1.3.2. Dışsal GÜdülenme	8
1.3.3. GÜdülenmeme.....	9
1.3.4. Sporda GÜdülenme	10
1.4. Mental İyi Olma Kavramı.....	14
1.4.1. Mental İyi Olma Tarihsel Gelişimi.....	14
1.4.2. Mental İyi Olmayla İlişkili Kuramsal Açıklamalar.....	15
1.5. Spor ve Mental İyi olma	16
1.6. Öz Yeterlik.....	17
1.6.1. Öz Yeterlik Süreçleri ve Etkileri	18
1.6.2. Öz-Yeterlilik Türleri.....	20
1.6.3. Öz Yeterlik Kaynakları.....	20
1.6.4. Bireysel Öz Yeterlik	20
1.6.5. Kolektif (ortak) Öz Yeterlik	21
1.6.6. Sporda Öz Yeterlik	21
1.6.7. Öz Yeterlik ile İlgili Kuramlar	22
1.6.8. Algılanan Sportif Yeterlik	23

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	25
2.2. Evren ve Örneklem.....	25
2.3. Veri Toplama Araçları.....	25
2.3.1. Tanımlayıcı Bilgi Formu.....	25
2.3.2. Sporda Güdülenme Ölçeği.....	26
2.3.3. Mental İyi Oluş Ölçeği.....	26
2.3.4. Algılanan Sportif Yeterlik Ölçeği.....	26
2.4. İstatiksel Analiz.....	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	39
KAYNAKÇA.....	44
EKLER.....	54
ÖZGEÇMİŞ.....	58

KISALTMALAR

AMA	:	American Marketing Association – Amerikan Pazarlama Derneği
KMO	:	Kaiser-Meyer-Olkin
N	:	Katılımcı Sayısı
P	:	Anlamlılık Değeri
SS	:	Standart Sapma
SPSS	:	Statistical Package For The Social Sciences
X	:	Ortalama



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri	28
Tablo 2. Ölçeklerin Çarpıklık-Basıklık Puanları	29
Tablo 3. Katılımcıların Ölçeklere Verdiği Cevapların Betimsel Analizi.....	29
Tablo 4. Katılımcıların yaşlarına göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi...30	
Tablo 5. Katılımcıların yaşlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi	31
Tablo 6. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi	32
Tablo 7. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi	33
Tablo 8. Katılımcıların spor geçmişlerine göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi	34
Tablo 9. Katılımcıların spor geçmişine göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi	35
Tablo 10. Katılımcıların millilik durumlarına göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi	35
Tablo 11. Katılımcıların millilik durumlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi	36
Tablo 12. Katılımcıların branşlarına göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi	37
Tablo 13. Katılımcıların branşlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi	38
Tablo 14. Sporda güdülenme ile spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi	38

ÖNSÖZ

En başta Yüksek Lisans tez sürecinde bana desteğini esirgemeyen, motivasyon olarak düştüğüm zamanlarda bir sonraki aşamaya ulaşabilmem için bana yardımcı olan, sabrına, bilgi birikimine ve profesyonelliğine çok saygı duyduğum değerli tez danışmanım Doç. Dr. Aydın PEKEL' e;

Çalışmam esnasında yardım ve destekleriyle her konuda katkılarını esirgemeyen ve İstanbul'daki kadın sporculara,

Hayatımın her alanında, sevgiyle ve inanç ile bana her zaman ve her konuda destek olan, beni her zaman cesaretlendiren, doğru kararlar almam konusunda bana yol gösteren, bu aşamaya kadar yanımda olan eşim Cevdet GÜL' e ve aileme göstermiş oldukları desteklerden dolayı teşekkür ederim.

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı; kadın sporcuların sporda güdülenme ve mental iyi oluş ile algılanan sportif yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünün değerlendirilmesidir. Diğer bir amacı ise yaş, branş, sporcu geçmişi ve milli olma durumu değişkenlerine göre sporda güdülenme, mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlikleri arasındaki farkların değerlendirilmesidir.

Araştırmanın Önemi

Kadın sporcuların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde önemli olan spora katılımın artırılması ve spora katılımında devamlılığı sağlayan psikolojik süreçlerinin belirlenmesi açısından önemlidir. Kadın sporcuların spora devam etmeleri güdülenme ve mental iyi olma düzeyleri, sportif yeterliklerini iyi algılamalarındaki rolünün incelenmesi literatüre katkı sağlaması bakımından önem arz etmektedir. Literatür incelendiğinde sporda güdülenme, mental iyi oluş ve algılanan sportif yeterlik ile ilgili farklı örnek grubuna yapılan çalışmalarının mevcut olduğu ancak kadın sporculara yönelik bir çalışmanın olmayışı çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca algılanan sportif yeterliği; sporda güdülenme ve mental iyi oluş düzeyinin yordama gücünün araştırılarak literatüre kazandırılması araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Problem Durumu

Spor, bireylerin beden ve ruh sağlığı gelişimine katkı sağlayan kendi özgü kuralları ile bir bütün olan sosyal bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Mücadele gerektiren spor branşlarında sporcuların hedefi başarılı olmaktır. Başarı sporcuların mental, fiziksel hazırlık, içsel ve dışsal güdülenmesiyle sağlanabilir. Sporcuların istenilen performansa ulaşmasında iyi bir psikolojik hazırlık süreci geçirmesi performansına ve sportif yeterliğine olumlu bir etki sağlayabilir. Rekabet, mücadele ve başarı; sporcuların kendilerine yönelik algıladıkları yeterliği uygulamaları ile bağlantılıdır. Algılanan yeterliğin bireyin kendini güdülenmesinde belirleyici unsur olduğu ifade edilmektedir (Altıntaş, 2015). Sporcuların performanslarına etki edebilecek diğer bir önemli unsur da psikolojik hazırlanmadır. İyi bir psikolojik

hazırlık, sporcunun istenilen performansı sergilemesine ve performansına olumsuz etki edebilecek durumlarla başa çıkabilmesine yardımcı olur (Altıntaş ve Akalan, 2008). Yüksek yeterlik algısına sahip sporcular genellikle içsel olarak güdülenmişlerdir. Eğer dışsal düzenlemeler kişinin yeterlik ve kendilik değeri duygularını artırır, içsel güdülenme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacaktır. İçsel güdülenmenin odak noktası, yüksek yetenek algısıdır ve algılanan yetenek, içsel güdülenme kuramında çok güçlü bir faktördür (Anshel, 1997). Bu bağlamda kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeylerinin sportif yeterlik düzeyi ile ilişkisi ve seçilmiş değişken olan yaş, öğrenim durumu, sporcu geçmişi, branş ve milli sporculuk durumlarına göre güdülenme, mental iyi oluş ve sportif yeterlik düzeyleri merak edilmektedir.

Varsayımları

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan varsayımlar şu şekildedir:

- Araştırmada, evrenden alınan örneklem büyüklüğünün araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini sağlayacak nitelikte olduğu, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını araştırmada yer alan sporcuların samimi ve doğru olarak cevaplandığı varsayılmaktadır.
- Kullanılan ölçeklerin araştırmanın önemini ve amacını yansıttığı,
- Veri toplama yöntemi olarak anket tekniğinin araştırma için uygun ve yeterli olduğu değerlendirilmektedir.

Sınırlılıkları

- Araştırmaya en az 2 yıl spor geçmişine sahip, aktif olarak lisanslı sporcu olan kadınlarla sınırlanmıştır.
- Araştırma İstanbul İli ile sınırlı tutulmuştur.
- Bu araştırma ölçme araçlarındaki sorularla sınırlıdır.
- Bu araştırma ölçme aracını yanıtlayan sporcuların verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

Bu araştırma örnekleme alınan gruplar ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Spor Kavramının Tanımı

Spor; bireyin doğal çevresini beşerî çevre haline dönüştürürken elde ettiği becerileri geliştiren, belirli bir dizi kurallar doğrultusunda, bireysel veya takım, araçlı ve/veya araçsız olarak meslek veya boş zaman aktivitesi olarak yaptığı “sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziki geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu” olarak ifade edilmektedir (Erkal, 1982).

İnsanların biyolojik yapısı ve ruh sağlığına katkı sağlayan, sosyal yaşam içindeki davranışlarını düzenleyen, psikolojik ve temel motorik özellikler ile belli bir düzeye getiren pedagojik ve sosyal olguya spor denir (Orkunoğlu, 1985).

Spor ile ilgi birçok tanımlamalar yapılmıştır. Başka bir tanımı ise spor; “belirlenmiş bazı kurallara göre, bireysel ya da takım halinde yapılan haz amacı güden sosyal aktivite ya da yarışmalar” olarak tanımlanmaktadır (Filiz, 2010).

1.2. Sporun Önemi

Spor bireylerin öz disiplin kazanmasına, problemler ile başa çıkabilme yeteneğine ve sorumluluk algısının oluşmasına katkıda bulunurken, bedensel ve psikolojik açıdan eğitilmesine de katkı sağlamaktadır (Alpman, 2001).

Literatürdeki araştırmalarda baktığımızda spor yapmanın önemi; İnsanların vücudunda yaşlanma belirtilerinin geciktirilmesine, bedenlerinin daha dinç gözükmesine, hayatlarını daha sağlıklı, verimli geçirmelerine imkân sağlamaktadır. Spor, bireylerin sağlıklı bünyeye sahip olmalarına ve yaşamlarının uzun olmasında önemli bir yere sahiptir. Zinde hissetmek, hobi olarak yapmak, gün içinde yaşadığımız olumsuz durumlardaki kaygı ve stresi azaltmak, sosyalleşmek, mutlu hissetmek, bedenimizi kuvvetli göstermek gibi birçok etkenden dolayı da spor yapılır (Tamer, 2000).

Spor, insanı sadece bedenlen değil, her yönü ile eğitmek için gerekli bir faaliyettir. Sporun yapılma amacını başka bir şekilde ifade edersek; hareket kabiliyetinin arttırılmasına, kişinin öz güvenli hissetmesine, sorumluluk duygusunun

kazanılmasına, yaratıcılığın desteklenmesine, performansın arttırılmasına, oyun kültürünün yerleşmesine, macera duygularının yaşanmasına, sağlıklı ve dinç olunmasına bunun yanında sosyal ilişkilerin geliştirilmesine yaradığı söylenebilir (Grössing, 1991).

İnsanların hayatlarındaki zorlu süreçlerde ihtiyaçları olan psikolojik destek ve problemlerle başa çıkma çabaları için spor faaliyetlerine başvurmaları her geçen gün daha da önem kazanmaktadır. İnsanların sosyalleşmesi için karşısındaki kişiler ile kurdukları samimiyet, fiziksel ve psikolojik olarak iyi halde olmalarına bağlıdır. Bu nedenle spor insanların kendilerine duydukları güvenin artmasına neden olurken, kendilerini gerçekleştirmelerine ve diğer insanlar ile içten ilişkiler kurmalarına katkı sağlayacaktır (Akın, 2018).

Bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını iyileştirmek, yaşamlarının her alanında davranış şekillerine ve düşünce biçimlerine etki ederek irade güçlerini kuvvetlendirmek sporun öncelikli amaçlarındandır. Toplumların ekonomik gelişmelerine baktığımızda hem ruhsal hem fiziksel açıdan doygunluğa ulaşmış toplumlar öne çıkmaktadır. Böylece spor toplumsal ve ekonomik gelişmelere doğrudan katkı sağlayan temel etkenlerdendir. Aynı zamanda iradeyi güçlü kılarak, bireylerin özgüven kazanmasını sağlarken karakterlerinin de oluşmasına imkân verir. İnsanların, henüz ortaya çıkaramadığı yönlerinin keşfedilmesine ve yaratıcılıklarının gelişmesine destek olur (Erkal, 1998).

Spor; istek duyma, sağlık, mutluluk, keyifli zaman geçirmek, müsabık olmak veya reklam olarak yapılma gibi etkenlerden dolayı gerçekleşse de kişilerin ve ülkelerin arasında iletişimi ve etkileşimi sağlama konusunda önemli unsurlardan biridir. Sporun en önemli unsuruna baktığımızda ise karşımıza insan çıkar. Bu sebeple toplumların üretkenliğini arttırmak ya da sağlıklı nesiller yetiştirmek, toplumsal bütünlüğü veya uluslararası pozitif etkileşimi sağlamak günümüzde spor sayesinde mümkün olmuştur (Yetim, 2011).

Bireylere, haz alma duygusunu yaşatan, emek harcamayı öğreten, kazanma hissiyatını veren sporu, toplumsal yönden ele aldığımızda ise sporun ekonomik, sosyal ve kültürel yararlarını da görmekteyiz (Türkel, 2010).

Sporun bireylere kazandırdığı en değerli etkenlerden bazılarına baktığımızda bireylerin kendilerini güvende görme ihtiyaçlarını gerçekleştirdiğini, mutluluk ve haz verdiğini, insanların hayatında önemli yere sahip olan toplumsallaşma olgusunu kolaylaştırdığını görürüz. Bireyin toplumsal uyarılara, topluluk yaşamının baskı ve güçlüklerine karşı duyarlı olma, topluma göre davranma (Öztürk, 1998), toplumun verdiği sorumluluk ve ödevleri yerine getirebilme (Avcıoğlu, 2005), özellikleri olarak tanımlanan toplumsal beceri, yaşam boyu devam eden, kompleks bir yaşantı ürünüdür.

1.2.1. Bireysel Sporlar

Binicilik, boks, eskrim, tenis, atletizm, judo ve benzeri spor branşları bireysel sporlar kategorisine dahildir. Bu branşlarda gerçekleştirilen mücadelelerde kişi bireysel olarak faaliyet sürdürür. Sporcu, rakip ile doğrudan mücadele etmektedir. Bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların dikkat ve konsantrasyonu yüksek olmalıdır. Gösterilen performanslarda başarılı ya da başarısız olmak sporcunun kendisine bağlıdır. Yaptıkları her türlü hareketin sonuçları doğrudan onları etkilemektedir. Bu sorumluluk duygusu bireysel sporcuların, takım sporcularına göre daha fazla strese girmesine neden olmaktadır. Karşılaştıkları problemler ile bireysel olarak baş ettikleri için yalnızlık duygusu yaşamaktadırlar. Bu yönelimleri gündelik yaşamlarına da yansır. Hayatın kendisine karşı bir mücadele içerisindeymişçesine yaşarlar. Her insanın aşmayacağı zorluklarla tek başlarına savaştan korkmazlar çünkü spor yaparken zihinlerine kazınan kendi başının çaresine bakma güdüsü onları hayatlarının her konumunda ateşleyen başlıca motivasyon kaynakları olur. Verdikleri mücadelelerde ve problem çözmede tek başına olan bu sporcuların takım sporcularına göre daha yüksek egoya sahip oldukları gözlemlenmiştir (Kat, 2009).

Bireysel sporcuları psikolojik olarak değerlendirdiğimizde sporcuların antrenman ve müsabaka sırasındaki problemlerini kendi kendilerine çözmeye çalışmalarının sebebini, sporcuların performans gösterirken yalnızlık hissine kapılmaları nedenine bağlayabiliriz. Sosyal ve gündelik yaşamlarında da kendi sorunlarını kendileri çözmeye eğilimi gösterirler (Kat, 2009).

Sahip oldukları yalnızlık hisleri, bireysel davranma istekleri, yüksek ego duyguları onları takım sporcularından ayıran en önemli özelliklerdir.

1.2.2. Takım Sporları

Takım eşliğinde yapılan spor faaliyetleri, bireylerin ortak bir amaç uğruna çaba sarf ettiği, oynanan oyunun türüne ve oynanışına göre gerekli stratejiler oluşturduğu, kişinin becerilerini ve sportif dinamikliğini sergileyebildiği oyun türüdür (MEB, 2007).

Takım sporları bireyde birçok olumlu becerinin gelişmesini sağlar. Takım sporlarıyla iç içe olan bir birey günlük hayatında; empati yapma, yardımlaşma, takım çalışması yapabilme, organize olabilme ve topluluklara liderlik edebilme gibi kabiliyetlere sahip olur. Bu olumlu yetenekler, takım sporlarının temel amaç ve işleyişinden ötürü elde edilmiş sosyal becerilerdir. Bu noktada takım sporları ile uğraşan bir bireyin sosyal ve kişisel kazanımlar elde etmesi kaçınılmaz bir gerçekliktir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012).

Takım sporcularının iş birliği içinde olmaları takım ruhunun oluşması için önemli bir etkidir.

Ekip çalışması gerektiren sporlarda sporcuların birbirinin müsabaka tarzını tanımaları ve takım arkadaşları hakkında öngöründe bulunabilmeleri oldukça kıymetlidir. Çünkü sonuç başarı da olsa başarısızlık da olsa bu sonuç tüm takım adına elde edilecektir (Başer, 1998).

Takım sporlarının varlık amacının gereği olan birtakım özellikleri vardır. Örneğin takım bilincini oluşturacak olan, ortak amaç için mücadele eden bir grup sporcu olmalıdır. Bu takım, karşılarındaki takım ile sınırları belirlenmiş bir alanda mücadele ederler. Takım sporları genellikle top veya benzeri bir nesne eşliğiyle oynanır ve kazanmak için bu nesnenin belli bir sınırı aşmasından gelecek olan puanlara ihtiyaç vardır. Puan olarak tanımladığımız kavram oyunun türüne göre başka isimler olsa da oynayış süreçleri çoğunlukla benzerdir. Oyuncular oyunu oynarken takım ruhunu kavrar ve birbirlerine gerekli konumlarda pas atarak ya da türevi hareketlerle adeta ortak bir bilinç oluştururlar. Bu özelliklerin bütünü düşünüldüğünde ülkemizde hentbol, futbol, basketbol ve voleybol gibi spor branşları sıkça karşılaştığımız takım sporlarına örnektir (Karayol, 2013).

1.3. Güdülenme

Türk Dil Kurumu sözlükte güdü kelimesini bilinçli ya da bilinçsizce davranışı doğuran, davranışların sürekliliğini sağlayan ve onlara yön veren herhangi bir g olarak açıklamıştır. Bireylerin karakterlerinin oluşmasında, şekillenmesinde yaklaşım ve eylemi başlatan, açığa çıkartan, devam ettiren, yönlendiren bilinçli veya bilinçsiz nedenlere psikolojide güdü (motive) denir (Yiğit, 2011).

'Güdü' kelimesinin literatürde birçok farklı tanımlaması bulunmaktadır. Bunlardan biride; insanın kendine has kişiliğini şekillendirirken tutum ve davranışlarını ortaya koyan, kişiyi bir konuda harekete geçiren, devamlılık sağlayan, yol gösteren kasıtlı ya da kasıtsız faktörlerdir (Yiğit, 2011).

Güdülenme kavramının diller arası kullanıma bakarsak; Latin dilinde "movere" kökünden gelen, İngilizce' ye "to move" olarak giren bir kelimedir. 20. Yüzyılda mühim bir araştırma konusu olmuştur. Bireylerin davranışlarına yön veren ve eylemlerin sürekliliğini sağlayan, davranışlara açıklık getirmek ve anlamlandırmaya yönelik bir kavram olduğu söylenbilir (Doğan, 2005).

Güdülenme, yaşamın her bölümünde, insanların davranışlarını belirleyen en mühim psikolojik etkenlerden biridir. Bu nedenle eğitim, sağlık, siyaset, ekonomi gibi alanlarda güdülenmenin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu alanlarda tıpkı sporda da olduğu gibi belirlenmiş bir amaç uğruna sürdürülen mücadeleler bulunmaktadır. Dolayısıyla mücadeleye girme, girilen mücadeleyi devam ettirme ve sonuca ulaştırabilme için bir takım heves ve tutku gerekmektedir. Güdülenme; özetle ulaşılmak istenen hedefler için sarf edilen gayretin yönü ve yoğunluğudur (Weinberg, 2009).

Gdlenmeyi içsel güdülenme ve dışsal güdülenme olarak iki başlık altında toplayabiliriz.

1.3.1. İçsel Güdülenme

İçsel güdülenme, bireyi pekiştiren bir uyarıcı olmadığı zamanlarda dahi aktivitenin sürdürülmesinin nedenidir. İçsel motivasyon 1970'li yıllarda psikologlar tarafından detaylıca ele alınmış ve başarı, zevk alma gibi duyguların içsel motivasyon konusunda büyük etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erdem, 2008).

İçsel faktörleri; kişide genetik olarak mevcut olan, oldukça yavaş da olsa zamanla değişebilen özellikler olarak da tanımlayabiliriz (Erdem, 2008).

İç güdülenme, kişinin kendiliğinden var olan dürtüler dolayısıyla gerçekleşir. Bu motivasyon türünün etmeni, kişinin kendisidir. Güdülenmek veya güdülenmemek tamamen kişinin elindedir (Yücel, 2007).

Başarıya ulaşmak için iç güdülenme ve öz motivasyon şarttır (Nicholls ve Robert 1992).

İçsel güdülenme bu şartları taşıyan sporcuların özünde olan güdülenme çeşididir. Bilgiye ulaşmada istekli olma ve yetenek düzeyini arttırma, başarılı birey olma, doyum arzusu olan sporcular içsel güdülenme düzeyi yüksek olan bireylerdir. Belirli bir amaca ulaşmak isteyen sporcular, arzuyla, zevkle, hırsla çalışırlar ve kendilerine özgü alanlarda gerekli bilgi, beceriye sahip olmak ve uzmanlaşmak isterler. Böylece yaptıkları çalışmalar için güdülenmelerine ve zorlanmalarına gerek kalmaz. Etrafındaki kişilerin kendisi ile ilgili düşüncelerini önemsenemez. Böylece kendi performanslarını denetlerler (Doğan, 2005).

İçsel motivasyon yaşayan bireyler, düşüncelerini eyleme dökmektedirler. Ulaşılabilecek amaçlar belirlerler ve amaçlarını gerçekleştirmek için eylemlerde bulunurlar. Bu amaçlara ulaşabilmek için çeşitli aşamalar ile karşılaşılırlar. Bu aşamaları sıralayacak olursak bireyin özgüven sahibi olması, gün yüzüne çıkmamış yeteneklerini fark etmesi, hayatı keyif alarak sürdürmesi, gelişimini sürekli hale getirmesi, sağlıklı olmak için faydalı huylar edinmesi, enerjisini çoğaltması, güçlü bir şahsiyete sahip olması, diğer bireyler ile güçlü iletişimler kurması, korkularına ve kaygılarına esir olmaması, kendini denetleyebilmesi, başarısızlık karşısında galip gelebilmesi, geçirdiği vakitleri akıllı bir şekilde kullanması, eksik taraflarının neler olduğunu sorgulayıp geliştirmesi biçiminde sayabiliriz (Deci ve Porac, 1978).

1.3.2. Dışsal Güdülenme

Dışsal güdülenme çoğunlukla maddesellikle ilişkili bir kavramdır. Değişen dünya ve insanların dünyaya karşı büründüğü tavır göz önüne alındığında dışsal güdülenmenin öneminin arttığını söyleyebiliriz. Gerek bireysel sporlarda gerekse takım oyunlarında mevcut bir ödül olması kişileri dışsal bir güdülenme ile baş başa bırakacağı gibi onların kaygılarını ve gerginliklerini de arttırabilir. Sportif performans;

uygulanacak olan atletik bir süreç içerisinde uygulanan yöntemlerin ve başvuru alan eylemlerin tümü diye de düşünülebilir. Dolayısıyla başarı karşılaşma sırasında az zamanda sonuca etki edebilen faktörler eşliğinde tam anlamıyla bir bütün olarak görülmeli ve değerlendirilip derecelendirilmelidir (Erdem, 2008).

Dışsal güdülenmenin olmazsa olmazı dışsal ödüllerdir. Bu ödüllerin maddi veya manevi oluşları farklılık gösterebilir. Örneğin seyircilerin tezahüratları, alkışları ve övgüleri sporcu için manevi bir ödülken sporcuya verilen para ödülü gibi somut değeri olan bir ödül maddi ödüldür. Dışsal ödüller birinin spora başlaması için güdüleyicisi olabilmektedir. Üstelik halihazırda spor yapmakta olanların performansını yükseltme konusunda da dışsal ödüllerin etkisi kaçınılmazdır. Her şeye rağmen dışsal güdülenmenin etkisi kişiden kişiye veya mevcut zaman ve mekâna göre değişiklik gösterebilmektedir (Doğan, 2015).

İçsel ve dışsal güdüleme arasındaki farkı incelediğimizde kişinin çaba harcadığı şeyler sonucunda elde ettiği sonuç ile ilgilidir. Örneğin yapılan sportif bir aktivite sonrasında edinilen mutluluk, içsel güdülenmeye örnektir. Verilen mücadele sonucu alınan övgü ve ödüllerse dışsal güdülenme örneğidir. Bu nedenle dışsal güdüleme çocuklar veya sporu bir hobi olarak icra edenler için mühim değildir. Çünkü bu kişiler işin zevk alma noktasıyla ilgilenirler. Spordan tek beklentileri keyifli zaman geçirmektir (Esentürk, 2014).

1.3.3. Güdülenmeme

Güdülenmeme durumu, kişinin içsel güdülenme ya da dışsal güdülenme gibi durumlardan faydalanamadığı zamanlarda açığa çıkan olumsuz bir kavramdır. Güdülenmeme durumunun bir diğer sebebi de kişinin sergilediği performans hakkında sıkça olumsuz dönüt alması ve süregelen başarısızlık durumlarıdır. Güdülenmeme kavramı bireylerin çoğunlukla kişinin hayalindeki hedefi gerçekleştirememesi ve kendini yetersiz hissetmesi sonucu açığa çıktığı söylenebilir (Deci ve Ryan, 1985).

Bireyler yaptıklarıyla ilgili sebep-sonuç ilişkisine hâkim olmadığında devreye giren güdülenmeme durumu, işte tam bu noktada kişiyi yetersizlik hissine mahkûm eder. Bu yetersizlik hissi, kişide her şeyin daha kötü olacağına ve gelişen olayları kontrol altına alamayacaklarına dair bir beklenti oluşturur (Vallerant ve diğ., 1992).

1.3.4. Sporda Güdülenme

Güdülenme spor psikolojisinin ana unsurları arasında bulunmaktadır. Spor alanlarındaki eylemlerin tanımlanmasında mühim bir yere sahiptir. Herhangi bir spor etkinliğine katılma, katılımın devamlılığını sağlama veya katılımı sonlandırma sebeplerinde farklı nedenlerle etkilidir (Hardy, Jones ve Gould, 1997).

Sporda güdülenme, sporcuların üzerine düşmesi gereken önemli bir konudur. Nedeni ise sporcuların başarıları, kendilerini izleyen kişiler için önem arz etmektedir. Sporda başarı gdlenmeden bağımsız gerçekleşemez. Performans ve güdülenme birbirleri ile ilişkili terimler olmak ile birlikte, gdlenmeyen sporcuların başarılı olmaları beklenilmemelidir (Koçel, 2003). Bu nedenle sporda güdülenme düzeyleri sportif başarının öncülü haline gelmiştir.

1.3.4.1. Sporda Güdülenme Kuramları

Spor camiasında güdülenmeye karşı üç farklı yaklaşımlar mevcuttur.

Katılımcı merkezli görüş, sporcunun veya antrenörün kişisel özelliklerinin, hedefledikleri şeyin ve ihtiyaçlarının öncelikli belirleyici olduğunu savunur (Anshel, 1997; Weinberg ve Gould, 1995).

Durumsal görüş, bireyin kişisel özelliklerinin, tutum, görüş ve davranışlarının yeterli olmadığını, güdülenme düzeyinin ortamla etkili olduğunu savunur. rnek vermek gerekirse; sporcu, diğer sporcuların da etkin olduğu bir egzersiz salonunda veya kendisiyle mücadele ettiği bir programda kolaylıkla gdlenebilir fakat bu müsabaka anında da bu denli rahat gdleneceği anlamına gelmemektedir (Anshel, 1997; Weinberg ve Gould, 1995).

Etkileşimsel görüş ise güdülenmenin en pratik yolunun diğer iki metodun biliniyor olmasıyla ilgili olduğunu iddia eder (Altıntaş, 2015).

1.3.4.1.1. Hür irade Kuramı (Self-Determination Theory)

Özgür irade sahibi insanlar, geleceğe dair hedeflerini kendisi seçebilen, karar verme yetisi bulunduran ve haklarını savunabilen insanlardır. Dolayısıyla bu insanların yaptığı tercihler de kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda olur (ankaya, 2005).

Güdüler, bireylerin farklı spor çeşitlerine yönelimlerini etkileyen, etkinliğe devam edebilmesinde veya sonlandırılmasında sebep olarak düşünüldüğünde; bu güdülerin belirlenmesi, etkinliklere devamlılığın artmasını sağlamada önemli bir yöntem olacaktır. Bireylerin sportif etkinliklere katılım sürecini etkileyen içsel ve dışsal güdülenmeyi anlamlandırmak sebebiyle çevreden gelen hediyelerin, olumlu ve olumsuz dönütlerin ve mücadele olgularının güdülenme içindeki pozisyonuna açıklık getirmek amacıyla oluşturulmuş en etkili kuram hür irade kuramıdır (Dunn ve Elvis, 1972).

Hür irade kuramı; kişinin benliğiyle ilgili psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için sergilediği davranışların ardında, kendi kendini güdülemek olduğunu ifade eder. Bunun yanı sıra sporcunun davranışlarıyla ilgili özgür olduğunu da belirtir. Temelindeyse kişinin doğuştan gelen psikolojik ve manevi ihtiyaçları ve açıklığının olduğu ilkesini kabul eder. Yetkinlik, ilişki ve özerklik bu ilkenin dayanaklarıdır (Pelletier vd., 2013).

Yetkinlik, kişinin kabiliyetlerini sergileme fırsatıyla ilgilidir. Kişi yeteneklerini sergilemesi sonucu tatmin ve gurur hislerine kapılır, bu da bireyi memnun eder (Deci ve Ryan, 1985).

İlişki, bireyin belirli bir grup veya topluluğa ait hissetmesini anlatır. Birey, kendisini olmak istediği kişiler veya kategori içerisinde görebilmek adına mücadele verir. Özerklik ise daha bireysel bir kavramdır. Kişinin kendi ihtiyaç, istek veyahut değer sistemine dayalı hareket etmesiyle veya bu konuda kendisini özgürce ifade etmesiyle ilgilidir (Deci ve Ryan, 1985).

Hür irade kuramı ve bu kuram doğrultusunda bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının üzerine yoğunlaşmış araştırmalar sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan çevresel etmenleri incelemişlerdir (Deci ve Ryan, 2000).

Bu doğrultuda, antrenör tarafından oluşturulan spor ortamının sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama durumuna göre özerklik destekleyici, kontrol edici veya sosyal destek sağlayıcı olmak üzere üç şekilde olabileceği ifade edilmektedir (Stebbing ve diğerleri, 2015; Appleton ve diğerleri, 2016).

Hür irade kuramına göre antrenör özerklik destekleyici konumunda olmalıdır. Antrenörün özerklik destekleyici konumunda olması sporcuları güdülenme açısından

destekler. Bu durumun tersinde ise, kontrolcü antrenör davranışlarıysa sporcunun kontrollü güdülenmesini arttırdığı veya özerk güdülenmesini olumsuz olarak etkilediği belirtilmektedir. Antrenörün kontrol edici davranışları sporcunun seçme hakkına el koyar ve ona baskı kurar (Deci ve Ryan, 2000; Deci ve Ryan, 2008; Fenton ve diğerleri, 2014).

Antrenör temelli özerklik desteği ise antrenörlerin sporcuları karar mekanizmasına dahil etmeleri, belli sınırlar çerçevesinde sporculara seçme şansı vermeleri, sporculardan istenilen davranışlar için onlara gerekçeler sunulmaları, onların duygu ve düşüncelerini önemsemeleri, bağımsız çalışmalarını desteklemeleri ve sporcuları kontrol edici davranışlardan kaçınmaları (aşırı kontrolcü duruş, eleştirel yorumlar vb.) gibi tutum ve davranışları dahil etmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003).

Hür İrade Kuramı hakkında araştırma yapan araştırmacılara göre antrenör kaynaklı özerklik desteği sporcuların özerk güdülenmelerini olumlu olarak etkilemektedir. Bireyler antrenörleri tarafından motive edilme konusunda eğilim sahibidirler (Mageau ve Vallerand, 2003; Hein ve Jöesaar, 2015).

Özerkliğin desteklendiği bir ortam içerisinde optimal işlevsellik pekişirken, engellendiği ortamlarda ise işlevsiz sonuçlar açığa çıkar (Weiss ve Amorose, 2002).

1.3.4.1.2. Başarı Hedefi Kuramı

Günümüzde sosyal bilişsel kurumlar çerçevesinde ele alınan güdülenme kavramı, tarihsel gelişimi süreci içerisinde farklı bakış açıları ile ele alınıyordu. Başarı hedefi kuramı, sosyal bilişsel kuramlar içerisinde spor ve egzersiz ortamlarında başarı motivasyonunu açıklayan temel yaklaşımlardan biridir (Weinberg ve Gould, 1995).

Başarı hedefleri; kişinin başarı ve başarısızlık hedeflerini, motivasyon süreçlerini, duygusal tepkilerini ve motive edici davranışlarını düzenleyen bilişsel bir yapı sağlar. Bu yapı dolayısıyla bireylerin başarılı olmalarını dayandırdıkları anlamı açığa çıkarmış olur (Harwood vd., 2006).

Başarı hedefleri kuramı davranış biçimlerini tanımlayabilmek için, bireyin eylemindeki temel başarı hedeflerinin önemli olduğunu tartışır. Bu kuramı ilk önce ortaya atıp tartışan Nicholls (1984)'dür. Başarı hedefleri, ego yaklaşımları hedefler

(ego involvement) ve görev (task involvement) yaklaşımlı hedefler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Tiryaki, 2000).

Duda ve Nicholls (1992) tarafından Sporda Başarı Hedefleri Kuramı önceleri “performans (ego)” ve “ustalık (görev)” olmak üzere iki hedef yönelimi şeklinde ele alınmıştır. Performans yönelimi kavramı, diğerlerinden daha iyi yapma şeklinde diğer bireyleri hedef alan bir yaklaşım ile spora yönelimi ifade ederken; ustalık yönelimi daha önceki performansından daha iyisini yapma, yeni şeyler öğrenme ve bir görevde ustalaşma gibi bireyin kendi performansını arttırmasını hedef alan yönelim ile spora katılımı anlatmaktadır (Duda ve Nicholls, 1992).

1.3.4.1.3. Başarı GÜdülenmesi Kuramı

Bu alandaki önemli çalışmalar 1938 yılında Murray tarafından başlatılmış, McClelland, Atkinson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, motivelelerin eylem için etkili olduğu öne sürülmüştür (Roberts, 1992).

Başarı motivasyonu (güdü), bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma olarak tanımlanmıştır (Gill, 1986).

Başarı motivasyonu, kişinin bir konuda başarılı olmak için çabası, yenilgi ile yüz yüze gelmesine rağmen ısrar etmesi ve başarıdan gururlanmasıdır. Başarı hususundaki bireysel farklılıklar, değişik koşullarda aktif hale gelen kişinin devamlılık gösteren yaradılış özelliği olarak ifade edilmektedir. Başarı motivasyonu teorisi bireylerin bir eylemi neden gerçekleştirdiğini, zor görüleni başarmak için neden bu denli çabaladığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Aktop, 2002).

Başarılı olma güdüsü “ulaşmış başarıdan gururlanma ve keyif duyma özelliği” olarak tanımlanırken, başarısızlıktan kaçınma güdüsü “başarısız sonuçlardan utanma ya da hüzünlendiren deneyimleri yaşama özelliği” olarak tanımlanabilir. Teori, davranışlarımızı bu iki güdü arasındaki dengeden etkilendiğini ileri sürer (Cox, 1990).

Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılımlarını ve bunu uzun süre sürdürebilmelerini sağlayan iradeyi, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan “Başarı Motivasyonu Kuramıyla” açıklayabiliriz. Bu kuram, kişilerin fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarabilmek için neden bu denli

çalabadiğını ve bunu neden uzun soluklu olarak devam ettirmek için uğraştığını açıklamaktadır (Tiryaki, 2000).

1.4. Mental İyi Olma Kavramı

Zihinsel ve psikolojik açıdan iyi olma, bireyin yaşam amaçlarını, mevcut potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Ruh sağlığı kavramsal açıdan genellikle mental ve psikolojik olarak iyi olma durumunu, verimli ve kaliteli bir yaşam sürdürmeyi, aynı zamanda da zorluklar karşısında esnek olmayı, sorunların üstesinden gelme becerisinin yüksek olmasını içermektedir (Güney, 2012).

Mental açıdan iyi olma, bireyin kendini olumlu algılamasını, sınırlarını bildiği halde kendinden memnuniyet duymasını, diğerleriyle sıcak ve güvenli ilişkiler geliştirmesini, bireysel gereklilik ve arzularını karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacını ve anlamının olmasını, mevcut potansiyelinin farkında olmasını ve bu potansiyelini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002'den Akt. Sarı ve Yıldırım, 2017).

1.4.1. Mental İyi Olma Tarihsel Gelişimi

Mental iyi oluş kavramı, ünlü filozof Sokrates'in MÖ. 4. yy. öğrencilerinden olan Aristo'ya kadar dayanmaktadır. Mental iyi oluş, kişinin mutlu olduğu süreyi ve mutluluğun niceliğini arttırıp mutsuzluğun giderilmesini ele alan bir kavramdır (Şahin, 2013).

Kişinin ruhen ve düşsel olarak iyi olmasıyla ilgili terimlerin tarihleri; eski Çin, Aztek ve Yunan'a dek dayanır. Antik zamanlardaki Yunan düşünürler, iyi bir hayata sahip olmak için kişinin bir değeri ve ulaşmak için çabaladığı bir amacı olması gerektiğini savunmuştur. Eski Çağ Çin düşünürleri ise iyi oluşu kişinin sorumluluklarını yerine getirmesi durumunda açığa çıkan titizlikle eşleştirmiştir. Bunun yanı sıra Aztek toplumundaysa iyi oluş için kişinin zihinsel ve fiziksel yapısı birbiriyle eşleşebilmeli ve kişi sosyal yaşamdaki gerekliliklerini yerine getirebilmelidir (Anlı, 2011).

1.4.2. Mental İyi Olmayla İlişkili Kuramsal Açıklamalar

Mental iyi oluşa ilişkin literatürde var olan kuramlar dörde ayrılmaktadır. Bu kuramlar sırasıyla “Aşağıdan Yukarıya Durumsal Etkiler Kuramı”, “Dinamik Denge Kuramı”, “Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı” ve “Amaca Ulaşma Kuramı” olarak sıralanmıştır.

1.4.2.1. Aşağıdan Yukarıya Durumsal Etkiler

Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) için bireyin mutluluk seviyesi ile mental açıdan iyi olma ve verimlilik seviyesi doğrudan ilgilidir. Kişi ne kadar mutlu olursa ruhsal açıdan da o kadar tutarlı olur ve yaptığı işteki verimliliği de bir o kadar artar (Diener, Suh, Lukas ve Smith, 1999).

Aşağıdan Yukarı Teoremine göre; kişi bir konudaki artı ve eksileri, aldığı keyif ve çektiği zorlukları değerlendirerek bir sonuca ulaşabilmektedir. Bu doğrultuda kişinin aldığı keyif ve pozitif sonuçlar, zorluklardan fazlaysa kişi iyi oluş durumundadır. Yukarıdan Aşağıya Teorisine göre iyi oluş tanımı kişinin bir özelliğidir. Bu özellik kişinin hayatına doğrudan etki eder. Davranış ve tutumlarına yansır. Olaylara karşı olan bakış açısını olumlu ya da olumsuz olarak katkı sağlar. Bireyin yaşama bakış açısı, olaylar karşısında gösterdikleri davranış ve tutumları ise o kişinin iyi oluşunun ölçeğidir. Sonuç itibariyle, bir olayı olumlu açıdan değerlendiriyorsa iyi oluş düzeyi yüksek denilebilir (Diener, 2009).

1.4.2.2. Dinamik Denge Modeli

Headey ve Wearing (1992) tarafından geliştirilen bu yaklaşımdaysa bireylerin kişiliğinde yer edinmiş etmenler üzerine kurulmuş bir iyi oluştan bahsedilir. Bu yaklaşıma göre bazı kişisel vasıflar diğer bireylere kıyasla birtakım olayları yaşama ihtimalinin daha fazla olduğu iddia edilir. Örneğin dışadönük kişiliğe sahip bir bireyin arkadaş ilişkilerinde daha başarılı olma olasılığı veya öz iradesi sağlam bir kişinin bağımlılıklarından daha çabuk sıyrılma olasılığının daha yüksek olması olarak düşünebiliriz.

1.4.2.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Modeli

Michalos (1985) Bir teoriye göre, insanlar iyi oluş düzeylerini etrafındakilerle, geçmişiyile ya da gelecekteki konumuyla kıyaslayarak belirler. Örneğin birey şu anda

geçmişteki halinden daha iyi bir durumdaysa bu onun iyi oluş sebebidir. Uyuşmazlık teorilerinden biri olan Sosyal Karşılaştırma Teorisi, bireyin kendisini diğer insanlarla karşılaştırması esasına dayanır. Bu temelde kişinin iyi oluşu, diğer bireylerden ya da kendisinde bulundurduğu başka bir halinden daha iyi olmasına bağlıdır.

1.4.2.4. *Amaca Ulaşma Kuramı*

Kişinin motive oluş kapasitesi, kişisel gelişimiyle ilgilidir. Farkında olarak veya olmayarak gerçekleşen davranışları ve bu davranışların sebeplerini inceleyen bir modeldir. Son araştırmalarda hedef seçme, hedef seçerken etkisi altında kalınan özellikler, bu durumun mental iyi oluş durumuna etkisi ve seçilen hedeflere karşı bilinçaltı hedefleri seçmek gibi etmenlerle ifade edilmiştir. Locke ve Latham, bu konu hakkında (2006) “Mevcut amaç doğrultusunda tespit edilen motivasyon ve sorasındaki iş yapabilme kabiliyeti mental iyi oluş hakkında doğrudan etkiye sahiptir” demişlerdir (Locke, Latham, 2006).

1.5. **Spor ve Mental İyi olma**

Literatürü incelediğimizde karşılaştığımız bulgular, gereken düzeyde yapılan spor ile duygusal doyum arasında çoğunluk ile pozitif düzeyde bir ilişki olduğu ve düzenli spor yapan kişilerin kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmeleri ile desteklenmektedir (Kremer ve Scully, 1994).

Hayatımızda sürekli ve planlı yaptığımız sportif aktiviteleri, fiziksel sağlığımıza olan faydalarının yanında, zihnen rahatlamaya, mental olarak iyi oluşa, huzurlu olma, sükûnet, dinginlik gibi insana iyi gelecek duyguların gelişmesine katkı sağlar (Yıldız, 2016).

Sedanter bireyleri incelendiğimizde; depresyon, kaygı, sinir hali, stres gibi olumsuz duygulara sahip olma düzeyleri, düzenli olarak spor bireylere kıyasla daha yüksektir. Ayrıca düzenli spor ile uğraşan bireylerin psikolojik bakımdan kendilerini daha iyi hissettikleri belirlenmiştir (Schumaker, 1986).

1.6. Öz Yeterlik

Öz yeterlilik kavramı ilk kez Bandura tarafından öne sürülmüştür (Özdemir, 2008).

Öz yeterlilik, insanların bahsi geçen performans seviyesine ulaşabilmek adına gerekli çalışmayı planlayabilme ve bu planlarını gerçekleştirebilme yetenekleri olarak anlaşılabılır (Bandura, 1986).

Kişinin öz yeterlilik inancının yüksekliği ile kendisi için koyduğu hedeflerin yüksekliği birbirleriyle eşleşir. Bunun yanı sıra, öz yeterlilik inancı fazla olan kişi çalışmalarında daha özverili ve ısrarcı olur. Kısacası hedefini koyarken de hedefini gerçekleştirmek için çabalarırken de bireyi destekler (Azar, 2010).

Bir işi gerçekleştirebilmek için verilen emek ve bu emeği verebilmek için gerekli planlamaların yapılabilmesi kişinin öz yeterlik anlayışına bağlıdır. Diğer bir deyiş ile öz yeterlik bireylerin ihtiyaç duydukları zor şartlarda neleri gerçekleştirebileceklerine olan inanışlarıdır. Öz yeterlik kavramını “özgüven” olarak da eşleştirebiliriz. Zira öz güven sahibi bireyler mücadeleci bir ruha ve zorluklar karşısındaki davranışlarını düzenleyebilme yeteneğine sahiptirler (Bandura, 1977).

Öz yeterlilik bir yetenek değildir. Yetenek, bahsi geçen konuda verimli olabilme durumu iken öz yeterlilik, kişinin yetenekleri doğrultusunda yapabilecekleri ile ilgili ulaştığı varsayımların sonucudur (Senemoğlu, 2013).

Sanjuán ve arkadaşları (2000) öz yeterlilik kavramının önemine dikkat çekmiştir. Onlara göre bu kavram, kişinin duygu ve düşünce doğasına doğrudan etki etmektedir. Dolayısıyla kişi düşük öz yeterliliğe sahipse kendi yeteneklerini sorgular ve kendine dair olumsuz düşüncelere sahip olur (Sanjuan, Perez, Bermudez, 2000).

Öz yeterlilik açısından yoksun olan kişiler, zorluklar karşısında daha kolay pes etmektedirler. Öz yeterliliği yüksek kişilerse zorluklar karşısında kendilerini motive eder ve bir çıkış yolu bulma şanslarını arttırmaları (Bandura, 1999).

Bandura (1997), öz yeterliliği kişinin hedefine ulaşma konusunda kendine ve yapabileceklerine duyduğu güven olarak tanımlar. Yüksek öz yeterliliği olan bireylerin ortaya koyacakları performansa yönelik beklentileri de yüksek olur.

Dolayısıyla öz yeterlilik için kişinin yeteneklerine ve becerisine karşı duydukları güven hissidir denilebilir (Bandura, 1997).

1.6.1. Öz Yeterlilik Süreçleri ve Etkileri

Öncelikle; insanlar, kendilerine güvendikleri konularda daha atılgan ve istekli olurlar. İkincisi; öz yeterlilik insanların endişeye dek ne düzeyde uğraşı sergileyebileceklerini ve bunu ne kadar uzun süre sürdürebileceklerini anlamalarına yardımcı olur. Ayrıca öz yeterlilik, kişinin düşünce tarzını duygusal tepkilerini de şekillendirir. Bunun sonucunda kişi yapılması gereken bir şeyi, olduğundan daha zor olarak düşünebilir. Dolayısıyla düşük öz yeterlilik, kişiyi devamlı olarak yıpratır ve onun zorlukların üstesinden gelebilme yetisini zayıflatır (Aktürk ve Aylaz 2013).

Sosyal bilişsel öğrenme kuramına göre öz yeterlilik süreçleri; bilişsel, motivasyonel, duyuşsal süreçleri ve seçim süreçlerini içerir. Bu süreçler, çoğunlukla tek başına değil birbirleri ile belirli bir uyum içinde ilerlerler (Bandura, 1997)

1.6.1.1. Bilişsel Süreçler

İnsanlar, tecrübelerini hareket ve tavırlarına yansıtmaya ve bu yansımayı başkalarına da aktarmayı mümkün kılacak duygusal ve düşünsel yapıya sahiptir. (Gallagher, 2012).

Kişilerin öz yeterlilik inançları birçok açıdan bilişsel süreçleri etkiler. İnsanlar eylemlerinin çoğunu bir amaç uğruna gerçekleştirir ve bu amacı şekillendirilebilir. Öz düzenlemenin ilk aşamasına ön görü aşaması adı verilir. Yani insanlar davranışlarını düzenlemekte ilk olarak bu aşamaya başvurur. Bu aşamadaki bilişsel aktivasyonlardan biri de uğruna çaba sarf edilecek şeyi seçmek ve şekillendirmektir (Zimmerman, 2000).

Çoğu davranışımızın bir amacı vardır ve bu amaç eylemden önce belirlenmiştir. Bu süreçte kişi kendisindeki mümkünleri görerek kendisine güvenir. Kendisine olan inancına dayanan bir hedef belirler ve o hedefe ulaşma konusunda kendini motive eder (Bandura, 1995).

1.6.1.2. Motivasyonel Süreçler

Motivasyon kişiyi amacına götürmekte önemli bir etmendir. Eylemleri başlangıç kaynağıdır ve devamlılığın sebebidir. (Moreno, 2010; Ryan ve Deci, 2000).

Kişi ne kadar öz yeterlilik inancına sahipse, bir aktivite adına ne kadar çaba göstereceği veya zorluklarla ne kadar baş edebileceği de buna bağlı olarak değişir. Kişi kendisine ve yeteneklerine güvendikçe gayretleri de o denli etkili ve devamlı olur. (Bandura, 1988a).

Sosyal bilişsel teoriye göre bir amacın sağladığı isteklendirme etkisi, bireyin performansını ölçülendiren içsel tepkilerle ilgilidir. Kişi bir amacı olduğunda onun için çabalar. Bunun arkasında tatmin olma isteği yatmaktadır. Aksi bir durumda, bir gerileme yaşanır da kişi bunu telafi edebilmek adına daha da hırslanır. (Bandura, 2013).

Her ne kadar dünyada; insanların karşısına engeller, sorunlar, başarısızlıklar, adaletsizlikler, talihsizlikler, eşitsizlikler, aksilikler ve düş kırıklıkları gibi birçok olumsuzluk çıksa da kişinin yapması gereken, öz yeterlilik hissini yüksek tutmak ve çabasını sürdürmektir. (Bandura, 2004).

1.6.1.3. Duygusal Süreçler

İnsanların stres ve depresyonla olan mücadelelerinin kolaylığı, olumsuzluklar karşısındaki savaşıma yetilerinin yeterliliği, yeteneklerine olan inançlarıyla bağlantılıdır. Böylesi bir durum, eylemi hem direkt olarak hem de çeşitli şekillerde etkiler. (Bandura, 1986).

Kişinin kaygı düzeyi, öz yeterlilik inancına bağlı olarak değişim gösterir. Öz yeterliliği yüksek kişiler endişelerinin farkındadırlar ve bu tarz duygularla nasıl baş edebileceklerini kavrayıp kendileri için bir çıkış yolu planlayabilirler. (Bandura, 1995).

1.6.1.4. Seçim Süreçleri

Kişi bir konuda kendine güveniyorsa ya da o konuya karşı bir merakı varsa o eylemi gerçekleştirmede istekli olur. Kişi yaptığı seçimler ve verdiği kararlar doğrultusunda kendine özgü bir sosyal çevre oluşturmuş, yeni bir hayat çizmiş olur. (Bandura, 1995).

Öz yeterlilik inancı, kişileri mesleki kariyerlerinde de etkiler. Öz yeterlilik inancı yüksek olan kişiler kendilerine daha çok güvendiklerinden dolayı kendilerini daha çok alanda başarılı görürler ve meslek seçim imkânlarını da arttırmış olurlar. Öz yeterlilik inancının düşük olması kişinin mesleki seçim alanlarını daraltır ve mesleki gelişim özelliklerini kısıtlamış olur. (Bandura, 1989).

1.6.2. Öz-Yeterlilik Türleri

Öz yeterlilik kavramı, genel anlamda bir yeterlilik veya yalnızca belli bir mecradaki yeterlilik olarak iki farklı şekilde değerlendirilmiştir. Ancak bu iki farklı model net bir şekilde birbirlerinden ayrılmaz ve devamlı ilişki içerisindedir (Eden, 1998).

1.6.3. Öz Yeterlilik Kaynakları

Öz yeterlilik, birbiriyle bağlantılı dört ana kaynakla oluşur ve bunlar şu şekildedir (Yavuzer ve Koç, 2002).

- 1) Performans deneyimleri: Kişinin bir alanda daha önce gösterdiği performanslar ya da edindiği deneyimler onun kendisine dair beklentilerini artırarak öz yeterlilik algısının oluşmasını sağlar (Bandura, 1997).
- 2) Duygusal durum: Bireyin davranışa girişeceği sırada bedensel ve duygusal olarak iyi durumda olması girişimde bulunma olasılığını artırır (Kaya 2007; Bandura 1977b, 1997).
- 3) Dolaylı yaşantılar: Başka kişilerin bu konudaki başarılarını görmek kişi üzerinde “ben de yapabilirim” hissini oluşturur.
- 4) Sözel ikna (Dış Etken): Kişinin aldığı karşılıklar, gördüğü tavırlar ve takdirler bu kısma dâhildir. Sözel ikna girişiminde bulunan kişi, sporcunun üzerinde ne kadar etkili ve sporcunun açısında ne kadar güvenilir olursa oluşturduğu öz yeterlilik de o kadar etkili olur (Bandura, 1997).

1.6.4. Bireysel Öz Yeterlilik

Birey kavramının merkezde olduğu işleyişe sahip yerlerde, bireylere öncelik verilerek ödüllendirme uygulanır. Bu tarz bir durumda öz yeterlilik algısı olumlu etkilenme gösterir. Bunun asıl sebebi, böyle örgüt veya toplumlarda “bireyin” önemli olmasıdır. Dolayısıyla bireysel olarak ödüllendirilmek kişide bireysel öz yeterlilik

hissini oluşturur (Hofstede, 2001; Triandis ve diğerleri, 1990,1008; Kitayama ve diğerleri, 1997; Bandura, 1995; Kumar ve Uzkurt, 2011).

Bireysel öz yeterlilik, bireysel yeteneklerin bireyce sorgulanmasıyla ilintilidir (Pastorelli, Caprara, Barbaranelli, Rola, Rozsa ve Bandura, 2001).

Bireysel öz yeterlilik, kişinin kendisine verilen görevi planlayabilmesi ve planını uygularken göstereceği yeteneğine dair inancı ile ilgilidir. Kişinin olası durumlarda neleri ne kadar iyi yapabileceğine dair iddialarını ifade eder (Eyüboğlu, 2012).

1.6.5. Kolektif (ortak) Öz Yeterlik

Kolektif öz yeterlilik ile bireysel öz yeterlilik birbirleriyle ilintilidir ve Sosyal Etki Kuramı bu bağlantıyı anlamamızda yardımcı olabilir. Bu kurama göre kişi, parçası olduğu grubu doğrudan etkiler ve o grup tarafından doğrudan etkilenir. Büyüklüğü veya hızı ise çeşitli etmenlere göre değişir. Bu etmenler için; yakınlık veya grubun büyüklüğü denilebilir (Latané, 1981).

Kolektif öz yeterlik, “belirli düzeylerde beceriler üretmek için gerekli eylem aşamalarını örgütleme ve yönetme yeteneklerine ilişkin grubun paylaşılmış inancı” olarak açıklanmıştır (Bandura, 1997).

Kolektif öz yeterlilik, bireysel öz yeterlilikten farklıdır. Bu farklılığın temellerini dinamik ve sosyal oluşu kapsar. Bireyselliği aşmıştır ve bir insan grubunun meselesi olmuştur (Fernandez-Ballesteros, DiezNicolas, Carpara, Barbanelli ve Bandura, 2002).

Kolektif yeterlik, bir grup içindeki bireylerden beklenen istekler ve elde edilen zaferleri paylaşabilme yeterliğidir (Zaccaro ve diğerleri, 1995).

1.6.6. Sporda Öz Yeterlik

Öz yeterlilik kişinin sportif aktiviteleri veya herhangi bir fiziksel uğraşı sırasında motive olması adına önemlidir. Çünkü planlamadan uygulamaya, tüm süreçte etkisi vardır (Bandura, 1990; Feltz, 1994; Schunk, 1995).

Öz yeterlilik, sporda başarıyı getiren birçok farklı etmenle birlikte değerlendiriliyor olsa bile tek başına da oldukça önemli bir kavramdır. Sporcuların

başarısına etki eden en önemli faktörlerdendir. Sporcuyu olumsuzlukları aşma konusunda olumlu etkilediği barizdir (Cherry, 2005).

Spor yapmanın insanlar üzerindeki faydalarının benimsenmeye başlaması ile spora verilen önem her geçen gün artmaktadır. Spor yapmak insanlara öz güven, öz saygı, liderlik, centilmenlik, adalet, otokontrol, öz disiplin, takım ruhu gibi olumlu duygular ve tutumlar kazandırır. Böylece bireyleri psikolojik olarak desteklemek ile kalmayıp fiziksel açıdan da geliştirir (Küçük ve Koç, 2015).

Öz yeterlilik kavramı, sporun başarıya giden yolunda kaçınılmaz bir ihtiyaçtır (Feltz ve Lirgg, 2001).

Yeterlik deneyimi, kişiye başarıya ulaştıran bir özgüven kazandırır. Daha öncesinde benzeri bir mücadele vermiş olmak kişiye birçok avantaj kazandırır. Öz kontrol bunların başında gelir. Hele ki geçmiş mücadele kazanılmışsa sporcunun yeterlik deneyimi zirveye çıkabilir (Ödemiş, 2014).

Öz yeterlilik düzeyi fazla olan sporcular, sorunların üstesinden daha kolay gelmektedir. Ancak öz yeterliliği düşük sporcular, kendi güvensizliklerine odaklanmaktan soruna karşı çözüm üretmeye bile odaklanamazlar (Ödemiş, 2014).

Yeterliliği düşük olanlara kıyasla, elit sporcular öz saygı ve başarılı performans arasındaki ilişkiyi daha sağlıklı kavrar. Bunun sebebi elit sporcuların alacakları sonuç ne olursa olsun öz saygılarını ve öz yeterliliklerini koruyabilmeleridir. Ayrıca sporcu ne denli başarılı olursa yeterlilik beklentisi de o denli büyüktür (Ödemiş, 2014).

1.6.7. Öz Yeterlik ile İlgili Kuramlar

Öz yeterlik kavramının kuramsal çerçevelerine baktığımızda 'Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı' ve 'Harter'in Öz Yeterlik Kuramı'na dayandığını söyleyebiliriz.

1.6.7.1. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı

Kurama göre öz yeterlilik, kişinin amacına ulaşabileceğine dair inancıdır (Bandura, 1997).

Bandura'nın öz yeterlik teorisine göre; bireylerin ulaşmak istedikleri hedefleri doğrultusunda ne kadar emek harcadıkları ya da engeller ve zor olanaklar ile karşılaştıklarında hedefleri doğrultusunda ne kadar direnebildiklerinin ilişkisi üzerine

kurulmuştur. Öz yeterlik algısı, bireylerin zihinlerinde kendilerine destek olan bir düşünce sistemine sahip olması ve yahut algılarını engelleyici bir yapıya mı sahip olduğunu, çevrelerinden gelen beklentilere nasıl cevap verdiklerini, yoğun stres ve depresyon altındaki farkındalık düzeyleri başarı seviyelerini etkilemektedir (Akt.: Ritter, Boone ve Rubba, 2001:177).

1.6.7.2. Harter'in Öz Yeterlik Kuramı

Harter'a göre insanlar her mecrada başarılı olabilmek için doğuştan güdülenmiş haldedir. Kişi spor alanında da bu doğuştan gelen güdülenmeden faydalanmalı ve kendi uzmanlık alanını bulabilmelidir (Hardy, Jones ve Gould, 1996)

Harter' in öz yeterlik güdülenmesi kuramına göre, alanında uzmanlık kazanılmış başarılı adımlar ile olumlu duygular gelişir, bu gelişmeler kişisel yeterlik ve bireylerde yeterlik duygularına yön vererek yeterlik güdülenmesini geliştirmektedir (Yıldırım, 2013).

Bu durum, bireylerin doğuştan getirdikleri spor yeterlik algılarını güdüleyerek bireylerin tekrar ve tekrar ustalık girişiminde bulunmasını sağlarken uzmanlık alanlarının gelişmesini destekler ve spora katılımın devamlılığını sağlar. Ancak birey ustalık girişiminde başarısız olur ise olumsuz duygulara kapılır ve düşük yeterlik güdülenmesine sahip olur. Düşük yeterlik güdülenmesine sahip olan bireyler spora devam etmemekte ve spora katılımı bırakmaktadır (Toros, 2001).

1.6.8. Algılanan Sportif Yeterlik

Benlik kavramının alt başlıklarına baktığımızda karşımıza algılanan sportif yeterlik ya da fiziksel benlik algısı çıkmaktadır. Benlik algısı bireylerin psikomotor davranışları ve kendilerini fiziksel algılama biçimlerini kapsar (Fox, 1990).

Bireylerin kendilerini algılama yeterlikleri sahip oldukları görüş ve yaklaşımların tümünü nasıl değerlendirdikleri ile ilgili bizlere bilgi verir (Kuzucu, 2009, Kulaksızoğlu, 2005).

İnsanların davranışlarını belirleyen ve güdülenmelerini etkileyen bireylerin kendileri ile ilgili tutumlarıdır. Bu tutumları etkileyen parametreleri açıklamak için benlik algısı ile ilgili yapılar araştırılmaktadır (Aşçı, 2004).

Benlik saygısı, kişinin kendinde olan benlik algısını beğenmesi, kabul görmesi ve kendisinden müsterih olmasıdır (Eisenberg ve Delaney, 1998). Bir sporcunun kendisini iyi bir sporcu olarak tanımlaması ve bu düşünceden hoşnutluk duyması benlik saygısına örnek olarak gösterilebilir. Kişilerin kendileri ile ilgili sahip oldukları öz değerlendirmeleri, spora katılım ve sporda süreklilik göstermelerinde güdülenme teorilerinden etkilenmektedir (Nicholls, 1989).

Bireylerin algıladıkları sportif yeterlikleri, bireylerin spor ortamındaki davranış, heyecan, görüş ve güdülenmelerini etkilemektedir. Böylece yeterlik algıları sportif faaliyetlerin seçilmesinde, seçilen faaliyetlerde gösterilen emek ya da başarısız olunan durumlarda gösterdikleri çaba ve direnç üzerinde etkilidir (Cules-Reed, Gyurcsik ve Brawley, 2001).

Kuramı özetlemek gerekirse, kişilerin kendilerinde olduğuna inandıkları yeterlik algıları, bir davranışı gerçekleştirmeleri veya devam ettirmelerinde etken olmaktadır. Bu durumda algılanan yeterliğin kişilerin güdülenmesinde belirgin bir öge olduğu ifade edilmektedir (Altıntaş, 2015; Ada, 2011).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın amacı doğrultusunda iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017), olan ilişkisel tarama yöntemi ve var olan/doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeyi amaçlayan tarama modeli nedensel karşılaştırma yönteminden (Büyüköztürk vd. 2008) yararlanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği uygulanarak gönüllülük esasına dayalı online ve yüz yüze veri toplanmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İstanbul ilinde farklı spor kulüplerinin futbol, basketbol, voleybol, hentbol branşlarında en az iki yıl aktif spor yapan kadınlar oluşturmaktadır. Örneklemine ise, ana kütleden en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde verilerin toplandığı kolayda örnekleme yöntemi (Malhotra, 2004: 321) uygulanarak belirlenen (n= 300) gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Gönüllülerden “Tanımlayıcı Bilgi Formu”, “Sporda Güdülenme Ölçeği”, “Mental İyi Oluş Ölçeği” ve algılanan sportif yeterliğin belirlenmesi için “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri” nin “Algılanan Sportif Yeterlilik” alt ölçeğini uygulamaları istenmiştir.

2.3.1. Tanımlayıcı Bilgi Formu

Çalışmaya katılan gönüllülerden yaş, eğitim durumu, sporcu geçmişi, branşı ve milli sporculuk durumu bilgilerinden oluşan 5 soruluk tanımlayıcı bilgi formunu doldurmaları istenmiştir.

2.3.2. Sporda Güdülenme leği

Bu araştırma sırasında bireyi spor yapmaya yönlendiren nedenleri belirlemek amacıyla Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen ve Kazak (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sporda Güdülenme leği SG" kullanılmıştır. Ölçek 28 madde, 3 faktör (içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme) ve 5 alt boyuttan (bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, dışsal düzenleme, ie atım, özdeşim) oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,92; içsel güdülenme 0,91; dışsal güdülenme boyutu 0,89; güdülenmeme boyutu 0,75; alt boyutları Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,90, 0,70, 0,78, 0,73, 0,77 olarak ifade edilmiştir (Kazak 2004). Ölçek de yer alan maddeler 7'li likert tipinde (1: hiç uygun değil, 7: bütünüyle uygun) formunda derecelendirilmiştir. Ölçek genelinde alınabilecek yüksek puan spor yapmaya yönelik güdülenmenin yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Sporda güdülenme leği içsel güdülenme; Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme Boyutu (2,4,8,12,15,20,23,27), Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme (1,3,18,25), Dışsal Güdülenme; Dışsal Düzenleme (6,10,16,22), zdeşim (7,11,17,24), İçeatım (9,14,21,26) ve Güdülenmeme (3,5,19,28) yanıtlanan maddelerden oluşmaktadır.

2.3.3. Mental İyi Oluş leği

Çalışmaya katılan gönüllülere, Tennant ve arkadaşları (2007), tarafından gerçekleştirilen ve orijinal adı "Warnick-Edinburgh Mental Well-being Scale" (WEMWBS) olan ve Kendal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, "Mental İyi Oluş leği" kullanılmıştır. Ölçek 14 olumlu maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten en düşük 14 puan, en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşa işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirliğini ölçmek için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına ve bileşik güvenirliğe bakılmıştır. Ölçeğin orijinal formu ile ölçeğin Türkiye, rneklemelerine uyarlanmasıyla karşılaştırıldığında geçerlik ve güvenirlik katsayısı (Cronbach Alfa= 0.92) olarak belirtilmiştir (Kendal, 2015).

2.3.4. Algılanan Sportif Yeterlik leği

Kadın sporcularımızın kendilerini tanımlarına fırsat vermek amacıyla; fiziksel olarak kendileri hakkında nasıl düşündükleri sorulmuştur. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri; Algılanan sportif yeterliğin belirlenmesi için Marsh, Richards,

Johnson, Roche ve Tremayne (1994) tarafından geliştirilen ve Marsh, Aşçı ve Marco (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri"'nin Algılanan Sportif Yetenek alt ölçeği kullanılmıştır. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri 70 madde ve 11 alt ölçekten (sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, kendine güven, esneklik ve dayanıklılık) oluşmaktadır. Envanter yargıları 6'lı Likert tipi biçiminde (tamamen yanlış- tamamen doğru) olarak yanıtlanan olumlu ve olumsuz maddelerden oluşmaktadır. Her bir alt ölçekte 6-8 madde bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan Spor Yeteneği alt ölçeği 6 maddeden oluşmaktadır ve güvenlik katsayısı Marsh ve ark. (2002) tarafından 0,90 olarak belirlenmiştir.

2.4. İstatiksel Analiz

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS25.0 paket programına girilmiş ve analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler, envanter ortalamaları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Puanların normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi değerleri incelenerek bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermemektedir. İstatistiki işlem olarak araştırma amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezleri test etmek için Mann Whitney U, Kruskal Wallis-H Testi, Spearman Korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

		Frekans	Yüzde
Yaş	18-25	191	63,7
	26-33	49	16,3
	34 ve Üzeri	60	20,0
	Toplam	300	100,0
Eğitim Durumu	Lise	109	36,3
	Lisans	177	59,0
	Lisansüstü	14	4,7
	Toplam	300	100,0
Branş	Basketbol	58	19,3
	Futbol	127	42,3
	Hentbol	41	13,7
	Voleybol	74	24,7
	Toplam	300	100,0
Spor Geçmişi	1-4 Yıl	90	30,0
	5-8 Yıl	103	34,3
	9 Yıl ve Üzeri	107	35,7
	Toplam	300	100,0
Millilik Durumu	Evet	30	10,0
	Hayır	270	90,0
	Toplam	300	100,0

Tablo1 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan katılımcıların %63,7 'si 18-25, %16,3'ü 26-33, %20'si 34 ve üzeri yaş aralığında olduğu, araştırma kapsamına alınan katılımcıların %36,3'ü Lise, %59'u Lisans, %4,7'si Lisans Üstü eğitim aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamına alınan katılımcıların %19,3'ü Basketbol, %42,3'ü Futbol, %13,7'si Hentbol ve 24,7'si Voleybol branşında olduğu tespit edilmiştir. Yine Tablo 1'e göre katılımcıların Spor Geçmişi incelendiğinde, %30'u 1-4 yıl, %34,3'ü 5-8 yıl ve %35,7'si ise 9 yıl ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Tablo 1'e göre Kadın Sporcuları katılımcıların Millilik durumu incelendiğinde; %10'u Evet, %90'ı Hayır cevabı verdiği görülmüştür.

Tablo 2. Ölçeklerin çarpıklık-basıklık puanları

	Boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	P
Sporda Güdülenme	Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	300	-1,620	-,050	,000
	Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	300	-,464	,367	,000
	İçsel Güdülenme	300	-1,671	,295	,000
	Dışsal Düzenleme	300	,146	-1,712	,000
	Özdeşim	300	-,024	-,445	,000
	İçeatım	300	-1,626	,051	,000
	Dışsal Güdülenme	300	,109	,431	,000
	Güdülenmeme	300	1,808	,838	,000
	Sporda Güdülenme Toplam	300	-,180	,471	,000
Algılanan Sportif Yeterlilik	Spor Yeteneği	300	-,318	2,141	,000
Mental İyi Oluş	Mental İyi Oluş	300	-1,541	,440	,000

Tablo 2’de çarpıklık-basıklık, kolmogorov-smirnov testi sonuçları incelendiğinde, ölçeklerin genel skoru ve alt boyutlarından elde edilen puanlarda normallikten sapmaların olduğu gözlemlenmektedir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde; normallikten sapmaların olduğu belirlenmiştir. Ölçek puanlarında normallikten sapmalar olduğu, katsayıların ± 1 , $\pm 1,5$ aralığında yer almadığı ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların ölçeklere verdiği cevapların betimsel analizi

Alt Boyutlar	N	Min	Max	Mean±Sd
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	300	1,00	7,00	5,43±1,22
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	300	1,00	7,00	4,83±1,07
İçsel Güdülenme	300	1,00	7,00	5,23±1,09
Dışsal Düzenleme	300	1,00	7,00	3,90±1,52
Özdeşim	300	1,00	7,00	4,60±1,29
İçeatım	300	1,00	7,00	5,30±1,28
Dışsal Güdülenme	300	1,00	7,00	4,59±1,18
Güdülenmeme	300	4,00	28,00	10,96±5,59
Sporda Güdülenme Toplam	300	32,00	196,00	131,90±24,91
Spor Yeteneği	300	12,00	36,00	27,26±5,52
Mental İyi Oluş	300	18,00	70,00	55,86±9,21

Tablo 3 incelendiğinde, Sporda Güdülenme Ölçeği, Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme ortalaması 5,43±1,22, Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme ortalaması 4,83±1,07, İçsel Güdülenme 5,23±1,09, Dışsal Düzenleme ortalaması, 3,90±1,52, özdeşim 4,60±1,29, içeatım 5,30±1,28, dışsal güdülenme 4,59±1,18,

Güdülenmeme $10,96 \pm 5,59$, sporda güdülenme toplam skoru $131,90 \pm 24,91$ Spor Yeteneği $27,26 \pm 5,52$ ve Mental İyi Oluş $55,86 \pm 9,21$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların yaşlarına göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	18-25 ^a	191	154,65	2	6,774	,034*	a>c b>c
	26-33 ^b	49	164,88				
	34 ve Üzeri ^c	60	125,54				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	18-25 ^a	191	145,03	2	2,964	,227	-
	26-33 ^b	49	168,57				
	34 ve Üzeri ^c	60	153,17				
İçsel Güdülenme	18-25 ^a	191	152,23	2	4,541	,103	-
	26-33 ^b	49	166,60				
	34 ve Üzeri ^c	60	131,85				
Dışsal Düzenleme	18-25 ^a	191	149,65	2	5,018	,081	-
	26-33 ^b	49	172,45				
	34 ve Üzeri ^c	60	135,27				
Özdeşim	18-25 ^a	191	148,75	2	2,230	,328	-
	26-33 ^b	49	166,59				
	34 ve Üzeri ^c	60	142,93				
İçeatım	18-25 ^a	191	141,23	2	6,839	,033*	b>a
	26-33 ^b	49	174,93				
	34 ve Üzeri ^c	60	160,08				
Dışsal Güdülenme	18-25 ^a	191	145,79	2	4,774	,092	-
	26-33 ^b	49	175,26				
	34 ve Üzeri ^c	60	145,28				
Güdülenmeme	18-25 ^a	191	144,41	2	3,905	,142	-
	26-33 ^b	49	150,73				
	34 ve Üzeri ^c	60	169,70				
Sporda Güdülenme Toplam	18-25 ^a	191	150,20	2	3,167	,205	-
	26-33 ^b	49	167,37				
	34 ve Üzeri ^c	60	137,68				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 4 incelendiğinde, sporda güdülenme; bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutunda ve içeatım alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun bilmek ve başarmak için içsel güdülenme boyutunda 18-25 ile 34 ve üzeri, 26-33 ile 34 yaş ve üzeri arasındaki, içeatım boyutunda ise 18-25 yaş ile 26-33 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ve sporda güdülenme toplam skorunda yaş

değişkenine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 5. Katılımcıların yaşlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi

	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Spor Yeteneği	18-25 ^a	191	157,34	2	9,971	,007*	a>c c>b
	26-33 ^b	49	162,24				
	34 ve Üzeri ^c	60	119,14				
Mental İyi Oluş	18-25 ^a	191	141,78	2	7,036	,030*	b>a
	26-33 ^b	49	177,82				
	34 ve Üzeri ^c	60	155,94				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun spor yeteneğinde, 18-25 yaş ile 34 ve üzeri, 26-33 yaş ile 34 ve üzeri, mental iyi oluş düzeyinde ise 18-25 yaş ile 26-33 yaş arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi

	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	Lise ^a	109	160,78	3,339	,188	-	
	Lisans ^b	177	142,94				
	Lisansüstü ^c	14	166,11				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	Lise ^a	109	154,38	,679	,712	-	
	Lisans ^b	177	147,27				
	Lisansüstü ^c	14	161,14				
İçsel Güdülenme	Lise ^a	109	159,64	2,737	,255	-	
	Lisans ^b	177	143,67				
	Lisansüstü ^c	14	165,68				
Dışsal Düzenleme	Lise ^a	109	164,36	8,674	,013*	a>b	
	Lisans ^b	177	138,94				
	Lisansüstü ^c	14	188,79				
Özdeşim	Lise ^a	109	166,14	2	7,494	,024*	a>b
	Lisans ^b	177	139,14				
	Lisansüstü ^c	14	172,32				
İçeatım	Lise ^a	109	156,61	2,970	,227	-	
	Lisans ^b	177	144,45				
	Lisansüstü ^c	14	179,39				
Dışsal Güdülenme	Lise ^a	109	164,92	8,564	,014*	a>b	
	Lisans ^b	177	138,82				
	Lisansüstü ^c	14	185,93				
Güdülenmeme	Lise ^a	109	136,84	4,343	,114	-	
	Lisans ^b	177	157,82				
	Lisansüstü ^c	14	164,29				
Sporda Güdülenme Toplam	Lise ^a	109	162,61	5,647	,059	-	
	Lisans ^b	177	140,91				
	Lisansüstü ^c	14	177,46				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeylerine göre sporda güdülenme; dışsal düzenleme özdeşim ve dışsal güdülenme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun lise ile lisans arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda ve sporda güdülenme toplam skorunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 7. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi

	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Spor Yeteneği	Lise ^a	109	158,07				
	Lisans ^b	177	143,42		3,767	,152	-
	Lisansüstü ^c	14	181,07				
Mental İyi Oluş	Lise ^a	109	157,04				
	Lisans ^b	177	141,43		10,151	,006*	c>b
	Lisansüstü ^c	14	214,32				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeylerine göre mental iyi oluş seviyesinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun lisans ile lisansüstü arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Spor yeteneğinde ise eğitim değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 8. Katılımcıların spor geçmişlerine göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi

	Spor Geçmişi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	1-4 Yıl ^a	90	139,23	5,630	,060	-	
	5-8 Yıl ^b	103	144,01				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	166,22				
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	1-4 Yıl ^a	90	135,11	17,023	,000*	c>a c>b	
	5-8 Yıl ^b	103	135,21				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	178,16				
İçsel Güdülenme	1-4 Yıl ^a	90	137,43	10,134	,006*	c>a c>b	
	5-8 Yıl ^b	103	139,72				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	171,87				
Dışsal Düzenleme	1-4 Yıl ^a	90	140,04	6,602	,037*	c>a c>b	
	5-8 Yıl ^b	103	141,73				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	167,74				
Özdeşim	1-4 Yıl ^a	90	129,16	15,602	,000*	c>a c>b	
	5-8 Yıl ^b	103	142,65				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	176,01				
İçeatım	1-4 Yıl ^a	90	131,95	10,292	,006*	c>a c>b	
	5-8 Yıl ^b	103	145,72				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	170,71				
Dışsal Güdülenme	1-4 Yıl ^a	90	132,73	14,303	,001*	c>a c>b	
	5-8 Yıl ^b	103	139,92				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	175,64				
Güdülenmeme	1-4 Yıl ^a	90	154,27	4,339	,111	-	
	5-8 Yıl ^b	103	136,49				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	160,82				
Sporda Güdülenme Toplam	1-4 Yıl ^a	90	137,27	9,824	,007*	c>a c>b	
	5-8 Yıl ^b	103	140,23				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	171,51				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların spor geçmişlerine göre sporda güdülenme; uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içeatım, dışsal güdülenme alt boyutlarında ve sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun 1-4 yıl ile 5-8 yıl, 5-8 yıl ile 9 yıl ve üzeri spor geçmişi arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 9. Katılımcıların spor geçmişine göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi

	Spor Geçmişi	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Spor Yeteneği	1-4 Yıl ^a	90	123,83	2	15,490	,000	c>a
	5-8 Yıl ^b	103	150,91				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	172,54				
Mental İyi Oluş	1-4 Yıl ^a	90	131,37	2	14,040	,001	c>a c>b
	5-8 Yıl ^b	103	141,70				
	9 Yıl ve Üzeri ^c	107	175,07				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların spor geçmişlerine göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bu durumun spor yeteneğinde 1-4 yıl ile 9 yıl ve üzeri arasındaki, mental iyi oluş düzeyinde ise 1-4 yıl ile 9 yıl ve üzeri 5-8 yıl ile 9 yıl ve üzeri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların millilik durumlarına göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi

	Millilik Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	Evet	30	175,82	5274,50	3290,50	,091
	Hayır	270	147,69	39875,50		
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	Evet	30	174,22	5226,50	3338,50	,113
	Hayır	270	147,86	39923,50		
İçsel Güdülenme	Evet	30	179,48	5384,50	3180,50	,054
	Hayır	270	147,28	39765,50		
Dışsal Düzenleme	Evet	30	185,23	5557,00	3008,00	,021*
	Hayır	270	146,64	39593,00		
Özdeşim	Evet	30	183,97	5519,00	3046,00	,026*
	Hayır	270	146,78	39631,00		
İçeatım	Evet	30	177,73	5332,00	3233,00	,069
	Hayır	270	147,47	39818,00		
Dışsal Güdülenme	Evet	30	188,55	5656,50	2908,50	,011*
	Hayır	270	146,27	39493,50		
Güdülenmeme	Evet	30	160,18	4805,50	3759,50	,518
	Hayır	270	149,42	40344,50		
Sporda Güdülenme Toplam	Evet	30	192,77	5783,00	2782,00	,005*
	Hayır	270	145,80	39367,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların milli olma durumlarına göre sporda güdülenme düzeyi; dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme alt boyutlarında ve

sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<,050$).

Tablo 11. Katılımcıların millilik durumlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi

	Millilik Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Spor Yeteneği	Evet	30	186,60	5598,00	2967,00	,016*
	Hayır	270	146,49	39552,00		
Mental İyi Oluş	Evet	30	181,52	5445,50	3119,50	,039*
	Hayır	270	147,05	39704,50		

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların milli olma durumlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların branşlarına göre sporda güdülenme düzeylerinin değerlendirilmesi

	Branş	N	Sıra Ort.	sd	X²	p	Fark
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	Basketbol ^a	58	140,66	3	22,481	,000**	b>c
	Futbol ^b	127	173,83				
	Hentbol ^c	41	103,39				
	Voleybol ^d	74	144,28				
Uyarıcı Yaşamak için İçsel Güdülenme	Basketbol ^a	58	147,66	3	6,332	,097	-
	Futbol ^b	127	164,31				
	Hentbol ^c	41	133,50				
	Voleybol ^d	74	138,43				
İçsel Güdülenme	Basketbol ^a	58	143,87	3	17,634	,001*	b>c
	Futbol ^b	127	171,39				
	Hentbol ^c	41	109,11				
	Voleybol ^d	74	142,78				
Dışsal Düzenleme	Basketbol ^a	58	147,27	3	13,638	,003*	b>c
	Futbol ^b	127	169,57				
	Hentbol ^c	41	117,26				
	Voleybol ^d	74	138,72				
Özdeşim	Basketbol ^a	58	143,59	3	9,984	,019*	b>c
	Futbol ^b	127	167,48				
	Hentbol ^c	41	123,59				
	Voleybol ^d	74	141,69				
İçsatiim	Basketbol ^a	58	140,80	3	9,508	,023*	b>c
	Futbol ^b	127	166,11				
	Hentbol ^c	41	121,72				
	Voleybol ^d	74	147,26				
Dışsal Güdülenme	Basketbol ^a	58	143,27	3	13,185	,004*	b>c
	Futbol ^b	127	169,22				
	Hentbol ^c	41	116,54				
	Voleybol ^d	74	142,86				
Güdülenmeme	Basketbol ^a	58	155,41	3	7,908	,048*	c>d
	Futbol ^b	127	147,43				
	Hentbol ^c	41	181,18				
	Voleybol ^d	74	134,92				
Sporda Güdülenme Toplam	Basketbol ^a	58	146,04	3	14,146	,003*	b>c
	Futbol ^b	127	169,85				
	Hentbol ^c	41	115,71				
	Voleybol ^d	74	140,07				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 12 değerlendirildiğinde, katılımcıların branşlarına göre sporda güdülenme düzeyi; bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, dışsatiim, dışsal güdülenme, güdülenmeme alt boyutlarında ve sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit

edilmiştir ($p<,050$). Bu durumun futbol ile hentbol branşları arasında güdülenmeme alt boyutunda ise hentbol ile voleybol branşı arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Uyarın yaşamak için içsel güdülenme boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların branşlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi

	Branş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Spor Yeteneği	Basketbol ^a	58	131,66	3	25,548	,000**	b>c b>d
	Futbol ^b	127	179,33				
	Hentbol ^c	41	126,01				
	Voleybol ^d	74	129,35				
Mental İyi Oluş	Basketbol ^a	58	146,72	3	8,008	,046*	b>d
	Futbol ^b	127	165,85				
	Hentbol ^c	41	142,70				
	Voleybol ^d	74	131,44				

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 13 değerlendirildiğinde, katılımcıların branşlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,050$). Bu durumun spor yeteneğinde futbol ile hentbol, futbol ile voleybol branşları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı, mental iyi oluş düzeyinde ise futbol ile voleybol branşları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 14. Sporda güdülenme ile spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi

	Spor Yeteneği	Mental İyi Oluş
Sporda Güdülenme Toplam	r	,291
	p	,000

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 14 incelendiğinde, sporda güdülenme düzeyi ile spor yeteneği arasında ($r=,291$; $p=,000$) ve mental iyi oluş düzeyi arasında ($r=,253$; $p=,000$) zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Katılımcıların sahip olduğu yaşların, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutunda ve dışsal güdülenme içeatım alt boyutunda belirleyici değişken olduğu görülmektedir. Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ve dışsal güdülenme içeatım boyutunda 26-33 yaş aralığındaki bireylerin daha iyi seviyede olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,05$; Tablo 4). Bu bağlamda farklı yaş kategorisinde yer alan kadın sporcuların başarmak için kendini güdeleme düzeyinin ve dışsal etmenlerde istenilen performans sağlanmadığında olumsuz hislere kapılma tutumunun değişkenlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde; Demir (2020) tarafından elit boksörler üzerine yapılan çalışmada sporda güdülenme düzeyinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Yıldırım (2020) tarafından spor yapan kadınlar üzerine yapılan çalışmada spora özgü güdülenme dışsal düzenleme ve iç atım alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Balıkcıhanlı ve Yıldırım (2011), bireysel ve takım sporcuları üzerine yapılan çalışmada farklı yaş kategorilerinde yer alan sporcuların sporda güdülenme düzeylerinin benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

26-33 yaş aralığında yer alan kadın sporcuların spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin diğer yaş gruplarından daha iyi seviyede olduğu, yaş değişkenine göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$; Tablo 5). Elde edilen bulgu doğrultusunda 26-33 yaş aralığı sporcularının zihinsel ve fiziksel performanslarının en iyi seviyeye getirerek amaçlarına ulaşması gerektiği, dolayısıyla hedeflerine ulaşmak için içsel ve dışsal faktörlerden etkilenmeden kendini geliştirme ve gerçekleştirmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde; Öner (2019) tarafından egzersize katılan bireyler üzerinde yapılan çalışmada 20-29 yaş grubundakilerin mental iyi oluş puanlarının 30-39 yaş ile 40 yaş ve üzeri olanların puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu ifade edilmiştir. Turhan (2022)'in spor merkezine üye bireyler üzerine yaptığı yüksek lisans çalışmasında yaşa göre mental iyi oluş düzeyi anlamlı farklılığın olmadığı ifade edilmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre sporda güdülenme; dışsal düzenleme özdeşim ve dışsal güdülenme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği, bu durumun lise ile lisans mezunları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı

belirlenmiştir ($p < 0,05$; Tablo 6). Eğitimin spor yeteneği düzeyinde belirleyici bir değişken olmadığı ($p > 0,05$; Tablo 7;), eğitim değişkeninin mental iyi oluş düzeyinde belirleyici bir rol üstlendiği, lisansüstü mezunların mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$; Tablo 7). Yıldırım (2020) yapmış olduğu çalışmada öğrenim durumu değişkenine göre sporda güdülenme; uyarıcı yaşamak ve özdeşim alt boyutlarında farklılık olduğunu ifade etmiştir. Araştırma kısmen bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Yıldırım (2020) özdeşim düzeyinin ortaokul mezunu kadınlarda daha iyi olduğunu belirtirken, elde edilen bulgularımızda lisansüstü mezunu kadınların özdeşim düzeyleri daha iyi belirlenmiştir. Literatürde spor yeteneğinin eğitim düzeyine göre değerlendirildiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Tekkurşun ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyine göre mental iyi oluşunda farklılık olduğu, farklılaşmanın lise mezunu sporcuların, üniversite ve ortaöğretim mezunu sporculara kıyasla sahip oldukları mental iyi oluş düzeylerindeki yükseklikten olduğu ifade edilmiştir. Öner'in (2019) İstanbul Anadolu Yakası ilçelerinde toplam 303 gönüllü yetişkin egzersiz katılımcıları ile yapmış olduğu çalışmada, lisansüstü eğitim seviyesinde olan sporcuların daha yüksek mental iyi oluşa sahip olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcıların spor geçmişlerine göre sporda güdülenme; uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içeatım, dışsal güdülenme alt boyutlarında ve sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$; Tablo 8). Bu durumun 1-4 yıl ile 5-8 yıl, 5-8 yıl ile 9 yıl ve üzeri spor geçmişi arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$; Tablo 8). Spor geçmiş düzeyi arttıkça sporda güdülenme düzeyinin de artış gösterdiği anlaşılmaktadır. Sportif tecrübenin içsel ve dışsal güdülenmede belirleyici bir değişken olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların spor geçmişlerine göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$; Tablo 9). Bu durumun spor yeteneğinde 1-4 yıl ile 9 yıl ve üzeri arasındaki, mental iyi oluş düzeyinde ise 1-4 yıl ile 9 yıl ve üzeri 5-8 yıl ile 9 yıl ve üzeri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı görülmektedir. Spor geçmişi arttıkça bireylerin olumlu algısı, kendi

yeteneğinin farkında olarak kendini daha iyi tatmin ettiği anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde, Atasoy ve Altın Ekiz (2021) tarafından futbolcular üzerine yapılan çalışmada spor yılına göre güdülenme toplam puan ile içsel düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, güdülenmeme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ifade edilmiştir. Mimaroglu (2021) tarafından yapılan çalışmada ise spor yılı ile bilmek ve başarmak düzeyleri, uyarıcı yaşamak düzeyleri, içsel güdülenme düzeyleri, dışsal düzenleme düzeyleri ve dışsal güdülenme düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtilmiştir. Pulat (2021) tarafından yapılan çalışmada spor yılı değişkenine göre mental puanlarında farklılık olduğu, 13 yıl ve üzeri spor yapanların mental düzeylerinin daha iyi olduğu ifade edilmiştir. Altıntaş (2010) tarafından yapılan çalışmada Kadın sporcuların spor deneyimine göre algılanan fiziksel yeterlik puanları arasında bir fark olmadığı ifade edilmiştir.

Katılımcıların milli olma durumlarının güdülenme düzeyi; dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme alt boyutlarında ve sporda güdülenme toplam skorunda belirleyici bir değişken olduğu, milli sporcuların sporda güdülenme düzeylerinin daha iyi olduğu tespit edilmiştir ($p<,050$; Tablo 10). Milli sporcuların spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinin milli sporcular yönünde anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<,050$; Tablo 11). Milli sporcuların davranışını düzenleme ve değerlendirme düzeylerinin milli olmayan sporculardan daha iyi olduğu görülmektedir. Özasan (2019) tarafından yapılan çalışmada millik durumlarına göre bilmeye yönelik iç güdülenme, başarmaya yönelik iç güdülenme, dışsal düzenleme ve güdüsüzlük alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Pulat (2021) milli olan sporcuların puanları olmayan sporcuların puanlarına göre daha yüksek çıkmıştır. Ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ifade edilmiştir.

Katılımcıların branşlarına göre sporda güdülenme düzeyi; bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, dışaatım, dışsal güdülenme, güdülenmeme alt boyutlarında ve sporda güdülenme toplam skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,050$; Tablo 12). Bu durumun futbol ile hentbol branşları arasında güdülenmeme alt boyutunda ise hentbol ile voleybol branşı arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgu doğrultusunda anlamlı farklılığın futbolcular yönünde manidar olduğu

görülmektedir. Branşı futbol olan sporcuların sporda güdülenme düzeyleri diğer branşlara göre daha iyi olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun futbol branşının popüler oluşu ile açıklanabilir. Uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$; Tablo 12).

Katılımcıların branşlarına göre spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,050$; Tablo 13). Bu durumun spor yeteneğinde futbol ile hentbol, futbol ile voleybol branşları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı, mental iyi oluş düzeyinde ise futbol ile voleybol branşları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda spor branşının mental iyi oluş ve spor yeteneğinde belirleyici bir değişken olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde Yıldırım (2017) ortaokul öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada spor branşının sporda güdülenme; özdeşim düzeyini etkilediğini ifade etmiştir. Pulat (2021) mental iyi oluş düzeyinin bireysel ve takım sporcuları gruplarına göre farklılık gösterdiğini ifade etmiştir.

Sporda güdülenme düzeyi ile spor yeteneği arasında zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki görülürken, sporda güdülenme ile mental iyi oluş düzeyi arasında da zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 14). Başka bir ifadeyle sporda güdülenme düzeyi arttıkça spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinin de aynı doğrultuda artış göstereceği anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularına yönelik yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Sonuç olarak, yaş değişkeninin bilmek ve başarmak için içsel güdülenme içeatım düzeylerinde belirleyici bir değişken olduğu, 26-33 yaş aralığında yer alan sporcuların spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir. Sporda güdülenme; dışsal düzenleme, dışsal güdülenme ve özdeşim boyutlarını eğitim değişkeninin olumlu yönde etkilediği ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça mental iyi oluş düzeyinin arttığı ve anlamlı olduğu eğitim değişkenine göre spor yeteneğinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kadın sporcularının spor geçmişi arttıkça sporda güdülenme düzeyinde de artış olduğu sporda güdülenme düzeyinin spor geçmişinden etkilendiği belirlenmiştir. Spor geçmişinin spor yeteneği mental iyi oluşlarında önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Milli olma durumuna göre dışsal düzenleme, özdeşim, dışsal güdülenme ve sporda güdülenme toplam skorunda farklılık olduğu, bu farklılığın milli

sporcular yönünde olduğu belirlenmiştir. Milli sporcu kadınların mental iyi oluş ve spor yeteneği düzeylerinin daha iyi olduğu millilik durumun belirleyici bir değişken olarak görüldüğü anlaşılmaktadır. Spor branşlarına göre sporda güdülenme toplam skorunda anlamlı farklılık olmamasına rağmen alt boyutlarda farklılık olduğu futbolcuların daha iyi güdülendikleri tespit edilmiştir. Futbolcu kadınların spor yeteneği ve mental iyi oluş seviyelerinin daha iyi olduğu ve anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Sporda güdülenme düzeyi arttıkça spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinin de artış gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları doğrultusunda öneriler aşağıda açıklanmıştır.

Kadın sporculara yönelik yapılan bu çalışmada sporcuların güdülenme düzeylerinin geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Spora yeni başlayan kadın sporcuların mental açıdan daha fazla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Literatürde erkek ve kadın sporcuların sporda güdülenme düzeyi, spor yeteneği ve mental iyi oluş düzeyinin değerlendirildiği bir çalışma yer almamaktadır. Bu türde bir çalışma yapılarak literatüre katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Anhshel, M. H. (1997). Sport psychology: from theory to practice. Scottsdale, *Gorsuch Scarisbrick*. Arizona.
- Ada, E.N.D. (2011). *Beden eğitimi derslerinde güdüsel iklim ve güdülenmenin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Akın A. (2018). Spor ve Turizm. *Ekin Yayınevi*. Bursa.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Aktürk, Ü. ve Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 6 (4), 177-183. İzmir.
- Alpman, C. (2001). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi. *Can Reklam Evi*. İstanbul.
- Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anhshel, M. H. (1997). Sport psychology: from theory to practice foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics*. Illinois.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Appleton, P.R., Ntoumanis, N., Quested, E. Viladrich, C. and Duda, J.L. (2016). İntial validation of the coach-created empowering and disempowering motivational climate questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65.
- Aşçı, F.H. (2004). Benlik algisi ve egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 233-266.
- Atasoy, M. ve Altun, E.M. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri. arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-136.

- Avcıoğlu, H. (2005). Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi. Ankara: *Kök Yayıncılık*.
- Azar, A. (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmeni adaylarının öz yeterlilik inançları. *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (6), 235-252.
- Balıkçıkanlı, S. ve Yıldırım, G. İ. (2011). Profosyonel futbolcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, (9), 49-6.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: A toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191–215.
- Bandura, A. (1977). Öz yeterlilik: Birleştirici bir davranış değişikliği teorisine doğru. *Psikolojik İnceleme*, 84 (2), 191–215.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: *Prentice Hall*.
- Bandura, A. (1988a). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G. H. Bower ve N. H. Frijda (Ed.), Cognitive perspectives on emotion and motivation (s. 37-61). Netherlands: *Kluwer Academic Publishers*.
- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory, *American Psychologist*, 44 (9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2 (2), 128-163.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. A. Bandura (Ed.), Self-efficacy in changing societies (s. 1-45) *Cambridge University*. Cambridge.
- Bandura, A. (1995). Self-efficacy: Changing in Societies, Freeman. New York: *Cambridge University Press*.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: *W.H.Freeman and Company*.
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory of Personality. L. Pervin ve O. John (Ed.), Handbook of Personality (s. 154-196). New York: *Guilford Press*.
- Bandura, A. (2004). Self-Efficacy. W. E. Craighead, and C. B. Nemeroff (Ed.), The Concise Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science (s. 860-862). New Jersey: *John Wiley ve Sons, Inc*.
- Bandura, A. (2013). The Role of Self-Efficacy in Goal-Based Motivation. E. A. Locke ve G. P. Latham (Ed.) *New Developments in Goal Setting and Task Performance* (s. 147-157). New York: *Routledge*.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. *Remzi Kitabevi*, İstanbul.

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Pegem Akademi*. Ankara.
- Çankaya, Z. C. (2005). Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara.
- Cherry, H. L. (2005). Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness. Masters Theses (Yüksek lisans tezi). Veri tabanından erişildi (588.).
- Cox, R. H. (1990). Sport Psychology, Concepts and Applications. Dubuque: *Wm C. Brown Publishers*.
- Cules-Reed, S.N., Gyurcsik, N. C. and Brawley, L.R. (2001). *Using Theories of Motivated Behavior to Understand Physical Activity*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, C. M. Janelle (Ed.). Handbook of sport psychology. *Joney Wiley & Sons, Inc*.
- Deci, E. L. and Porac J. (1978). Cognitive Evaluation Theory and Study Of Human Motivation. M. R. Lepper and Greene, D. (Ed.), The Hidden Cost Of Reward, New Perspectives On The Psychology Of Human Motivation, Hillsdale (s.149) içinde. New York: *Plenum*.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. NY: *Plenum Press*. New York.
- Deci, E. L. and Ryan, R.M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, EL and Ryan, RM (1985). Bir organizma entegrasyonu teorisine doğru. İnsan davranışında içsel motivasyon ve kendi kaderini tayin etme (s. 113-148). *Springer*, Boston, MA.
- Demir, Ş. (2020). *Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Bartın.
- Diener, "Subjective Well-Being", p.565. Ali Eryılmaz, "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 2009, s.977.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being, *Social Indicators Research* 37 (2), 11-12.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Adana: *Nobel Kitapevi*.
- Doğan, O. (2015). Spor Psikolojisi. Ankara: *Detay Yayıncılık*.

- Duda, J. L. and Nicholls, J.G. (1992). Okul ve sporda başarı motivasyonunun boyutları. *Eğitim Psikolojisi Dergisi*, 84(3), 290-299.
- Eden, D. (1988). Pygmalion, Goal Setting, And Expectancy: Compatible Ways To Raise Productivity. *Academy Of Management Review*, (13), 639-652.
- Eisenberg S. ve Delaney D.J. (1998). Psikolojik Danışma Süreci. İstanbul: *Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları*.
- Erdem, M. (2008). Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Erkal, M. (1982). Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: Formül Matbaası, *Filiz Kitapevi*.
- Erkal, M. Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). Sosyolojik Açından Spor, İstanbul: *Der Yayınları*.
- Esentürk, O. K. (2014). *Lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Feltz, D. L. (1994). Self-confidence and performance. D. Druckman, and R. A. Bjork (Ed.), *Learning remembering, believing*. (s. 173-206) içinde. Washington, D. C.: *National Academy Press*.
- Feltz, D. L. and Lirgg, C. D. (2001). Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 2(2001), 340-361.
- Fenton, S. A. Duda, J. L. , Quested, E. and Barrett, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 453-463.
- Fernandez-Ballesteros, R., Diez-Nicolas J., Carpara G. V., Barbanelli, C. and Bandura, A. (2002). Determinants and structural relation of personal efficacy to collective efficacy. *Applied Psychology: An International Review*, 53(1) 107-125.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192- 203.
- Fox, K. R. (1990). The physical self-perception profile manual. DeKalb, IL: Office for Health Promotion, Northern Illinois University, Illinois.

- Gallagher, M. W. (2012). Self-Efficacy. V. S. Ramachandran, (Ed.) Encyclopedia Of Human Behavior (s. 314-320) içinde. Netherland: *Academic Press is an imprint of Elsevier*.
- Gill, D. L. (1986). Psychological Dynamics of Sport, Champaing IL: *Human Kinetics*.
- Grössing, S. (1991). Beden ve Spor-Hareket, I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu. Ankara: *Milli Eğitim Basımevi*.
- Güney, S. (2012). Travma ve krize ilişkin bir gözden geçirme: yöntemler ve farklılıklar *Therapia*, (3), 4-12.
- Hardy, L., Jones, G. and Gould, D. (1996). Spor için Psikolojik Hazırlığı Anlamak: *Seçkin Oyuncuların Teorisi ve Uygulaması*. Wiley: Chichester.
- Hardy, L., Jones, G. and Gould, D. (1997). Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. Chichester, West Sussex: *John Wiley ve Sons*.
- Harwood, C., Spray, C. M. and Keegan R. (2006). Achievement goal theories in sport: Approaching changes and avoiding plateaus. T.S. Horn, (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics*. (8), 157-185.
- Headey, B. and Wearing, A. (1992). Understanding Happiness: *A Theory of Subjective WellBeing*. Melbourne, Aust: Longman, Cheshire.
- Hein, V. and Jöesaar, H. (2015). How perceived autonomy support from adults and peer motivational climate are related with self-determined motivation among young athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 193-204.
- Hofstede, G. (2001). Cultures Consequences. Netherland: *Sage Publication*.
- Karasar, N. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler. Ankara: *Nobel Yayınları*.
- Karayol, M. (2013). *Takım sporları ve doğa sporları yapan erkek sporcuların liderlik özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmayan Yüksek lisans tezi). Malatya İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kaya, A. (2007). Eğitim Psikolojisi. Ankara: *Pegem Yayıncılık*.
- Kazak, Z. (2004). Sporda güdülenme ölçeği-SGÖ'nin türk sporculari için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4): 191-206.

- Kendal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6),1007-1022.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H. and Norasakkunnit, V. (1997). Individual And Collective Processes İn The Construction Of The Self: Selfenhancement İn The United States And Self-Criticism İn Japan. *Journal Of Personality And Social Psychology*, (72), 1245-1267.
- Koçel, T. (2003). İşletme Yöneticiliği. İstanbul: *Beta Yayınları*.
- Kremer, J. M. D ve Scully, D. M (1994). Sporda psikoloji. Taylor ve Francis.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2015). Psiko - sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10).
- Kulaksızoğlu, A. (2005). Adolescence psychology. İstanbul: *Remzi Kitapevi*.
- Kumar, R., Uz Kurt, C. (2011). Investigating The Effects Of Self Efficacy On Innovativeness And The Moderating İmpact Of Cultural Dimensions. *Journal of International Business and Cultural Studies*, (4), 1-15.
- Kuzucu, Ç. B. (2009). *Feminen ve maskülen spor yapan kadınlarda fiziksel benlik algısı* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Latané, B. (1981). The Psychology Of Social İmpact. *American Psychologist*, Vol 36(4), 343-356.
- Locke, A. and Latham, P. (2006). New Directions İn Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal Of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Malhotra, N. K. (2004). Marketing Research an Applied Orientation. New Jersey: *Pearson Prentice Hall*.
- Marsh H. W., Marco, I. T. ve Aşçı F. H. (2002). Cross cultural validity of physical self- description questionnaire: Comparison of factor structures in Australia, Spain and Turkey. *Research Quarterly For Exercise and Sport*. (73), 257-270.
- Marsh H. W., Richards G. E., Johnson, S., Roche, L. ve Tremayne P. (1994). Physical self-description questionnaire: Psikometrik özellikler ve mevcut araçlarla ilişkilerin çok yönlü çok yönlü analizi. *J Sport Exerc Psychol*. (16), 270-305.

- Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, Milli Eğitim Bakanlığı, (2007). *Eğlence Hizmetleri, Takım Sporları*
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 347-413.
- Mimaroğlu, R. (2021). *Vücut geliştirme ve fitness merkezlerinde spor yapan erkek bireylerin spora güdülenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Elâzığ.
- Moreno, R. (2010). *Educational Psychology*. New Jersey: *John Wiley and Sons*.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 329-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: *Harvard University Press*.
- Nicholls, J. G. and Robert G.C. (1992). *The General and the Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation, Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Nwankwo, B. C. and Onyishi, I. E. (2012). Role of Self-Efficacy, Gender and Category of Athletes in Coping with Sports Stress. *IFE Psychologia: An International Journal*, 20(2), 94- 101.
- Ödemiş, M. (2014). *12 Haftalık Latin Dans eğitiminin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Öner, Ç. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 159-174.
- Orkunoğlu, O. (1985). *Voleybol antrenörünün el kitabı*. Ankara: *Voleybol Federasyonu Yayını*.
- Özaslan, R. (2019). *Takım ve ferdi sporcuların güdülenme düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Özdemir, S. M. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin özyeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, (54), 277-306.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: *Bağırkan Yayımevi*
- Pastorelli, C., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S. and Bandura, A. (2001). The Structure Of Children's Perceived Self-Efficacy: A Cross-National Study. *European Journal Of Psychological Assessment*, 17(2), (87-97).

- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, (14), 329–341.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. and Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pulat, S. (2021). *Takım ve bireysel sporcularda mental iyi oluş düzeylerinin araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Quested, E. and Barrett, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 453-463.
- Ritter, J. Boone, W. and Rubba, P. (2001). Development of An Instrument To Assess Prospective Elementary Teacher Self Efficacy Beliefs About Equitable Science Teaching And Learning (SEBEST), *Journal of Science Teacher Education*, 12(3), 175-198.
- Roberts, G. C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise, Conceptual Constrains and Covergence*. Champaign, IL: *Human Kinetics Books*.
- Ryan, R. M. (2008). Facilitatng optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Sanjuán, P., Pérez, A. and Bermúdez, J. (2000). Escala de Autoeficacia General: Datos Psicométricos de la Adaptación Para Población Española. *Universidad Nacional de educación a distancia. Psicothema*, 12(2), 509 – 513.
- Sarı, T. ve Yıldırım, M. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak şükür: mental iyi oluş ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 13-32.

- Schumaker, J. F. (1986). Linwood Small Jacey Wood, Self-Concept, Academic Achievement, And Athletic Participation. *Perceptual and Motor Skills*, 2(62), 387-390.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. Maddux, J. E. (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (s. 281-303). New York: *Plenum*.
- Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: *Yargı Yayınevi*.
- Stebbing, J., Taylor, I. M. and Spray, C. M. (2015). The relationship between psychological well-and ill-being, and perceived autonomy supportive and controlling interpersonal styles: *A longitudinal study of sport coaches*. *Psychology of Sport and Exercise*, (19), 42-49.
- Tamer, K. (2000). Sporda fiziksel ve fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara: *Bağırhan Yayınevi*.
- Tekkurşun, D., Namlı, G., Hazar, S., Türkeli Z. ve Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1),176-191.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. and Stewart Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63).
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama*. Mersin: *Eylül Kitap ve Yayınevi*.
- Toros, Z. (2001). *Elit Sporcuların güdüsel yönelimleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Triandis, H. C., Mccusker, C. and Hui, C. H. (1990). Multimethod Probes Of Individualism And Co. *Lectivism. Journal Of Personality And Social Psychology*, (59), 1006-1020.
- Turhan, M. (2022). *Spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumunu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Türkel, Ç. (2010). İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C. and Valleres E.F. (1992). The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic

and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.

Weinberg, R. S. (2009). *Motivation*. (Ed.In B. W. Brever). Handbook of sports medicine and science: Sport psychology. Oxford: Wiley-Blackwell. 1-17.

Weinberg, R. S. and Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign JL: Human Kinetics.

Weiss, M. R. and Amorose, A. J. (2002). Motivational orientations and sport behavior in Advances in Sport Psychology. USA: *Human Kinetics*.

Yavuzer, Y. ve Koç, M. (2002). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmen yetkinlikleri üzerinde bir değerlendirme, *Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 35-44.

Yetim A. (2011). Sosyoloji ve Spor. Ankara: *Topkar Matbaacılık*.

Yiğit, A. Y. (2011). *Ortaöğretimde okullar arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin güdülenmişlik düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.

Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Yıldırım, H. (2020). *Elâzığ İli Fitness salonlarında spor yapan kadınların spora güdülenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

Yıldırım, P. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre spora güdülenme düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.

Yücel, C. ve Gülveren, H. (2007). Sınıfta Öğrencilerin Motivasyonu. M. Şişman ve S. Turan (Ed.), Sınıf Yönetimi (s.78-79) içinde. Ankara: *Pegem Akademi Yayıncılık*.

Zaccaro, S., Blair, V., Peterson, C., and Zazanis, M. (1995). Collective efficacy. J. Maddux (Ed.), Selfefficacy, adaptation, and adjustment (s. 305-328) içinde. New York: *Plenum*

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A *Social Cognitive Perspective*. Boekaerts, Moneque, Pintrich,

EKLER

Ek-1

Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız: 18-25 () 26-33() 34 ve üzeri ()

Öğrenim durumu: Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü()

Spor branşınız:

Kaç yıldır bu branş ile ilgileniyorsunuz?

1-4 Yıl () 5-8 Yıl () 9 Yıl ve üzeri ()

Milli sporcu musunuz?

Evet () Hayır()

Ek-2

Sporda Güdülenme leği

Niçin spor yaparsınız?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Spor ortamında heyecan verici deneyimler yaşamak haz verdiği için.	1	2	3	4	5
2. Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla Őey bilmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5
3. Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat Őimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1	2	3	4	5
4. Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5
5. Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını baŐarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5
6. Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için.	1	2	3	4	5
7. Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5
8. Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaŐırken haz aldığım için.	1	2	3	4	5
9. Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için.	1	2	3	4	5
10. Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1	2	3	4	5
11. Diğer yönlerimi geliŐtirmede seçtiğim en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5
12. Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliŐtirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5
13. Bir fiziksel aktiviteye katıldığımıda heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5
14. Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekir.	1	2	3	4	5
15. Sportif yeteneklerimi mkemmelleŐtirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5
16. Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düŐündükleri için.	1	2	3	4	5
17. YaŐamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok Şeyi ğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.	1	2	3	4	5
18. Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5
19. Artık niçin spor yaptığımı net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düŐünmüyorum.	1	2	3	4	5
20. Bazı zor becerileri gerçekleŐtirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5
21. Spor için zaman ayırmazsam kendim kötü hissededeğim için.	1	2	3	4	5

22. Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5
23. Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5
24. Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5
25. Fiziksel aktiviteye tamamıyla dalıp gitme hissinden hoşlandığım için.	1	2	3	4	5
26. Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için.	1	2	3	4	5
27. Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5
28. Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	1	2	3	4	5

Ek-3

Mental İyi Oluş Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5

9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek-4

Algılanan Sportif Yeterlik

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler.						
2. Bir çok spor dalında iyiyimdir.						
3. Sporların çoğu benim için kolaydır.						
4. İyi spor becerilerine sahibim.						
5. Sporda bir çok arkadaşımдан daha iyiyim.						

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Gül, Esmâ

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sporda Psikososyal Alanlar	2023
Lisans	Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu	2011
Lise	Akhisar Adnan Menderes Anadolu Lisesi	2007

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2012	MEB	Öğretmen

