

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ANTRENÖR KAYNAKLI GÜDÜSEL İKLİMİN SPORCULARIN
TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI GÜDÜLENMESİ VE
OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sadiye BAŞAR

Enstitü Anabilim Dalı : SPOR YÖNETİCİLİĞİ
Tez Danışmanı : Doç. Dr. İhsan SARI

Mayıs 2019

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖR KAYNAKLI GÜDÜSEL İKLİMİN SPORCULARIN
TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI GÜDÜLENMESİ VE
OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU İLE İLİŞKİSİ

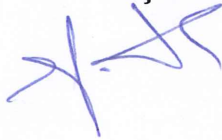
YÜKSEK LİSANS TEZİ

SADIYE BAŞAR

Enstitü Anabilim Dalı : SPOR YÖNETİCİLİĞİ

Bu tez 28/05/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

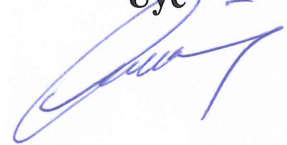
Doç. Dr.
Elif KARGÜN
Jüri Başkanı



Doç. Dr.
Hakan KOLAYIŞ
Üye



Doç. Dr.
İhsan SARI
Üye



BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Sadiye BAŞAR
28/05/2019

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışmanım İhsan SARI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma boyunca her türlü desteklerini ve bilgi birikimlerini benimle paylaşan Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki değerli hocalarıma ve arkadaşlarıma içtenlikle yanımda oldukları için teşekkür ederim.

Ayrıca zor anlarımda desteklerini hiç bir zaman eksik etmeyen Ailem ve eşim Tuncay BAŞAR'a desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Son olarak bu çalışma da Gamze Yeşim GÖKTÜRK ve Hüseyin ATALAR'a bana karşı göstermiş olduğu fedakâr davranışları sayesinde mümkün olmuştur. Çalışma süresinde en önemli motivasyon kaynağım olduklarından dolayı hepsine ayrı ayrı teşekkür eder ve şükranlarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Problemler	2
1.3. Denenceler.....	3
1.4. Sayılılar	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	4
1.7. Araştırmanın Önemi	5
1.8. Araştırmanın Yöntemi	5
BÖLÜM 2.	
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. GÜdülenme	7
2.1.1. GÜdülenme kavramı	7
2.1.2. GÜdülenme türleri	8
2.1.3. GÜdülenme kuramları.....	9
2.1.3.1. Hür irade kuramı	9
2.1.3.2. Başarı hedefi kuramı	13

2.2. Antrenör Güdüsel İklimi	14
2.2.1. Antrenörlük kavramı	14
2.2.2. Antrenör- sporcu ilişkisi	16
2.2.3. Güdüsel iklim kavramı	18
2.3. Akış-Optimal Performans Duygu durumu	21
2.3.1. Akış kavramı	21

BÖLÜM 3.

YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırma Modeli	24
3.2. Araştırmanın Evren Ve rneklemi	24
3.3. Veri Toplama Araçları	25
3.3.1. Kişisel bilgi formu	25
3.3.2. Sporda temel ihtiyaçlar doyum leği.....	25
3.3.3. Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklim leği	25
3.3.4. Sürekli etkinlik tecrübe leği (akış skalası kısa versiyonu)	26
3.3.5. Sporda güdülenme leği	26
3.4. Verilerin Toplanması	27
3.5. Verilerin Analizi	27

BÖLÜM 4.

BULGULAR.....	29
---------------	----

BÖLÜM 5.

TARTIşMA VE SONUÇ	36
5.1. Tanımlayıcı İstatistiklere İlişkin Bulgular (N=218).....	36
5.2. Güdüsel İklime, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, Güdülenme Ve Optimal Performans Duygu Durumu Arasındaki Korelasyona Yönelik Analiz Sonuçlarına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	36
5.3. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklime Özerklik İhtiyacını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu.....	37

5.4. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin Yeterlik İhtiyacını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu.....	37
5.5. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin İlişkili Olma İhtiyacını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu.....	38
5.6. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin İhtiyaç Tatminini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	38
5.7. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin Özerk Güdülenmeyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu.....	39
5.8. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu.....	41
5.9. Cinsiyete Ve Spor Türüne Göre Güdüsel İklime, İhtiyaç Tatmini, Özerk Güdülenme Ve Optimal Performans Duygu Durumunun T Testi Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	42
BÖLÜM 6.	
SONUÇ VE ÖNERİLER	44
KAYNAKÇA	46
EKLER.....	55
ÖZGEÇMİŞ	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Hür irade kuramını oluşturan diğer kuramlar

10



TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulgular (n=218)	29
Tablo 4.2. Cinsiyet değişkenine göre güdusel iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumunun tanımlayıcı istatistikleri.	29
Tablo 4.3. Güdusel iklim, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki korelasyona yönelik analiz sonuçları.....	30
Tablo 4.4. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin özerklik ihtiyacını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	31
Tablo 4.5. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin yeterlik ihtiyacını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	31
Tablo 4.6. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin ilişkili olma ihtiyacını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	32
Tablo 4.7. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin ihtiyaç tatminini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	32
Tablo 4.8. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin özerk güdülenmeyi yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	33
Tablo 4.9. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin optimal performans duygu durumunu yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	33
Tablo 4.10. Cinsiyete göre güdusel iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumunun t testi analizi.....	34
Tablo 4.11. Spor türüne göre güdusel iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumunun t testi analizi.....	34

ANTRENÖR GÜDÜSEL İKLİMİNİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR, GÜDÜLENME VE OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefi Kuramında çevresel faktörlerin bireyler üzerindeki etkisi incelenmektedir. Bu kuramlarda aile, öğretmen ve akranlarla birlikte antrenörlerin de sporcular üzerindeki etkisi ele alınmaktadır. Bu araştırmada, Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefi Kuramı çerçevesinde geliştirilen antrenör kaynaklı güdüsel iklimin sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları, güdülenmesi ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Alan yazına genel olarak bakıldığında, konu ile ilgili sınırlı düzeyde araştırma olduğu görülmektedir.

Bu araştırma kapsamında takım ve bireysel sporlarda aktif olarak spor yapan 14-18 yaş grubundaki 149 (%68.3) erkek ve 69 (%31.7) kız olmak üzere toplam 218 sporcu gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, sporda temel ihtiyaçlar doyum ölçeği, antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklim ölçeği, sürekli etkinlik tecrübe ölçeği kısa versiyonu ve sporda güdülenme ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 17 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplarda t-testi, Pearson korelasyon analizi ve adımsal çoklu regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; Antrenör kaynaklı destekleyici iklimin özerklik ihtiyacı, ilişkili olma ihtiyacı ve optimal performans duygu durumunu anlamlı olarak açıkladığı belirlenmiştir. Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı iklimin ise anlamlı olarak yeterli ihtiyacı, toplam ihtiyaç tatmini ve özerk güdülenmeye anlamlı olarak katkı sağladığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre yapılan analiz sonucunda kız sporcuların destekleyici iklim ve özerk güdülenme puanının anlamlı olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor türüne göre yapılan analizde ise takım ve bireysel sporcular arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, güdülenmesi ve optimal performans duygu durumu için destekleyici iklimin olumlu kısıtlayıcı iklimin ise olumsuz oluşu söylenebilir. İlgili araştırmalar ve bu araştırmanın bulguları doğrultusunda antrenörler ve spor psikologlarına bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Güdüsel iklim, optimal performans duygu durumu, güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçlar, sporcu..

THE RELATIONSHIP OF COACH CREATED MOTIVATIONAL CLIMATE WITH THE BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS MOTIVATION AND FLOW

SUMMARY

The effect of environmental factors on individuals is examined by Self Determination Theory and Achievement Goal Theory. In these theories, the effects of coaches on the athletes are discussed together with effects the family, teachers and peers. In this study, it is aimed to examine the relationship of coach created empowering and disempowering motivational climate with the basic psychological needs, motivation and flow. It appears that there is limited research in the relevant literature regarding this topic.

In this study, 149 (68.3%) males and 69 (31.7%) females, as a total of 218 athletes, aged 14-18 from team and individual sports, participated in the study voluntarily. Personal information form, Basic Needs Satisfaction Scale, Empowering And Disempowering Motivational Climate Questionnaire, Sports Motivation Scale and Dispositional Flow Scale-Short Version- Flowshort were used as data collection tools.

The data obtained was analyzed with SPSS 17 program. Descriptive statistics, independent samples t-test, Pearson correlation analysis and stepwise multiple regression analysis were used to analyze the data. According to research findings; It was determined that the coach created empowering motivational climate significantly explained the need for autonomy, need for relatedness and flow. It was also determined that the empowering and disempowering motivational climates significantly contributed to the need for competence, total need satisfaction and autonomous motivation. As a result of the analysis conducted according to gender, it was found that the empowering motivational climate and autonomous motivation score of the female athletes were significantly higher than males. According to the analysis conducted by sports type, there was no significant difference between the team and individual sports athletes. When the findings are evaluated in general, it can be concluded that empowering motivational climate is positive and disempowering motivational climate is harmful for satisfaction of the basic psychological needs, motivation and flow of athletes. In line with the relevant research and the findings of this research, some suggestions were given for sports coaches and sports psychologists.

Keywords: Motivational climate, flow, motivation, basic psychological needs, athletes

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Atrenör ve sporcu ilişkisine sporcu açısından bakıldığında, antrenör- sporcu ilişkisinin sporcunun performansını ve başarısını etkileyen faktörlerden olduğu söylenebilmektedir (Çalışkan, 2001: 80).

Günümüzde spor alanında daha yüksek performans sağlamak için sporcuların teknik, taktik ve fiziksel yeterliğinin dışında ayrıca psikolojik yeterliğin de önemi yadsınamaz bir gerçektir. Spor ortamında sporcunun başarılı yada iyi bir performans sergileyebilmesi için sporcunun güdülenmesinin, optimal performans duygu durumunun ve temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmininin önemli olduğu bilinmektedir. Bunu sağlamak için ise antrenörün oluşturduğu güdüsel iklim çok önemlidir.

Dolayısıyla bu noktada antrenör davranışlarının bir şekilde sporcu performansına etki ettiği göz önünde bulundurulduğunda antrenörlerin sporcu üzerindeki etkisinin algılanan davranışlar yönünden incelenmesi spor ortamında başarılı ya da etkili performans sergilenebilmesi açısından önemli bilgiler sunabilecektir.

Bu çerçevede Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefleri Kuramı antrenör güdüsel iklimi ile temel psikolojik ihtiyaçlar, güdülenme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın temelini oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, sporcuların algıladığı antrenör kaynaklı güdüsel ikliminin temel psikolojik ihtiyaçlar, güdülenme ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu temel amaç doğrultusunda, araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1.2. Problemler

1. Antrenör güdüsel iklim ile sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Antrenör güdüsel iklim puanı özerklik ihtiyacını yordamakta mıdır?
3. Antrenör güdüsel iklim puanı yeterlik ihtiyacını yordamakta mıdır?
4. Antrenör güdüsel iklim puanı ilişkili olma ihtiyacını yordamakta mıdır?
5. Antrenör güdüsel iklim puanı ihtiyaç tatminini yordamakta mıdır?
6. Antrenör güdüsel iklim puanı özerk güdülenmeyi yordamakta mıdır?
7. Antrenör güdüsel iklim puanı optimal performans duygu durumunu yordamakta mıdır?
8. Sporcuların algıladıkları antrenör güdüsel iklim puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
9. Sporcuların ihtiyaç tatmini puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
10. Sporcuların özerk güdülenme puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
11. Sporcuların optimal performans duygu durumu puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
12. Sporcuların antrenör güdüsel iklim puanları spor türüne göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
13. Sporcuların ihtiyaç tatmini puanları spor türüne göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
14. Sporcuların özerk güdülenme puanları spor türüne göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
15. Sporcuların optimal performans duygu durumu puanları spor türüne göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

1.3. Denenceler

Yukarıda sunulan problemler göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın bulgularına ilişkin bazı beklentiler oluşmuştur. Bu doğrultuda, çalışmanın sonucunda olması beklenen denenceler aşağıda sunulmuştur

1. Antrenör güdüsel iklim ile sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Antrenör güdüsel iklim puanı özerklik ihtiyacını yordamaktadır.
3. Antrenör güdüsel iklim puanı yeterlik ihtiyacını yordamaktadır.
4. Antrenör güdüsel iklim puanı ilişkili olma ihtiyacını yordamaktadır.
5. Antrenör güdüsel iklim puanı ihtiyaç tatminini yordamaktadır.
6. Antrenör güdüsel iklim puanı özerk güdülenmeyi yordamaktadır.
7. Antrenör güdüsel iklim puanı optimal performans duygu durumunu yordamaktadır.
8. Sporcuların algıladıkları antrenör güdüsel iklim puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir.
9. Sporcuların ihtiyaç tatmini puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir.
10. Sporcuların özerk güdülenme puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir
11. Sporcuların optimal performans duygu durumu puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir.
12. Sporcuların antrenör güdüsel iklim puanları spor türüne göre anlamlı bir fark göstermektedir.
13. Sporcuların ihtiyaç tatmini puanları spor türüne göre anlamlı bir fark göstermektedir.
14. Sporcuların özerk güdülenme puanları spor türüne göre anlamlı bir fark göstermektedir.
15. Sporcuların optimal performans duygu durumu puanları spor türüne göre anlamlı bir fark göstermektedir.

1.4. Sayılılar

1. Araştırmaya katılan katılımcıların dağıtılan anket sorularını dikkatlice okuyup, doğru ve içten cevaplar verdikleri,
2. Araştırmaya katılan tüm deneklerin gönüllü oldukları,
3. Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma verileri Sakarya ilindeki 14-18 yaş grubundaki takım ve bireysel aktif spor yapan sporcular ile sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler uygulanan anket sorularındaki anketin ölçtüğü özellikler ve sonuçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Sporcu: Uğraştığı spor branşında katıldığı müsabakalar ve yarışlardan maddi kazanç elde eden veya maddi kazanç elde etmeye kişilere verilen ünvandır (Heper, 2012).

Güdülenme: Organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001).

Güdüsel İklim: Antrenörlerin tutum ve davranış şekilleri ile şekillenen bir yapıyı göstermekle birlikte, sporcuların içerisinde buldukları spor alanındaki ortamın iklimini antrenörleri ve çevresindeki diğer kişilerden oluşan dış etmenlerin etkisiyle ne şekilde değerlendirdiğini ifade etmektedir (Shaw, Gorely ve Corban, 2005).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Psikolojik ihtiyaçların gelişimi ve bu psikolojik ihtiyaçların ruh sağlığı ve genel bir iyi olma hali ile olan ilişkisini açıklar ve bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını doyumaları onların iyi olma düzeylerini yükseltmektedir (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000).

Optimal Performans Duygu Durumu: Benliğin bütünleştigi, düşüncelerin, niyetlerin, duyguların ve tüm duyuların aynı hedefe odaklanması durumudur (Csikszentmihalyi, 1990).

1.7. Araştırmanın Önemi

Antrenörler tüm bireysel ve takım sporu yapan sporcuların hedeflerine ulaşmalarında onlara yardım eden bir rol üstlenmektedir (Voss, 2000). Antrenörün en önemli özelliklerinden biri çalıştırdığı takım ya da sporcuyla motive etmektir (Karaküçük ve Yetim, 1996). Dolayısıyla bunu farklı davranış şekilleriyle yapabilmektedir. Antrenör davranışlarının bir şekilde sporcu performansına etki ettiği düşünülürse antrenörlerin sporcu üzerindeki etkisinin algılanan davranışlar yönünden incelenmesi spor ortamında başarılı ya da etkili performans sergilenebilmesi açısından önemli bilgiler sunabilecektir.

Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefleri Kuramı çerçevesinde antrenör güdüsel iklimi ile temel psikolojik ihtiyaçlar, güdülenme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilecek sonuçların spor psikolojisi alanındaki literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yine araştırma sonuçlarından elde edilecek bulgular Türkiye'deki antrenör ve spor psikoloğu gibi sahada çalışan kişilere de bir kılavuz niteliğinde olacaktır.

1.8. Araştırmanın Yöntemi

Sakarya ilinde takım ve bireysel aktif spor yapan 14-18 yaş grubundaki sporcuların Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefleri Kuramı çerçevesinde antrenör güdüsel ikliminin temel psikolojik ihtiyaçlar, güdülenme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan bu çalışmada; veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden kolayda örneklem modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilecek veriler SPSS 17.0 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma amaçları doğrultusunda yapılacak analizlerde

anlamlılık düzeyi. 05 olarak belirlenmiştir. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, t testi, Pearson korelasyon analizi, adımsal çoklu regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.



BÖLÜM 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. GÜDÜLENME

2.1.1. GÜDÜLENME KAVRAMI

Güdülenme bireyin hareket ve davranışlarını başlatan içsel güç olarak, yani içsel enerjilerinin belirli bir yöne, amaca yönelebilmesi için hareketlendirilmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Düren, 2000).

Güdülenme yani motivasyon bireyi belirli bir harekete, davranışa doğru iten içsel ve dışsal uyartım durumu olarak ta tanımlanmaktadır (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002). Dolayısıyla motivasyonu bireyi harekete geçiren içsel ve dışsal güçler gibi de düşünebiliriz.

Güdülenmenin kaynağı; kişinin iç dünyası, yani iç kaynaklı ve çevresinden, yani dış kaynaklı olması şeklinde iki grupta incelenebilmektedir. İçsel güdülenme bizi içten iten her şeye, yani bir hedefi temsil eden aktivitelere karşılık gelirken, dışsal güdülenme bizi dışarıdan neyin yönlendirdiğini, başka bir deyişle faaliyetlerin başka bir hedefe ulaşmak için gerekli olan araçları temsil ettiğini ifade eder (Kondric, Sindik, Furcan-Mandic ve Schiefler, 2013).

Spor ortamında güdülenme ise, davranışı harekete geçiren ve yönlendiren istek veya arzu şeklinde tanımlanabilmektedir (Roberts, Treasure ve Conroy,2007).

2.1.2. Güdülenme türleri

Bireylerin gdlenmelerine baktığımızda; bazı bireylerin içsel faktörler ile, bazılarının ise dışsal faktörler ile gdlenebildiği bilinmekte, dolayısıyla da buna paralel olarak güdülenmenin içsel güdülenme ve dışsal güdülenme Şeklinde iki türde incelenebilmektedir (Erden ve Akman, 2002).

İçsel güdülenme; bireylerin davranışlarının içsel faktörlerden kaynaklandığı güdülenme türü olarak adlandırılmaktadır (Wu, 2003). İçsel güdülenme da bireyler içsel olarak güdülenmiŐ, kendi kendilerini motive edebilen bireyler olmakla beraber, başarılı olabilmek için gerekli olan içsel açlığa sahiptirler (Nicholls ve Robert, 1992).

Dışsal güdülenme ise, bireylerin davranışlarının dışsal faktörlerden, yani çevreden kaynaklandığı güdülenme türüdür. Dışsal güdülenmede davranıŐının nedenselliğinin bireyin dışında olmasıdır. Örneğin bireylerin almıŐ oldukları ödül, ceza, para gibi maddi değerleri olan unsurlar ve çevresindeki ğretmen, yönetici ve model aldığı kiŐiler gibi bireyler tarafından takdir edilmek, vlmek, sosyal destek görmek gibi manevi değerler ile ilgili unsurlar dışsal güdülenme kaynakları arasında sayılmaktadır (Wu, 2003). Her ne kadar içsel güdülenme kaynağı olmasa da, kupa ve ödül gibi dışsal güdülenme unsurları bireyi içsel olarak ta motive ederek ve güdülenme düzeyini arttırabilmektedir (Konter, 1995).

İçsel güdülenme ve dışsal güdülenme dışında güdülenmeme kavramından da bahsetmek gerekir. Güdülenmeme de bireyler içsel güdülenme ve dışsal güdülenme sağlayamamakta ve genel olarak performansları hakkında sürekli olumsuz geri bildirim almaları, tekrarlayan başarısızlık durumları yaŐamaları veya istediği sonuçları elde etme noktasında kendilerini yetersiz hissetmeleri gibi durumlarda ortaya çıkabilmektedir (Deci ve Ryan, 1985b).

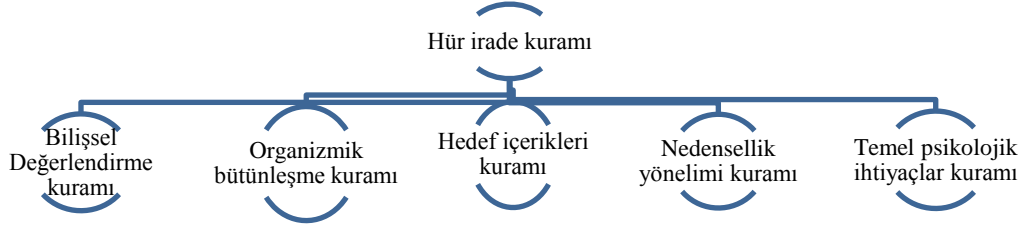
2.1.3. Güdülenme kuramları

Güdülenmeyi açıklamak için çeşitli alımacılar tarafından bir çok kuram geliştirerek güdülenme yani motivasyon farklı Őekillerde ve farklı açılardan açıklanmaya çalışılmıŐtır. Bilhassa spor psikolojisi alanında kullanılan güdülenme kuramları arasında, ‘‘Başarı Güdülenmesi Kuramı, Başarı Gereksinimi Kuramı, Yükleme Kuramı, Başarı Hedefi Kuramı ve Hür İrade Kuramı’’ bulunmaktadır. Tüm bu kuramlar güdülenmeyi farklı açılardan ele almıştır. Her ne kadar güdülenmeyi açıklayan bir çok kuramcı ve kuramı olsa da bu çalışmanın temelini oluşturan kuramlardan olan ‘Başarı Hedefi Kuramı’ ve ‘Hür İrade Kuramı’ erevesinden güdülenme kavramı açıklanacaktır.

2.1.3.1. Hür irade kuramı

Deci ve Ryan (1985) tarafından geliŐtirilmiŐ olan Hür İrade Kuramı (Self-Determination Theory)’na göre, bireyler geliŐebilmek için doŐuŐtan eŐilime sahip olan aktif organizmalar olmakla birlikte, içsel ve dışsal nedenler ile spor faaliyetlerine katılım saŐlamakta ve bu katılımlarını sürdürmektedir. Bireyler eŐer herhangi bir spor faaliyetine katılırken içsel olarak gdlenip katılıyorsa, o bireyler hr iradeleri ile o spor faaliyetine katılım saŐlıyorlar anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 1985a; Ryan ve Deci, 2007). Bunun yanı sıra içsel olarak uyarılıp, içsel güdülenme sonucunda spor faaliyetine katılım saŐlamak kadar, dışsal olarak ta gdlenip faaliyetlere katılabilmektedirler. Bu noktada eŐer bireyler dışsal olarak gdlenip spor faaliyetine katılıyorsa hr iradeleri olmaksızın, dışsal nedenlerle spor faaliyetini sürdürüyor anlamına gelmektedir (Kazak, 2004).

Hür İrade Kuramı güdülenmeyi açıklamak için geliştirilen toplam beş kuramdan oluşmaktadır. Bunlar: Hedef İçerikleri Kuramı, Bilişsel DeŐerlendirme Kuramı, Nedensellik Yönelimi Kuramı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı, Organizmik Bütünleşme Kuramı’dır (Ada, 2011).



Şekil 2.1. Hür irade Kuramını oluşturan diğer kuramlar

Hür irade kuramını oluşturan kuramları açıklayacak olursak;

Hedef İçerikleri Kuramı (Goal Contents Theory); içsel ile dışsal hedeflerin aralarındaki ayrımın gelişmesini araştıran kuramdır.

Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory); Bilhassa sosyal çevrenin içsel güdülenme üzerindeki etkisini inceleyen bu kuramın, bireylerin kendi istekleri doğrultusunda sergilemiş oldukları davranışlar sonucunda ortaya çıkan mutluluk hissinden kaynaklanan içsel güdülenmeyi içerdiği söylenebilir.

Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory); Kişilerin çevreye yönelik eğilimlerine ve ayrıca çeşitli şekillerdeki davranış düzenlemelerindeki kişisel farklılıklarına değinir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (Basic Psychological Needs Theory); psikolojik ihtiyaçların gelişimi ve bu psikolojik ihtiyaçların ruh sağlığı ve genel bir iyi olma hali ile olan ilişkisini açıklar ve bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını doymaları onların iyi olma düzeylerini yükseltmektedir (Deci ve Ryan, 1985a; Ryan ve Deci, 2000).

Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Integration Theory); çeşitli formlardaki dışsal güdülenmeye odaklanır. Bu nokta da dışsal güdülenmenin 4 türünden bahsedecek olursak bunları; bütünleşmiş düzenleme (integrated regulation), özdeşimle düzenleme (identified regulation), içe yansıtılmış düzenleme (introjected regulation) ve dışsal düzenleme (external regulation) şeklinde sıralayabiliriz. Bütünleşmiş düzenleme türünde;

kişi içinde yer aldığı faaliyeti kendi ihtiyaç ve değerleri açısından değerlendirerek davranışını belirler. Dolayısıyla da bu durum kişinin benlik algısına uyumlu olmaktadır. Özdeşimle düzenleme türünde kişi öncelikle davranışı seçmeden önce bir değerlendirme yapmakta ve ancak ondan sonra kendisi için çok önemli olduğuna karar verirse o davranışı seçme yoluna gitmektedir. İe yansıtılmış düzenleme türünde ise; kişi kaygı, endişe, ya da suçluluk duygusu gibi kendisini rahatsız edebilecek durumlardan kaçma nedeni ile bir davranışı sergilemektedir. Son türü olan dışsal düzenlemede ise kişi dışsal bazı ödüller ya da kaçınmak isteyebileceği yaptırımlar sebebiyle davranışta bulunmaktadır, dolayısıyla bu türde güdülenmenin kaynağı tamamıyla dışarda bulunmaktadır (Aktaran; Sarı, 2019; Ryan ve Deci, 2000b; Li ve ark., 2018; Spray ve ark., 2006).

Güdülenme ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi açıklayan Hür irade kuramına göre, özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) şeklinde üç temel psikolojik ihtiyaç vardır. Bu kurama göre temel psikolojik ihtiyaçlar evrenseldir (Deci ve Ryan, 1985b; Ryan ve Deci, 2000).

Temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan özerklik ihtiyaı, bireylerin zgr iradeleri ile kendi istedikleri yönde kararlarını alabilmeleri ve sergilemiş oldukları davranışlarında inisiyatif kullanabilmeleri ile ilgili bir kavramdır (Ryan ve Brown, 2003). Özerklik ihtiyaı, bireyin faaliyetlerini kendi iradesi ile yönlendirmesini mümkün kılmaktadır (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000).

Temel psikolojik ihtiyaçlardan bir diğeri olan yeterlik ihtiyaı ise; bireyin yapmış olduğu etkinliklerde kendisini yeterli ve yetkin hissetmesi ile ilgili bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2000a).

Temel psikolojik ihtiyaçların sonucusu olan ilişkili olma ihtiyaı; kişinin, yaşamış olduğu sosyal evre içerisinde onun açısından önemli gördüğü kişiler ile ilişkili olduğunu ve bu kişilerce sevildiğini ya da o kişilerin bulunduğu bir gruba ait olduğunu, ilişkili olduğunu hissetmesiyle ilgili bir kavramdır (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006). Bu ihtiyaın desteklenmesi; kişinin içerisinde bulunduğu evre tarafından Kabul edildiği,

sevildiği bir çevrenin olduğunu hissetmesi, o çevreye aidiyet hissetmesi anlamına gelmektedir (Ntoumanis, Edmunds ve Duda, 2009).

Kurama göre bu üç temel psikolojik ihtiyacının karşılanması gerekmektedir birlikte, bu üç temel psikolojik ihtiyacın karşılandığı ortamlarda sporcu içsel olarak güdülenebilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). İçsel olarak güdülenen sporcular ise, daha fazla bilgi edinme ve başarı sağlama isteği içerisinde olup; daha istekli, hırslı çalışırlar. Başka kişilerin kendileriyle ilgili düşünceleriyle ilgilenmezler. Kendi performanslarını kendileri kontrol edebilirler. Dolayısıyla içsel güdülenmenin sporcunun güdülenmesinde ve başarısında bir çok olumlu etkisi vardır (Doğan, 2005).

Kuram sporcunun motive olmasında sosyal ajanların önemi kadar, antrenör davranışlarını içeren motivasyonel iklimin önemini de vurgulamaktadır. Antrenör davranışlarının yaratmış olduğu güdüsel, yani motivasyonel iklim çok boyutlu olabilmekle birlikte, özellikle destekleyici tarzda antrenörlük davranışın sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma noktasındaki öneminin oldukça fazla olduğu vurgulanmaktadır (Adie ve ark., 2008; Alvarez ve ark., 2009; Hollebeak ve Amorose, 2005; Mageau ve Vallerand, 2003). Ayrıca özerklik destekleyici antrenörlüğün ve motivasyonel iklimin sporcuların diğer psikolojik ihtiyaçlarını da olumlu anlamda etkileyebildiği söylenmiştir (Amorose ve Horn, 2000).

Motivasyonel iklimi oluşturan, etkileyen antrenör davranışlarından biri olan özerklik destekleyici antrenörlük davranışları, kişilere insiyatif kullanma, seçme hakkı tanıma, demokratik bir tarz belirleme, sporcuyla önemseme, şeklinde davranışları içermekle birlikte (Mageau ve Vallerand, 2003), özerkliğin desteklendiği ortamdaki sporcuların çok daha fazla, hatta en üst düzeyde işlevsel olabileceği belirtilmiştir (Weiss ve ark., 2009).

Antrenör davranışları sporcunun özerklik ihtiyacını destekleyici ya da kısıtlayıcı tarzda olabilmekle beraber, algılanan motivasyonel iklim de “destekleyici” ve “kısıtlayıcı” şeklinde olabilmektedir. Sporcunun antrenörün davranışları ile belirli olan algılanan destekleyici bir güdüsel iklim, görev yönelimi, özerklik destekleyici ve sosyal destekleyici özellikleri ile karakterize edilir (Newton ve ark., 2000). Antrenörden algılanan kısıtlayıcı iklimde ise, sporcunun büyük oranda düşünce ve davranışlarının

kontrol edildiği (kısıtlayıcı) bir motivasyonel iklim ortamı algılanır, böyle bir ortamda ise motivasyonel olarak temel psikolojik ihtiyaçlar engellenerek, sporcunun iyi olma halini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Kontrol edici antrenörün davranışları ve dolayısıyla buna paralel olarak kontrol edici antrenör iklimi, sporcularla iletişimde baskıcı, gözdağı veren, kısıtlayan, onları zorlayan davranışlardır (Bartholomew ve ark., 2010). Özerklik destekleyici ve sosyal destekleyici tarzdaki antrenör davranışları ise ve buna paralel olarak algılanan destekleyici iklim ise sporcuları önemseyen ve değer veren davranışları içermektedir (Mageau ve Vallerand, 2003; Reinboth ve ark., 2004).

2.1.3.2. Başarı hedefi kuramı

İlk kez Nicholls (1984)'ın öne sürdüğü Başarı Hedefi Kuramı, hem Bandura'nın "Kendine Yeterlik Kuramı" hem de Harter'in "Yeterlik Güdülenmesi Kuramı"nın biraz daha genişletilmiş şeklidir. Bu kuram, kişi için davranışın bireysel açıdan nasıl yorumlandığını, kişinin başarı ve başarısızlık kavramları ile ilgisi algısının ne olduğunu belirtmektedir (Abernethy, 2001). Bu doğrultuda bireyin güdülenmesini anlayabilmek için, başarı ve başarısızlık kavramlarının birey için ne ifade ettiğini, bireyin başarıya yönelik amaçlarını ve bu amaçların kişinin kendi yetenek algısı ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu anlamak önemlidir (Weinberg ve Gould, 2018).

Başarı hedefleri, bireyin başarı durumlarının belirlenmesini, motivasyon süreçlerini, duygusal tepkileri ve daha sonra ortaya çıkan motivasyonlu davranışları düzenleyen bilişsel bir yapı sağladığını ifade eder (Keegan ve ark., 2009).

Başarı Hedefi Kuramı, başarı ortamlarında iki türlü başarı hedefinin olduğunu belirtmektedir. Bu iki hedef Nicholls (1984) tarafından ego yönelim (ego-orientation) ve görev yönelim (task-orientation); olarak adlandırılmakla birlikte özellikle son yıllarda spor psikolojisi alanında daha çok görev ve ego yönelim kavramları kullanılmaktadır.

Görev yönelimli birey, çok sıkı bir çalışma ve yaşlılarıyla işbirliği halinde olmanın kendisine başarıyı getireceğine inanırken; ego yönelimli bir birey başarıya ancak kendisinde ki üstün olan kabiliyeti kanıtlayarak ve rakipleri yenerek ulaşabileceğine inanmaktadır. Görev yönelimli bir kişi, kendi başarısı ve performansını değerlendirirken, daha önceki sergilemiş olduğu performansını bir kıyaslama kriteri olarak alır ve şimdiki durumunu karşılaştırmalı bir şekilde değerlendirebilir. Böylece kişi kendinde ki yeteneğin ve gelişiminin farkına varıp, kendinden memnuniyet duyar. Ego yönelimli kişi ise tam tersi, kendi başarı ve performansını değerlendirirken, rakiplerini ve müsabaka sonuçlarını kıyaslama kriteri olarak alır ve rakiplerine üstünlük sağladığı oranda kendisinden memnuniyet duyar. Dolayısıyla da ego yönelimli kişi yalnızca müsabaka esnasında, görev yönelimli sadece müsabaka esnasında değil antrenmanlarda da aynı performansı sergileyecektir (Duda, 1993).

Başarı Hedefi Kuramı'na göre; "ustalık iklimi ve performans iklimi" şeklinde iki farklı algılanan motivasyonel iklim mevcuttur. Ustalık iklimi ile bireyin kendi içerisindeki gelişimi kastedilirken, performans ikliminde takım içerisindeki her bireyin birbirleri ile olan performanslarının karşılaştırılması kastedilmektedir. Hem performans iklimi hem de ustalık iklimi sporcunun davranışlarına göre şekillenebildiği gibi, aynı zamanda sporcunun davranışlarına da etki de bulunabilmektedir (Toros ve Pense, 2002).

Ustalık yönelimli iklimin bireyleri sosyal sorumluluğa yönlendirebildiği, bir şeyleri deneyerek başarma şansını arttırdığı performans yönelimli iklimin ise, takım üyelerinin veya rakibin becerisine üstünlükten elde edilen tatmin hissini kolaylaştırdığı söylenebilmektedir (Roberts ve Ommundsen, 1996).

2.2. Antrenör Güdusel İklimi

2.2.1. Antrenörlük kavramı

Antrenör, spor branşına özgü şekilde spor faaliyetleri ve idmanını uygulattıran, sporcuları çeşitli taktikler sunarak, onların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişimlerine katkı sağlamayı amaçlayan eğitimcilerdir (Çalışkan, 2001: 68).

Antrenör, teorik bilgisi ve tecrübesi ile sporcusunu kişinin yetenek, becerilerine uygun olarak çalıştıran, destekleyen, yönlendiren kişidir (Doğan, 2004).

Bir başka tanıma göre antrenör, öncelikle sporcunun kendisine özgü özelliklerini belirleyerek onları geliştiren ve sosyal çevresine karşı pozitif tepkiler sergileyebilmesini sağlamayı amaçlayan eğitim uygulayıcısı olup, daha sonra ise grup halindeki etkinlikleri gerçekleştirebilmelerini sağlayan ve organize eden kişi şeklinde tanımlanmıştır (Koludur, 1988). Türk dil kurumu sözlüğünde ise antrenör ilgili spor dalında spor yapan kişileri eğitici ve çalıştırıcı kişi şeklinde geçmektedir (TDK, 1992).

Antrenör, sporun odak noktasında yer alan öncü olmakla birlikte (Lyle, 1993; Abraham ve Collins, 1998) spor ve sporcuların gelişimlerine büyük düzeyde katkı sağlayan bir rol üstlenmektedir. Antrenörün davranışları sporcuların performanslarını, güdülenmelerini ve vasıflarını etkilemektedir (Serpa, 1999). Antrenör davranışlarının sporcu üzerindeki etkileri sebebiyle oldukça önemli olduğu söylenebilmektedir.

Antrenörler kişilik özelliği bakımından incelenecek olursa antrenörler altı başlıkta incelenmiştir (Konter, 1996; Kasap ve Erdem, 2009):

1. Aşırı disiplinli ve otoriter antrenör: Bu tipteki antrenörler genellikle emir verir, sıkı kurallar koyar, güdülenme için korkmayı kullanır, kuvvetli bir disiplin ihtiyacını doğru bulur ve her şeyin en doğrusunu sadece kendilerinin bildiklerini düşünürler ve sporcuların kendilerine soru sormalarına, kendilerinin sorgulanmalarına müsaade etmezler. Kısmen bu antrenör tipi sergileyen kişilerin çalıştırdığı takımlarda başarı elde edilse ve takım disiplini gelişse dahi, herhangi bir başarısızlık durumunda takım ve sporcularda dağılmalar olur ve genellikle bu tip antrenörler sevilmez. Aynı şekilde bu yöntemin çocuk grubunda da olumsuz yönleri bulunmaktadır, çünkü çocuklar bu şekliyle sporu eğlenceli bulmadıklarından spordan uzaklaşabilirler.
2. Uysal ve iyi huylu antrenör: Bu tip antrenörlerin esnek, duyarlı, sporcularının sorunlarına karşı ilgili, sporcuları ile sevgi ve saygıya dayanan bir iletişim tarzını benimseyen bir tarzı vardır. Dolayısıyla da bu tipte ki antrenörlerin sporcuları da

kendileri ile kolay ve rahat bir biçimde iletişime geçebilmektedirler. Bu gruptaki sporcular takım içinde rahattır ve sporcu sorunları ele alınmaktadır, fakat bunun yanı sıra bu tipte ki antrenörler zayıf görünümlü olarak nitelendirilebilmektedir.

3. Gergin ve hareketli antrenör: Bu tip antrenörler her ne kadar otoriter tipe benzese de, huzursuz, alıngan ve gergin olmaları açısından otoriter tipteki antrenörlerden farklılık gösterirler. Genellikle telaşlı, kaygılı ve düşük özgüvenli olduklarından sporcularda gereken güveni oluşturamazlar ve sürekli bir gerginlik hali sporcu üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir.
4. Liberal (Gevşek/Nemelazımcı) antrenör: Bu tip antrenörler her şeyi kontrol ettiğini zanneden fakat etmeyen, dolayısıyla da sporcuların kendi istediği gibi davrandığı bir ortam oluşturan, disiplin, otoriteyi sağlayamayan ve lider özelliklerine sahip olmayan antrenörlerdir. Tercih edilir gibi görünse de bu tip antrenörlük davranışı iyi bir tarz değildir.
5. Gayretli antrenör: Bu tip antrenörler gayretlidirler, takımda yeni teknikleri takip eder ve uygularlar. Sürekli bir biçimde yeni şeyler ve teknikler öğrenme arzusu içerisindedir.
6. Uzlaşmacı/İşbirlikçi antrenör: Uzlaşmacı/işbirlikçi tipteki davranışları benimseyen antrenörler, sporcularının kendileri hedefler belirleyerek bunlara ulaşma konusunda çaba göstermelerini öğretme ile ilgili yöntemleri kendileri oluşturur ve belirlerler. Aynı zamanda sporcularına güvenerek, sporcuların kendilerine karşı pozitif bir algı edinmesini sağlar. Bu antrenörler duruma göre bir arkadaş, duruma göre de iyi bir lider olabilmeyi başarırlar. Dolayısıyla da sporcu ile antrenörleri arasında iyi bir iletişim tarzı oluşturulabilir ve sporcunun motivasyonunda pozitif yönde bir artış gerçekleşebilir

2.2.2. Antrenör- sporcu ilişkisi

Her sporcu ve sporcuların içerisinde yer aldığı takım kendilerini yönetecek ve hedeflerine ulaşmalarında kendilerine önderlik edecek bir kişiye yani antrenöre ihtiyaç duyar (Körük, Biçer ve Donuk, 2003: 53-57).

Antrenör ve sporcu ilişkisine sporcu açısından bakıldığında, antrenör- sporcu ilişkisinin sporcunun performansını ve başarısını etkileyen faktörlerden olduğu söylenebilmektedir (Çalışkan, 2001).

Yapılan çalışmalar da antrenör- sporcu ilişkisinde antrenör davranışlarının sporcuların üzerinde etkileri olduğunu göstermektedir. Örneğin bir çalışmada antrenörlerin antrenman esnasındaki davranışları gözlemlenmiş, bu antrenör davranışların sporcu üzerindeki etkilerine bakılmış ve çalışma sonucunda antrenörlerin sporcuların davranışlarına verdikleri tepkilerin sporcuların gelişimlerine yüksek düzeyde etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Smoll ve Smith, 1984).

Antrenör ve sporcu ilişkisinde belirleyici öncelikle antrenörlerdir. Antrenörlerin sporcularına yaklaşımlarına bakıldığında, temelde eşit düzeyde yaklaşımı uygun olurken, bazen de bu eşitlik özel durumlardan dolayı bazı sporcularla farklı bir iletişim boyutuna taşınabilmektedir (Çeviker, 2013). Buradan da anlaşılacağı gibi antrenör sporcu iletişimi oldukça önemlidir.

Antrenörlerin özellikleri, sporculara yaklaşımı, ilgilendiği spora, branştan branşa birtakım değişiklikler gösterebilmektedir. Antrenörlük davranışlarının, niteliklerinin antrenörün başarısında önemli bir yeri bulunmaktadır. Fakat bir yandan da antrenörün sahip olduğu özellik, nitelik, bilgi, tecrübe ve gibi önemli ise de bunları aktarabilme yetisi yoksa ve iletişim tarzı kötü ise sporcuların başarı ve güdülenmesini olumsuz yönde etkilenebilir (Ulukan, 2006: 13). Dolayısıyla antrenör ile sporcu iletişimde olumlu antrenör özelliklerinin yanı sıra, antrenör- sporcu arasındaki iletişimde önemli hale gelmektedir. Ayrıca sporcu antrenör arasındaki ilişkilerin ve olumlu bir iletişim sürecinin mevcut olduğu, ortamda oluşan olumlu antrenör sporcu iletişimi sporcu güdülenmesinin ve dolayısıyla da doyumunu yükselten etki sağlamaktadır (Altıntaş, Çetinkalp ve Aşçı, 2012).

2.2.3. Güdüsel iklim kavramı

Sporda güdüsel iklim kavramı, antrenörlerin tutum ve davranış şekilleri ile şekillenen bir yapıyı göstermekle birlikte, sporcuların içerisinde buldukları spor alanındaki ortamın iklimini antrenörleri ve çevresindeki diğerk kişilerden oluşan dış etmenlerin etkisiyle ne şekilde değerlendirdiğini ifade etmektedir (Shaw, Gorely ve Corban, 2005).

Başarı Hedefi Kuramı'na göre; "ustalık iklimi ve performans iklimi" şeklinde iki farklı algılanan güdüsel iklim mevcuttur. Ustalık iklimi ile, bireyin kendi içerisindeki gelişimi kastedilirken, performans ikliminde takım içerisindeki her bireyin birbirleri ile olan performanslarının karşılaştırılması kastedilmektedir. Hem performans iklimi hem de ustalık iklimi sporcunun davranışlarına göre şekillenebildiği gibi, aynı zamanda sporcunun davranışlarına da etki de bulunabilmektedir (Toros ve Pense, 2002).

Ustalık yönelimli iklimin bireyleri sosyal sorumluluğa yönlendirebildiği, bir şeyleri deneyerek başarma şansını arttırdığı performans yönelimli iklimin ise, takım üyelerinin veya rakibin becerisine üstünlükten elde edilen tatmin hissini kolaylaştırdığı sylenabilmektedir (Roberts ve Ommundsen, 1996).

Bir başka kuram olan Hür İrade Kuramı da güdüsel iklim kavramını ele almaktadır. Hür irade kuramına göre kişilerin davranışlarına dair içsel olarak gdlenebilmeleri; özerklik, yeterlilik ve ilişki temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla gerçekleşebilmektedir. Buna göre sporcular ancak bu üç temel psikolojik ihtiyaçları karşılandığı takdirde içsel olarak gdlenebilmektedirler (Deci ve Ryan, 2000).

Antrenör kaynaklı güdüsel iklim kavramı ile ilgili olarak Duda (2013) Başarı Hedefi Kuramı ve Hür İrade Kuramı içerisinde vurgulanan temel sosyal evre boyutlarını birleştiren antrenör kaynaklı güdüsel iklim kavramının hiyerarşik bir modelini önermiştir. Bu modele göre; antrenör kaynaklı güdüsel iklim kavramı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklim başlığı altında ele alınmış olup, bu alt başlıklar, özerklik destekleyici, kontrol edici, sosyal destekleyici, ego ve görev iklimi olarak sıralanmıştır.

Başarı Hedefi Kuramına göre güdüsel iklim bireyin yetkinliğini değerlendirmek için görev ve/veya ego içeren kriterleri kullanarak, sporcunun başarı ile ilgili faaliyetlere ilişkin yorumunu ve davranışlarını şekillendirebilir. Görev iklimi temel alındığında, çabaya, kişisel ustalığa ve/veya bireysel gelişime önem verilir. Buna karşılık ego iklimi temel alındığında bireysel değerler diğerlerine göre ön plana çıkmaktadır (Newton, Duda & Yin, 2000).

Güdüsel iklim başlığı altında ele alınan ancak doğrudan veya dolaylı olarak başarı Hedefi Kuramı içerisinde ele alınmayan diğer antrenör kaynaklı davranışları Hür İrade Kuramı içerisinde tanımlanmıştır. Bu kurama göre; Destekleyici ve Kısıtlayıcı güdüsel iklim içerisinde özerklik destekleyici, kontrol edici ve sosyal destek alt başlıkları vardır (Ryan, Deci, 2000a, b). Özerklik destekleyici ortamda sporcuların tercihleri kabul edilir ve bakış açıları dikkate alınır (Mageau & Vallerand, 2003), kontrol edici iklimde sporcunun yüksek seviyedeki psikolojik ihtiyaçları engellenmekte (Balaguer ve ark., 2012), sosyal destekleyici iklimde ise sporcu kendini bir sporcu ve bir kişi olarak değerlendirerek empati duyar (Mageau & Vallerand, 2003).

Literatürde güdüsel iklim ile ilgili pek çok değişken ile yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin; Altıntaş'ın 2010 yılında yaptığı sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılmasını amaçlayan çalışmada, sporcuların görev yönelimi puanları ego yönelimi puanlarından, ustalık iklimi puanları performans iklimi puanlarından ve sportif yeterlik puanları ise diğer fiziksel yeterlik alt boyut (algılanan kuvvet, algılanan fiziksel yeterlik) puanlarından yüksek bulunmuştur.

Yine bir başka çalışmada Daşdan (2006) tez çalışmasında, beden eğitimi derslerindeki öğrencilerin algıladıkları güdüsel iklimlerinin ölçek uyarlaması çalışması yapmıştır.

Güdüsel iklim ile ilgili yapılan başka bir çalışmada ise futbolcuların algıladıkları lider davranışları ve güdüsel iklim arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış olup, yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre, ustalık yönelimli güdüsel iklim puanı ile antrenörün eğitim-öğretim davranışı ve sosyal destek davranışı arasında negatif yönde anlamlı ilişki

olduğu, ustalık yönelimli güdüsel iklim algısının tek ve en önemli yordayıcısının ise eğitim-ğretim davranışı olduğu gibi sonuçlara ulaşılmıştır (Çepikkurt, Kızıldağ Kale ve Tiryaki, 2012).

Sproule, Wang, Morgan, McNeill ve McMorris (2007) adlı araştırmacılar algılanan güdüsel iklim, hedef yönelimi, algılanan yeterlik ve içsel güdülenme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 1122 öğrenciye ölçek uygulamış, ve araştırma sonucunda ustalık iklimi algısının içsel ilgiyi ve dikkati arttırdığına dair bulgular elde etmişlerdir.

Literatürdeki güdüsel iklim ile ilgili yapılmış olan çalışmaların bir kısmı da güdüsel iklimi lme amacıyla geliştirilen ölçekler ile ilgilidir. Örneğin Başarı Hedefi Kuramı'na göre antrenörden algılanan güdüsel iklimi değerlendirebilmek için Seifriz ve ark. (1992) tarafından geliştirilen ve Walling ve ark.(1993) tarafından gözden geçirilerek son haline getirilen "Sporda Güdüsel İklım leği (PMCSQ)" bahsedilen ustalık iklimi ve performans iklimi şeklindeki iki boyutu değerlendirmektedir.

Literatüre bakıldığında yine antrenörden algılanan güdüsel iklimin çok yönlü değerlendirilebilmesi amacıyla Gözmen Elmas, Keskin Akın ve Aşçı (2018) tarafından Başarı Hedefi ve Hür İrade Kuramları temelinde Appleton ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen "Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklım leği"nin Türkçe formunun adölesan sporcular için geçerlik ve güvenirliğinin test edilmesine yönelik çalışma yapıldığı grlmektedir. Appleton ve ark., (2016) tarafından geliştirilen 5'li likert tipi değerlendirmeye sahip Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklım leği; görev iklimi, ego iklimi, özerklik desteği, sosyal destek ve kontrol olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmakla birlikte, destekleyici iklim; görev iklimi, sosyal destek ve özerklik desteği, kısıtlayıcı iklim ise; ego iklimi ve kontrol alt boyutlarından oluşmaktadır (Appleton ve ark., 2016).

Yine bir başka çalışmada Almagro ve ark., (2015) Ergen sporcularda antrenörün özerklik desteğinin spora bağlılık üzerindeki etkisi incelenmiş, sporcu antrenör ilişkisi motivasyonel bir model test edilmiş ve hür irade kuramı ve içsel-dışsal hiyerarşik

motivasyon kuramı ile temellendirilmiştir. Hür irade kuramına göre, Psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında özerklik desteği önemli unsurlardan biridir.

2.3. Akış-Optimal Performans Duygu durumu

2.3.1. Akış kavramı

Akış teorisi bireylerin ototelik (kendi kendini yöneterek faaliyetlerde bulunma) davranışlar sergileme sebeplerini ortaya çıkarmak adına Mihaly Csikzentmihalyi (1975) tarafından geliştirilmiştir. Ototelik davranışlarda kişi bireysel doyuma ulaşmak için çaba göstermekte ve bu aktivitelere katıldığı sürece farklı bir amaç gütmemektedir. Csikzentmihalyi, bireylerin herhangi bir karşılık beklemeden (para, kariyer vb.) memnuniyetle yaptıkları davranışların nedenleri üzerine odaklanmıştır. Bu doğrultuda, bireylerin aşırı zorluk ve yeterince zaman isteyen işleri yapmaktan kaçınmaması, ototelik davranışlar içerisindeyken bireylerin kendilerini nasıl hissettikleri ve yaşadıkları deneyim neticesinde içsel ödüllerin insanları nasıl etkiledikleri üzerinde yoğunlaşmıştır (Arslan Ayazlar, 2015: 18). Bu doğrultuda çalışmalarında uzman diye nitelendirdiği sporcular, sanatçılar, müzisyenler vb. bireyleri hedef almıştır (Csikszentmihalyi, 2017: 21). Akış teorisi esasen bireyin içsel güdülenme durumunun anlaşılması adına ortaya çıkmıştır (Nakamura, ve Csikzentmihalyi, 2014: 89).

Bireyin akış halini yaşayabilmesi için varlığı gerekli olan bazı durumlar ortaya çıkmıştır. Bunlar; geribildirim, bütünleşme, konsantrasyon, zaman, hedef, denge, benlik, kontrol ve ototeliklik durumudur. Bireyin yaptığı etkinlikle ilgili kişisel hedeflerinin olması, anında geri bildirim alabilmesi, becerileri ile aktivitenin orantılı olması, aşırı konsantre olma durumu ve etkinlikle bütünleşme, ototelik durumların varlığı ve zaman algısında değişim söz konusu olmaktadır (Cooper, 2009: 4).

Akış- optimal performans duygu durum kavramını kullanan Csikszentmihalyi'ye göre bu kavram, herhangi bir sportif faaliyet esnasında kişilerin sergilediği ile algılanan durum, zorunluluklar veya sergilediği mücadele arasında kurmuş olduğu denge durumu neticesinde ortaya çıkan optimal zihinsel durumu ifade eder (Aşçı, Çağlar, Eklund,

Altıntaş, Jackson, 2007). Bir başka tanıma göre Optimal performans duygu durumu; benliğin bütünleştiği, düşüncelerin, niyetlerin, duyguların ve tüm duyuların aynı hedefe odaklanması durumudur (Csikszentmihalyi, 1990).

Akış-optimal performans duygu durumu, kişinin zorlukların üstesinden gelme becerisi olduğunda ya da mevcut duruma uyum sağlayabileceğini düşündüğünde ortaya çıkmaktadır. Kişinin sportif faaliyetlerdeki mücadelesi yüksek bir dağa çıkmak gibi somut veya fiziksel olabildiği gibi, sembolik bir biçimde örneğin hikâye yazımı şeklinde de olabilmektedir (Eccles ve Wigfield, 2002). Birey eylem durumunda hedeflerini tehdit etme doğrultusunda rahatsız etme durumuyla ortaya çıkmakta ve deneyimlere dikkat toplamayı azaltmaktadır. Bu durumun karşıtı olarak optimal duygu durumu (akış), bilgi ve becerilerin hedeflere ilişkin olduğu durumlarda psikik entropi durumunun düzene girmesi olarak açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 2017: 66-70). Bireylerin akış durumunda içsel sorgulamaya yer yoktur. Dağcılık sporuyla ilgilenen bireyin zirveye ulaşma amacıyla hedefli tırmanmaktan başka düşüncesinin olmayışı bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Csikszentmihalyi, 1990: 4).

Optimal performans duygu durumu halindeyken birey yoğun bir şekilde yapmakta olduğu göreve odaklanmakta, bilinç ve hareketler tamamen eşgüdümlü bir hal almaktadır. Ulaşılmak istenilen hedefler açık bir şekilde bilinmektedir. Keman virtüözü doğru notaya vurup vurmadığını, tenis oyuncusu topun rakete değip değmediğini bilmektedir. Birey bilişsel kapılmayla birlikte zamanın nasıl geçtiğini bilmemektedir (Csikszentmihalyi, 2017: 24).

Optimal performans duygu durumunda, her şey optimal seviyede olup işlevsellik artmıştır ve pozitif deneyimler mevcuttur. Bu akış durumu Csikszentmihalyi tarafından Eylem-Farkındalık Birleşimi (Action-Awareness Merging), Zamanın Dönüşümü (Transformation of Time), Göreve Odaklanma (Total concentration on the task at hand), Açık (net) Hedefler (Clear Goals), Belirli Geri Bildirim (Unambiguous Feedback), Kontrol Duygusu (Sense of Control), Kendilik Farkındalığının Azalması (Loss of Self-consciousness), Görev Zorluğu-Beceri Dengesi (Challenge- Skill Balance) ve Amaca

Ulaşma Deneyimi (Autotelic Experience) şeklinde 9 boyutta tanımlanmıştır (Hanin, 2000).

Akış deneyimi alan yazında farklı araştırmacılar tarafından çeşitli konularda incelenmiştir. Elit sporlar, yamaç paraşütü, bilgisayar oyunları, online alışveriş, turizm, web kullanıcıları, yeni medya kullanımı, reklam ve satın alma gibi parametreler ile farklı boyutlarda ele alındığı görölmektedir (Arslan Ayazlar, 2015; Csikszentmihalyi, 1975; Cowley, Charles, Black ve Hickey, 2008; Filep, 2008; Guo ve Poole, 2009; Nowak, Hoffman ve Duhachek, 2003; Smith ve Sivakuvar, 2004; Yanık, 2014).



BÖLÜM 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma kapsamında izlenen yöntemden bahsedilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın modeli, evren örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma tarama modeli şeklinde tasarlanmıştır. Araştırmanın yöneldiği amaç ve kapsam bakımından ise tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli ile dizayn edilmiştir. Tarama modeli "geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan araştırma türüdür" (Karasar, 2018). İlişkisel tarama modeli ise "iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği" araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

3.2. Araştırmanın Evren Ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim döneminde Sakarya ilinde öğrenim gören 14-18 yaş arasında takım ve bireysel spor yapan sporcu öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilen 218 sporcu oluşturmaktadır. Sporcular 149 (%68.3) erkek ve 69 (%31.7) kız sporcudan oluşmaktadır. Sporcuların yaş ortalamaları 15.55 ± 1.37 ve spor deneyimleri ise 3.87 ± 2.70 olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunun haftada ortalama 4.41 ± 1.53 gün antrenman yaptığı ve haftalık olarak tüm antrenmanların ortalama 10.51 ± 5.68 saat sürdüğü belirlenmiştir. Sporcular takım ve bireysel sporculardan karışık olarak seçilmiştir. Bu spor branşları kürek, atletizm, basketbol, boks, futbol ve güreş olarak belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, veri toplama araçları 5 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde sporcu öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümde; “Sporda Temel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği”, ikinci bölümde; “Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim Ölçeği”, üçüncü bölümde; “Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği” ve dördüncü bölümde; “Sporda Güdülenme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarının psikometrik özelliklerine ait bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmada kapsamında sporcu öğrencilerin demografik bilgilerini tespit etmek için araştırmacı tarafından 12 sorudan oluşan “kişisel bilgi formu” hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, eğitim durumları, yaşadıkları yer, spor branşları, millilik durumları, lisanslı olup olmadıkları, spor yılı, antrenörleri ile çalışma yılları, spor yapma gün ve saatlerine ilişkin bilgilere ulaşmak hedeflenmiştir.

3.3.2. Sporda temel ihtiyaçlar doyum ölçeği

Hür İrade kuramı çerçevesinde geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması, Öztürk ve Koca (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek katılımcılarının kendi yapmış oldukları spor dalına ilişkin yeterlik, özerklik ve ilişkili olma algılarını ölçmesini hedeflemiştir. Ölçek toplam 20 maddeden (19 düz, 1 ters) oluşmaktadır. Katılımcılardan her bir maddeyi yedi dereceli ölçek üzerinden (1=Hi doğru değil, 7=çok doğru) değerlendirmesi istenmektedir (Öztürk ve Koca, 2013).

3.3.3. Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklim ölçeği

Araştırmada Appleton ve diğ., (2016) tarafından geliştirilen Gözmen-Elmas, Keskin ve Aşçı (2018) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme aracı 17 destekleyici ve 17 kısıtlayıcı iklimden oluşmak üzere 34 ifadeden oluşmaktadır. Kesinlikle katılmıyorum,

katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum şeklinde 5' li likert tipinde değerlendirilen ölçek; “görev iklimi, ego iklimi, özerklik desteği, sosyal destek ve kontrol olmak üzere 5 alt boyuttan meydana gelmektedir. Gözmen-Elmas, Keskin ve Aşçı (2018) tarafından ölçeğe ilişkin yapılan geçerlilik analizi sonucunda ölçeğin beş boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Güvenirlik analizi sonucunda ise alt boyutların Cronbach alfa katsayıları görev iklimi için .89; ego iklimi için .80; özerklik desteği için .80; sosyal destek için .74 ve kontrol için .80 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. Sürekli etkinlik tecrübe ölçeği (akış skalası kısa versiyonu)

Araştırmada Jackson ve Eklund (2008) tarafından geliştirilen Çağlar, Sarı, Aşçı, Jackson ve Eklund (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Bu ölçek 9 sorudan oluşan ve 5’li cevap seçeneği bulunan bir ölçektir. Cevap seçenekleri; 1= tamamıyla katılmıyorum, 5= tamamıyla katılıyorum şeklindedir. Elde edilen yüksek puan; yüksek optimal performans duygu durumunu ifade etmektedir. Faktör analizi ölçeğin tek boyutlu yapısını doğrulamıştır. Güvenirlik analizi sonucunda ise alt boyutların Cronbach alfa katsayıları .76 olarak belirlenmiştir.

3.3.5. Sporda güdülenme ölçeği

Araştırmada sporcu öğrencilerin güdülenmelerini ölçmek amacıyla Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere ve Blais (1995) tarafından geliştirilen, Kazak (2004) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sporda Güdülenme Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte 28 soru ve 6 alt boyut bulunmaktadır. Fakat bu araştırma kapsamında alt boyutların puanlarının belirli katsayılar ile hesaplanması ile elde edilen özerk güdülenme puanı da kullanılmıştır. Bu hesaplamanın ilgili alan yazında kullanıldığı görülmektedir (Ullrich-French ve Smith, 2006). Bu hesaplamayı yapmak için gerekli olan dışsal düzenleme, özdeşimle düzenleme, güdülenmeme ve içsel güdülenme puanları hesaplandıktan sonra özerk güdülenme puanı da hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için lme araçlarının birer rneği ve izin yazısıyla beraber Sakarya Üniversitesi Etik Kuruluna müracaat edilmiştir. Kurul tarafından yapılan incelemenin ardından araştırmanın yapılmasına izin verilmiştir (03.01.2018 tarih ve 78 sayı ve 17 nolu karar). İzin yazısının bir rneği ve lme araçlarının kitapçık haline getirilmiş formları ile birlikte Sakarya ilinde 14-18 yaş arasında lisanslı aktif spor yapan bireyler, bu bireylerin antrenör ve ailelerine ulaşılmıştır. Ailelere, antrenörlere ve sporcu öğrencilere araştırmanın amacı anlatılmıştır. Aileleri ve antrenörleri tarafından izin verilen sporcu öğrencilerle yapılan görüşme sonucunda araştırmaya gönüllü katılım sağlamak isteyen sporcu öğrencilerden veriler “gönüllü katılım onam formu” imzalatılarak veriler toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Sporcu öğrencilerden toplanan veriler olası yanlış kodlama ve işaretleme hatalarının tespiti için tek tek kontrol edilip kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Minimum ve maksimum değerler incelenerek hatalı veri girişleri kontrol edilmiştir ve gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Sonrasında veri setindeki kayıp veriler incelenmiş ve 10 adet kayıp veri ortalama değer ile değiştirilmiştir. Regresyon analizi u değerlerden etkilenen bir analizdir. Bu nedenle Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş ve veri setinde herhangi bir u değer bulunmamıştır. Ayrıca regresyon analizinde bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması beklenir (Pallant, 2013). Bu ilişkiler saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiştir ve doğrusal bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca Pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde de bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki tüm ilişkilerin anlamlı olduğu grlmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda doğrusallık varsayımının karşılandığı grlmüştür.

Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin lme araçlarına ilişkin puan hesaplamaları yapılarak analize hazır hale getirilmiştir. Verilerin normallik durumları basıklık ve arpıklık değerleri incelenerek sınanmıştır. Basıklık ve arpıklık katsayılarının en ideal Şekilde +1 ve -1 arasında olmasının arzulandığı, fakat +2 ve -2 arasındaki değerlerin de

kabul edilebilir olduğu ifade edilmektedir (George ve Mallery, 2016). Bu araştırmada basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında olduğu görölmüştür (Tablo 1). Bu nedenle veriler parametrik testler ile analiz edilmiştir.

Çoklu bağlantılılık varsayımı için önce bağımsız değişkenler arasındaki Pearson ilişki katsayısı incelenmiştir ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının (Tablo 3) çoklu bağlantılılık göstergesi olan 0.90 seviyesinden (Pallant, 2013) düşük olduğu gözlenmiştir.

Analize alınan değişkenler arasındaki oto korelasyon durumu Durbin-Watson katsayısına ile incelenmiştir. Durbin-Watson katsayında 1.5-2.5 aralığındaki değerler kabul edilir olarak değerlendirilmektedir (Field, 2009). Bu araştırmada kapsamında yapılan regresyon analizlerinde Durbin-Watson katsayısının 0.71 ile 2.10 arasında değiştiği görölmektedir. Bu değerler otokorelasyon sorunu olmadığını göstermektedir.

Veriler SPSS 17.0 paket programı ile çözümlenmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplara t testi, Pearson korelasyon analizi ve adımsal çoklu regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Tablo 4.1. Tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulgular (n=218)

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Görev Yönelimi	2,33	5,00	4,17	0,57	-0,66	0,68
Özerklik desteği	2,00	5,00	4,02	0,63	-0,62	0,27
Sosyal Destek	2,00	5,00	4,05	0,71	-0,56	-0,27
Ego Yönelimi	1,00	4,71	2,70	0,84	0,10	-0,48
Kontrol	1,00	4,22	2,34	0,75	0,32	-0,48
Destekleyici İklim	2,28	5,00	4,08	0,54	-0,61	0,52
Kısıtlayıcı İklim	1,00	4,36	2,52	0,74	0,20	-0,42
Özerklik İhtiyacı	3,11	7,00	5,64	0,80	-0,45	-0,01
Yeterlik İhtiyacı	2,40	7,00	5,60	0,93	-0,51	0,64
İlişkili Olma İhtiyacı	2,20	7,00	5,59	0,98	-0,64	0,40
İhtiyaç Tatmini	2,64	7,00	5,61	0,78	-0,60	0,72
Dışsal Düzenleme	1,00	7,00	4,15	1,67	-0,08	-0,72
Özdeşimle düzenleme	1,00	7,00	3,97	1,58	-0,07	-0,53
Güdülenmeme	1,00	7,00	2,53	1,49	0,98	0,27
İçsel Güdülenme	2,00	7,00	5,60	1,07	-0,75	0,09
Özerk Güdülenme	-6,50	14,50	5,95	4,44	-0,36	-0,54
OPDD	2,33	5,00	3,95	0,59	-0,20	-0,17

OPDD=Optimal performans Duygu Durumu

Tablo 4.2. Cinsiyet değişkenine göre güdüsel iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumunun tanımlayıcı istatistikleri.

Değişkenler	Erkek (n=149)		Kadın (n=69)	
	Ortalama	Ss	Ortalama	Ss
Görev Yönelimi	4,11	0,61	4,31	0,47
Özerklik desteği	3,99	0,62	4,07	0,66
Sosyal Destek	3,99	0,70	4,19	0,72
Ego Yönelimi	2,77	0,78	2,54	0,94
Kontrol	2,39	0,71	2,24	0,83
Destekleyici İklim	4,03	0,56	4,19	0,47
Kısıtlayıcı İklim	2,58	0,68	2,39	0,85
Yeterlik İhtiyacı	5,60	0,82	5,73	0,74
Özerklik İhtiyacı	5,59	0,96	5,63	0,89
İlişkili Olma İhtiyacı	5,59	1,01	5,59	0,91
İhtiyaç Tatmini	5,59	0,82	5,65	0,69
Dışsal Düzenleme	4,15	1,70	4,14	1,63
Özdeşimle düzenleme	3,94	1,57	4,04	1,60
Güdülenmeme	2,68	1,58	2,21	1,22
İçsel Güdülenme	5,47	1,08	5,88	1,00
Özerk Güdülenme	5,36	4,62	7,25	3,73
OPDD	3,98	0,59	3,87	0,58

OPDD=Optimal performans Duygu Durum

Tablo 4.3. Güdüsel iklim, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki korelasyona yönelik analiz sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1) GY	1											
2) D	0,56*	1										
3) SD	0,67*	0,45*	1									
4) EY	-	-	-	1								
5) K	0,52*	0,34*	-0,6*	0,76*	1							
6) Dİ	0,87*	0,79*	0,86*	-0,5*	-	1						
7) Kİ	-	-	-	0,94*	0,93*	-	1					
8) İ	0,54*	0,36*	0,50*	-	-	0,56*	-	1				
9) Yİ	0,47*	0,26*	0,46*	-	-	0,47*	-	0,76	1			
10) İÇİ	0,47*	0,33*	0,37*	-	-	0,46*	-	0,76	*	1		
11) İT	0,57*	0,37*	0,51*	-	-	0,57*	-	0,9*	0,87	0,83	1	
12) G	0,31*	0,20*	0,33*	-	-	0,33*	-	0,32	0,24	0,26	0,32	1
13) OPDD	0,27*	0,21*	0,25*	-0,11	-	0,29*	-	0,44	0,45	0,36	0,48	0,1
					0,14*		0,13*	*	*	*	*	2

*Korelasyon katsayısının p<.05 düzeyinde anlamlı olduğunu belirtmektedir.

GY=Grev yönelimi, D=zerklik desteği, SD=Sosyal Destek, EY=Ego Yönelimi, K=Kontrol, Dİ=Destekleyici İklım, Kİ=Kısıtlayıcı İklım, İ=zerklik İhtiyacı, Yİ=Yeterlik İhtiyacı, İİ=İlişkili Olma İhtiyacı, İT=İhtiya Tatmini, G=zerk Güdülenme, OPDD=Optimal performans Duygu Durumu

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre destekleyici güdüsel iklimin özerklik ihtiyaı (r=0.56) yeterlik ihtiyaı (r=0.47), ilişkili olma ihtiyaı (r=.46) , toplam ihtiyaç tatmini (r=0.57), özerk güdülenme (r= 0.33) ve optimal performans duygu durumu (r=0.29) ile pozitif ve anlamlı korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Öte yandan kısıtlayıcı güdüsel iklimin özerklik ihtiyaı (r=-0.39), yeterlik ihtiyaı (r=-0.43), ilişkili olma ihtiyaı (r=-0.29), toplam ihtiyaç tatmini (r=-0.43), özerk güdülenme (r=-0.31) ve optimal performans duygu durumu (r=-0.13) ile negatif yönde anlamlı bir korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Güdüsel iklimin alt boyutlarının temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, güdülenme ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi incelendiğinde ise; destekleyici güdüsel iklimin alt boyutları olan görev yönelimi, özerklik desteği ve sosyal destek puanlarının özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı, ilişkili olma ihtiyacı, toplam ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumu ile pozitif yönde anlamlı bir korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Kısıtlayıcı güdüsel iklimin alt boyutları olan ego yönelimi ve kontrol boyutlarının özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı, ilişkili olma ihtiyacı, toplam ihtiyaç tatmini ve özerk güdülenme ile negatif yönde anlamlı bir korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin özerklik ihtiyacını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız değişkenler	β	t	R ²	R ² Değişim	p
1	Destekleyici İklim	0,56	9,81	.31	.31	0,00

Bağımsız değişken=Özerklik ihtiyacı

Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin özerklik ihtiyacını yordamasına ilişkin yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonucuna göre destekleyici iklimin ($\beta=0.55$, $p<.05$) %31 oranında özerklik ihtiyacını yordadığı bulunmuştur, $R^2=.31$, $F(1,216)=96.292$, $p<.05$.

Tablo 4.5. Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin yeterlik ihtiyacını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız değişkenler	β	t	R ²	R ² Değişim	p
1	Destekleyici İklim	0,47	7,82	0,22	0,22	0,00
2	Destekleyici İklim	0,33	4,64	0,26	0,038	0,00
	Kısıtlayıcı İklim	-,24	-3,28			,001

Bağımsız değişken=Yeterlik ihtiyacı

Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin yeterlik ihtiyacını yordamasına ilişkin yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonucuna göre ilk adımda destekleyici iklim ikinci adımda ise kısıtlayıcı iklim modele dahil olmuştur. Antrenör kaynaklı her iki iklim türünün de

regresyon modeline katkısının değerlendirildiği ikinci model incelendiğinde destekleyici güdusel iklimin ($\beta=0.33$, $p<.05$) ve kısıtlayıcı iklimin ($\beta=-.24$, $p<.05$) anlamlı olarak yeterlik ihtiyacını yordadığı belirlenmiştir, $R^2=.26$, $F(2,215)=37.331$, $p<.05$.

Tablo 4.6. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin ilişkili olma ihtiyacını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız değişkenler	β	t	R^2	R^2 Değişim	p
1	Destekleyici İklim	.46	7.64	.21	.21	.00

Bağımsız değişken=İlişkili olma ihtiyacı

Antrenör kaynaklı güdusel iklimin ilişkili olma ihtiyacını yordamasına ilişkin yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonucuna göre modele sadece destekleyici iklim dahi olmuştur. Analiz sonucuna göre destekleyici güdusel iklimin ($\beta=0.46$, $p<.05$) %21 oranında anlamlı olarak yeterlik ihtiyacını yordadığı belirlenmiştir, $R^2=.21$, $F(1,216)=58.390$, $p<.05$.

Tablo 4.7. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin ihtiyaç tatminini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız değişkenler	B	t	R^2	R^2 Değişim	p
1	Destekleyici İklim	0,57	10,22	0,33	0,33	0,00
2	Destekleyici İklim	0,49	7,15	0,34	0,02	0,00
	Kısıtlayıcı İklim	-0,15	-2,19			0,02

Bağımsız değişken=İhtiyaç tatmini

Antrenör kaynaklı güdusel iklimin ihtiyaç tatminini yordamasına ilişkin yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre modele ilk olarak destekleyici iklim girmiş ikinci aşamada ise kısıtlayıcı iklim modele dahil olmuştur. Destekleyici ve kısıtlayıcı iklimin ortak etkisini gösteren ikinci modele göre destekleyici iklim ($\beta=0.49$, $p<.05$) ve kısıtlayıcı iklimin ($\beta=0.49$, $p<.05$) anlamlı olarak ihtiyaç tatminini %34 oranında yordadığı belirlenmiştir, $R^2=.34$, $F(2,215)=55.510$, $p<.05$.

Tablo 4.8. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin özerk güdülenmeyi yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız değişkenler	β	t	R ²	R ² Değişim	p
1	Destekleyici İklim	0,33	5,20	0,11	0,11	0,00
2	Destekleyici İklim	0,23	2,98	0,13	0,02	0,00
	Kısıtlayıcı İklim	-0,18	-2,26			0,03

Bağımsız değişken=Özerk güdülenme

Antrenör kaynaklı güdusel iklimin özerk güdülenmeyi yordamasına ilişkin yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre bağımsız değişkenler arasında daha yüksek etkiye sahip olan destekleyici iklim modele ilk olarak girmiştir. İkinci aşamada ise kısıtlayıcı iklim modele dahil olmuştur. Destekleyici ve kısıtlayıcı iklimin ortak etkisini gösteren ikinci modele göre destekleyici iklim ($\beta=0.23$, $p<.05$) ve kısıtlayıcı iklimin ($\beta=-0.18$, $p<.05$) anlamlı olarak ihtiyaç tatminini %13 oranında yordadığı belirlenmiştir, $R^2=.13$, $F(2,215)=16.312$, $p<.05$.

Tablo 4.9. Antrenör kaynaklı güdusel iklimin optimal performans duygu durumunu yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız değişkenler	B	t	R ²	R ² Değişim	P
1	Destekleyici İklim	0,29	4,45	0,08	0,08	0,00

Bağımsız değişken=optimal performans duygu durumu

Antrenör kaynaklı güdusel iklimin optimal performans duygu durumunu yordamasına ilişkin yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre bağımsız değişkenler arasında modele anlamlı katkı sağlayan tek değişken olan destekleyici iklim regresyon modeline girmiştir. Bulgulara göre, destekleyici iklimin ($\beta=0.29$, $p<.05$) anlamlı olarak optimal performans duygu durumu %8 oranında yordadığı belirlenmiştir, $R^2=.08$, $F(1,216)=19.766$, $p<.05$.

Tablo 4.10. Cinsiyete göre güdusel iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumunun t testi analizi.

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	p
Destekleyici İklim	Kadın	69	4,19	0,47	2,07	.040
	Erkek	149	4,03	0,56		
Kısıtlayıcı İklim	Kadın	69	2,39	0,85	-1,70	.09
	Erkek	149	2,58	0,68		
İhtiyaç Tatmini	Kadın	69	5,65	0,69	0,48	0,63
	Erkek	149	5,59	0,82		
Özerk Güdülenme	Kadın	69	7,25	3,73	3,22	0,00
	Erkek	149	5,36	4,62		
OPDD	Kadın	69	3,87	0,58	-1,26	0,21
	Erkek	149	3,98	0,59		

Kadın ve erkek sporcuların güdusel iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız grupta t testi analizi ile değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kadın ve erkek sporcuların destekleyici iklim ($t=2.07$, $p<.05$), ve özerk güdülenme ($t=3.22$, $p<.05$) puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Kısıtlayıcı iklim ($t=1.70$, $p>.05$) ihtiyaç tatmini ($t=.48$, $p>.05$) ve optimal performans duygu durumu ($t=-1.26$, $p>.05$) puanlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.11. Spor türüne göre güdusel iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumunun t testi analizi.

Değişkenler	Sportürü	N	Ortalama	Ss	t	p
Destekleyici İklim	Takım Sporu	114	4,0394	,46760	-1,19	0,24
	Bireysel Spor	104	4,1271	,60321		
Kısıtlayıcı İklim	Takım Sporu	114	2,6102	,74369	1,91	0,06
	Bireysel Spor	104	2,4180	,73661		
İhtiyaç Tatmini	Takım Sporu	114	5,5246	,73109	-1,74	0,08
	Bireysel Spor	104	5,7073	,81921		
Özerk Güdülenme	Takım Sporu	114	6,5088	4,43387	1,95	0,05
	Bireysel Spor	104	5,3462	4,37894		
OPDD	Takım Sporu	114	3,9064	,51410	-1,10	0,27
	Bireysel Spor	104	3,9936	,65631		

Takım sporcuları ve bireysel sporcuların güdüsel iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız gruplarda t testi analizi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre destekleyici iklim ($t=-1,19$, $p>.05$), kısıtlayıcı iklim ($t=1.91$, $p>.05$), ihtiyaç tatmini ($t=-1.74$, $p>.05$), özerk güdülenme ($t=1.95$, $p<.05$) ve optimal performans duygu durumu ($t=-1.10$, $p>.05$) puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.



BÖLÜM 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırma bulgularının sırasına uygun olarak tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1. Tanımlayıcı İstatistiklere İlişkin Bulgular (N=218)

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların motivasyonel iklim durumları incelendiğinde destekleyici iklim puanlarının yüksek, kısıtlayıcı iklim puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların çoğunluk olarak özerkliklerinin fazla olduğu, düşünce ve davranışlarının düşük oranda kontrol edildiği söylenebilir. Katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları incelendiğinde, genel olarak temel psikolojik ihtiyaçlarının orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların psikolojik durumlarının ve genel iyi olma hallerinin normal düzeyde olduğu söylenebilir. Katılımcıların, sporda güdülenme durumları incelendiğinde, güdülenmeme puanlarının düşük, dışsal düzenleme, özdeşimle düzenleme, içsel güdülenme ve özerk güdülenme düzeylerinin orta ve iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Katılımcıların optimal performans duygu düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların müsabaka ve antrenman esnasında bilişsel kapılmalarının, konsantrasyonlarının yüksek olduğu ve dış uyaranlarla bağlantılarının düşük olduğu söylenebilir.

5.2. GÜDÜSEL İKLİM, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN TATMINİ, GÜDÜLENME VE OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU ARASINDAKİ KORELASYONA YÖNELİK ANALİZ SONUÇLARINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMU

Analiz sonuçlarına göre, destekleyici iklim ile özerklik ihtiyacı, yeterlilik ihtiyacı, ilişkili olma ihtiyacı, toplam ihtiyaç tatmini, içsel güdülenme, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Buna göre, katılımcıların algıladıkları destekleyici güdüsel iklimleri arttıkça özerklik ihtiyacı, yeterlilik ihtiyacı, ilişkili olma ihtiyacının tatmin edildiği, genel ihtiyaç tatmininin sağlandığı, içsel güdülenme, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumlarının da arttığı görülmüştür. Öte yandan, kısıtlayıcı güdüsel iklim ile özerklik ihtiyacı, yeterlilik ihtiyacı, ilişkili olma ihtiyacı, optimal performans duygu durumu ve toplam ihtiyaç tatmini arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, sporcuların algıladıkları antrenör kaynaklı kısıtlayıcı güdüsel iklim arttıkça özerklik ihtiyacı, yeterlilik ihtiyacı, ilişkili olma ihtiyacı ve toplam ihtiyaç tatmini ve optimal performans duygu durumunun azaldığı görülmüştür.

5.3. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin Özerklik İhtiyacını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu

Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin özerklik ihtiyacını yordamasına ilişkin yapılan analiz sonucuna göre destekleyici güdüsel iklimin özerklik ihtiyacını açıkladığı bulunmuştur. Antrenör kaynaklı destekleyici güdüsel iklim alt boyutlarından görev ikliminin özerklik ihtiyacını tatmin ettiğine yönelik bu çalışmayı destekler nitelikte literatürde çalışmalar yer almaktadır. Örneğin Quested ve Duda (2009) yapmış oldukları araştırmada antrenör kaynaklı destekleyici iklimin alt boyutlarından olan görev içerikli iklimi ile sporcuların özerklik ihtiyaçlarının tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtmektedirler. Aynı şekilde Ahmadi ve ark.'da (2012) yaptıkları araştırmada antrenörün görev içerikli iklimi arttıkça sporcuların özerklik ihtiyaçlarının tatmin edildiğini ifade etmektedirler.

5.4. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin Yeterlik İhtiyacını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu

Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin yeterlik ihtiyacını yordamasına ilişkin yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonucuna göre ilk adımda destekleyici iklim ikinci adımda ise kısıtlayıcı iklim modele dahil olmuştur. Antrenör kaynaklı her iki iklim türünün de regresyon modeline katkısının değerlendirildiği ikinci model incelendiğinde destekleyici güdüsel iklimin ve kısıtlayıcı iklimin anlamlı olarak yeterlik ihtiyacını yordadığı belirlenmiştir. Yani antrenörün destekleyici iklim sağlaması sporcunun yeterlik ihtiyacını

tatmin ederken sporcunun antrenöründen kısıtlayıcı bir iklim algılaması sporcunun yeterlik ihtiyacının tatmin olmasını engellemektedir. Norveç’li genç futbolcular ile yapılan bir araştırmada antrenörün kontrol edici iklimi ile sporcuların yeterlik ihtiyaçlarının tatmini arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Gjesdal ve ark., 2018).

5.5. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin İlişkili Olma İhtiyacını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu

Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin ilişkili olma ihtiyacını yordamasına ilişkin yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonucuna göre modele sadece destekleyici iklim dahil olmuştur. Analiz sonucuna göre destekleyici güdüsel iklimin %21 oranında anlamlı olarak yeterlik ihtiyacını yordadığı belirlenmiştir. Yani sporcunun algısına göre antrenörün destekleyici iklim sağlaması sporcunun ilişkili olma ihtiyacını tatmin etmiştir. Hodge ve Gucciardi’nin (2015) araştırmasında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Antrenörün özerklik desteği sağlaması ile sporcunun özerklik ihtiyacının tatmin edilmesi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

5.6. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin İhtiyaç Tatminini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin ihtiyaç tatminini yordamasına ilişkin yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre modele ilk olarak destekleyici iklim girmiş ikinci aşamada ise kısıtlayıcı iklim modele dahil olmuştur. Destekleyici ve kısıtlayıcı iklimin ortak etkisini gösteren ikinci modele göre destekleyici iklim ve kısıtlayıcı iklimin anlamlı olarak ihtiyaç tatminine etki etmiştir. Destekleyici iklimin ihtiyaç tatminini pozitif yönde, kısıtlayıcı iklimin ise negatif yönde etkilediği görülmüştür. Buna göre sporculara antrenörleri tarafından destekleyici iklimin sunulması temel psikolojik ihtiyaç tatminini sağladığı söylenebilir. Kısıtlayıcı güdüsel iklimin ise psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesini ise engelleyebileceği belirtilebilir.

Bu bulgu literatürdeki birçok araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Örneğin, Birleşik Krallıktaki takım sporcuları ile yapılan bir araştırmada da antrenörün özerklik desteği sağlaması ile sporcuların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının tatmin edildiği belirtilmektedir (Adie ve ark., 2008). Yapılan bir meta analizde ise antrenörün ego içerikli bir iklim sağlamasının sporcuların özerklik ve ilişkili olma ihtiyacını engelleyeceği sonucuna varılmıştır (Harwood ve ark., 2015). Benzer şekilde üniversiteli takım ve bireysel sporcular ile yapılan diğer bir araştırmada ise antrenör kaynaklı destekleyici güdüsel iklimin bir boyutu olan antrenörün sağladığı özerklik desteğinin sporcuların üç temel psikolojik ihtiyacını da tatmin ettiği vurgulanmaktadır (Hodge ve Gucciardi, 2015). Bir diğer araştırmada ise yaşları 16-20 arasında değişen İsveç'li sporcularda yapılmıştır (Stenling ve ark., 2015). Stenling ve arkadaşlarının (2015) sonuçlarına göre de sporculara özerklik desteği sağlanmasının toplam temel psikolojik ihtiyaç tatminine olumlu katkı sağlamıştır. Bu doğrultuda değerlendirildiğinde antrenörleri tarafından sporculara seçme şansının verilmesi, onların karar mekanizmasına dahil edilmesi, sporcuları sosyal yönden desteklemek, kişisel gelişimleri yönünde onları teşvik etmesi, devamlı kazanma odaklı olmamaları ve gelişim odaklı olmaları ile karakterize olan destekleyici güdüsel iklim sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etmektedir. Gaudreau ve ark. (2016) ise futbolcu ve jimnastikçilerde yaptığı araştırmada ise antrenörlerin sporculara özerklik desteği sağlamasının sporcuların üç temel psikolojik ihtiyacını da tatmin ettiğini belirtmişlerdir.

5.7. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin Özerk Güdülenmeyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu

Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin özerk güdülenmeyi yordamasına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre; destekleyici iklim ve kısıtlayıcı iklimin anlamlı olarak ihtiyaç tatminine katkı sağladığı belirlenmiştir. Beta katsayıları bağımsız değişkenlerin modele katkısını belirtmektedir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde destekleyici güdüsel iklimin pozitif olarak özerk güdülenmeye katkı sağladığı kısıtlayıcı güdüsel iklimin ise negatif olarak özerk güdülenmeyi etkilediği görülmektedir. Yani antrenör tarafından destekleyici iklim sunulduğunda sporcuların özerk güdülenmelerinin artacağı kısıtlayıcı güdüsel iklimin hakim olduğu takımlarda ise sporcuların özerk güdülenmelerinin azalacağı ifade

edilebilir. Bu alanda yapılan araştırmalar (Fenton ve ark., 2014; Mouratidis ve Michou, 2011; Curran ve ark., 2011; Chan ve ark., 2015) özerk güdülenmenin diğer güdülenme türlerine göre çok önemli olduğunu ve sporcular için birçok önemli unsuru etkileyen kilit bir faktör olduğunu belirtmektedirler. Bu bağlamda özerk güdülenmeleri yüksek sporcular için antrenörlerin sporculara destekleyici bir iklim sağlaması gerekmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgulara benzer şekilde Hein, ve Jöesaar (2015) Estonyalı genç takım sporcuları ile yaptıkları araştırmada antrenörün ve ailelerin özerklik desteği sağlamasının sporcuların özerk güdülenmesine katkı sağladığını ortaya koymuşlardır. Bu alanda yapılan bir diğer araştırmada ise İngiltere, Fransa, Yunanistan ve İspanya'dan 882 genç sporcu ile antrenör kaynaklı güdüsel iklim sporcuların güdülenmesi ilişkisi incelenmiştir (Smith ve ark., 2016). Smith ve arkadaşlarının (2016) araştırmasına göre sporcunun algılamasına göre antrenör kaynaklı destekleyici güdüsel iklimin alt boyutları olan sosyal destek, görev içerikli iklim ve özerklik desteği ile sporcuların özerk güdülenmeleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Harwood ve ark.'nın (2015) yaptıkları meta analiz çalışmasına göre ise görev içerikli iklim güdülenmenin daha içsel formları ile ilişkilidir. Son olarak O'Neil ve Hodge'de (2019) antrenörün özerklik desteğinin sporcunun özerk güdülenmesi için önemli olduğunu belirtmiştir.

Öte yandan kısıtlayıcı güdüsel iklim ise özerk güdülenmeyi olumsuz olarak etkilediği belirlenmiştir. Yani sporcuların antrenörlerinin kontrol edici bir ortam sağlaması, onların fikirlerini sormamaları, sporcuların davranışlarını dışsal faktörlerle kontrol etmeye çalışmaları, kıyaslama yapmaları, sporcuların kişisel gelişimlerinden ziyade kazanma odaklı olmaları gibi özellikler içeren kısıtlayıcı iklim durumlarında sporcuların özerk güdülenmelerinin azalacağı söylenebilir. Yapılan araştırmada antrenörün kısıtlayıcı iklimin alt boyutlarından olan ego yönelimli iklim sağlamasının sporcunun daha özerk güdülenme türlerini azalttığı belirlenirken güdülenmemelerini ve dışsal güdülenme türlerini artırdığı ifade edilmiştir (Jaakkola ve ark., 2017). Yakın zamanda Sarı (2016) tarafından antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişki meta analiz yöntemi ile incelenmiştir. Bu çalışmada antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Sarı, 2016).

5.8. Antrenör Kaynaklı Güdüsel İklimin Optimal Performans Duygu Durumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlarının Tartışma Ve Yorumu

Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin optimal performans duygu durumunu yordamasına ilişkin yapılan adimsal çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre bağımsız değişkenler arasında modele anlamlı katkı sağlayan tek değişken olan destekleyici iklim regresyon modeline girmiştir. Bulgulara göre, destekleyici iklimin anlamlı olarak optimal performans duygu durumuna katkı sağladığı belirlenmiştir. Buna göre, destekleyici iklim arttıkça optimal performans duygu durumlarının da arttığı söylenbilir.

Bakirtzoglou ve Ioannou (2011) tarafından beden eğitimi dersine katılan öğrenciler üzerine yapılan çalışmada güdüsel iklimin optimal performans duygu durumuna katkı sağladığı belirlenmiştir. Bakirtzoglou ve Ioannou'nun (2011) araştırmasında hem görev yönelimi hem de ego içerikli iklimler pozitif olarak optimal performans duygu durumuna katkı sağlamışlardır. Aynı şekilde Weiss ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırmada da antrenörün daha olumlu geri bildirimler vermesi, sporculara görev içerikli bir iklim sağlaması, sadece sonuca odaklanma ve sporcuları diğer sporcularla kıyaslama ile karakterize olan ego iklimine çok yer vermemesinin sporcunun içsel güdülenmesini ve aktiviteden haz almasını artıracakğı belirtilmiştir. Gonzlez-Cutre ve ark (2009) ise yaşları 12-16 arası değişen İspanyol sporcularla gerçekleştirdikleri araştırmada antrenörün görev içerikli iklim sağlamasının sporcuların optimal performans duygu durumunu artıracakğı sonucuna varmışlardır. Bir diğer araştırmada ise Murcia ve ark. (2008) antrenörün hem görev içerikli ikliminin hem de ego içerikli ikliminin sporcuların optimal performans duygu durumunu artırdığını belirtmişlerdir. Fakat araştırmacılar görev içerikli iklimin optimal performans durumu için çok daha önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Harwood ve ark., (2015) tarafından yapılan bir meta analizde de görev içerikli iklimin optimal performans duygu durumu ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. ağlar ve arkadaşlarının (2017) alışmasında da aile, akran ve antrenör güdüsel iklimin sporcunun optimal performans duygu durumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre antrenörün görev içerikli iklim sağlaması sporcunun daha çok keyif almasını sağlayarak optimal performans duygu durumunu artırmaktadır. ağlar ve ark. (2017) sporcuların optimal performans duygu durumlarını artıran veya azaltan faktörlerin ele alınıp

değerlendirilmesi ile birlikte spor psikologları ve antrenörlerin sporcuları bu optimal duygu durumuna daha kolay sokabileceklerini ve dolayısı ile performanslarını artıracabileceklerini ifade etmişlerdir.

5.9. Cinsiyete Ve Spor Türüne Göre Güdüsel İklim, İhtiyaç Tatmini, Özerk Güdülenme Ve Optimal Performans Duygu Durumunun T Testi Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Takım sporcuları ve bireysel sporcuların güdüsel iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan analizlere göre destekleyici iklim, kısıtlayıcı iklim, ihtiyaç tatmini, özerk güdülenme ve optimal performans duygu durumu puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre yapılan analizlerde ise kadın sporcuların erkeklerden daha yüksek destekleyici iklim algıladıkları ve özerk güdülenmelerinin de anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre bu araştırmada kadınlar antrenörleri tarafından daha destekleyici bir ortam sağlandığını algılamıştır. Ayrıca kadın sporcuların erkeklere göre daha yüksek içsel nedenler ile sporlarını yaptıkları ifade edilebilir. Bu farklılığın sebebi daha yüksek destekleyici iklim algılamalarından kaynaklanabilir. Bunun dışında aile, takım arkadaşları gibi diğer sosyal unsurlarında etkili olabileceği ifade edilebilir.

Russell'in (2001) optimal performans duygu durumu cinsiyete ve spor türüne göre farklılık gösterip göstermediğini incelediği çalışmasında da optimal performans duygu durumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında farklı olarak cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunan çalışmalarda mevcuttur. Örneğin sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırıldığı çalışmada (Altıntaş, Koruç ve Akalan, 2012) kadın ve erkek sporcuların algılanan ustalık iklimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla farklı çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilebildiği görülmektedir. Sporcuların güdülenme, optimal performans duygu durumu ve güdüsel iklim ile algılarının cinsiyet açısından belirlenmesi antrenörlere bazı ipuçları sunabilir ve buradan elde edilen

sonuçlara göre antrenörler önlemlerini alabilirler. Örneğin bazı sporlarda kadın sporcuların özerk güdülenmeleri düşük ise bu yönde nlem olarak kadın sporcuların güdülenmelerini artıracak uygulamalar yapabilirler.



BÖLÜM 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor ortamında sporcunun başarılı yada iyi bir performans sergileyebilmesi için sporcunun güdülenmesinin, optimal performans duygu durumunun ve temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmininin önemli olduğu bilinmektedir. Bunu sağlamak için ise antrenörün oluşturduğu güdüsel iklim çok önemlidir.

Çalışma bulguları da literatürle aynı yönde olup; sporcuların algıladığı antrenör kaynaklı güdüsel iklimin sporcuların özerk güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçlar ve optimal performans duygu durumlarına katkı sağladığını göstermektedir. Daha spesifik olarak açıklamak gerekirse antrenör kaynaklı destekleyici güdüsel iklimin olumlu olarak kısıtlayıcı güdüsel iklimin ise olumsuz olarak sporcuların özerk güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçlar ve optimal performans duygu durumlarına etki edebilecekleri sonucuna varılabilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları, güdülenmeleri ve optimal performans duygu durumlarını olumlu olarak etkileyebilmeleri için antrenörler ve spor psikologlarına aşağıdaki öneriler sunulabilir. Aşağıdaki öneriler antrenörün daha destekleyici bir güdüsel iklim oluşturmasını sağlayabilecektir.

Öneriler

1. Sporculara tercihleri sorulmalı ve karar mekanizmasına dahil edilmeli.
2. Sporcuların sadece performanslarına değil gelişim süreçlerine ve çabalarında önem verilmeli.
3. Sporcu en iyisini yapmaya çalışırsa başarısız bile olsa takdir edilmeli.
4. Hatalar her zaman cezalandırılmamalı.
5. Sporcular ceza ile korkutulmamalı.

6. Sporcuya ilgili davranılmalı.
7. Sporcuları azarlanmamalı kişilikleri zedelenmemeli.
8. Takımda birliktelik teşvik edilmeli.
9. Sporcuların spordan keyif almaları sağlanmalı.



KAYNAKÇA

- Abernethy, B. (2001). Attention. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 53-85). New York: John Wiley&Sons, Inc.
- Abraham A, Collins D. (1998). Examining and extending research in coach development. *Quest*, 50: 59-79.
- Ada, E. N. D., Çamliyer, H., Çamliyer, H., Mavi, H. F., & Soytürk, M. (2011). Algılanan Güdüsel İklim ile Güdüsel Yönelimler Arasındaki İlişkilerin Beden Eğitimi Ders Ortamları Açısından İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 3(2).
- Adie JW, Duda JL, Ntoumanis N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Moreno-Murcia, J. A., & Spray, C. (2015). Motivational factors in young Spanish athletes: A qualitative focus drawing from self-determination theory and achievement goal perspectives. *The Sport Psychologist*, 29(1), 15-28.
- Altıntaş, A. (2010). Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdüsel İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı . Ankara. Yüksek Lisans Tezi.
- Altıntaş, A., Bayar Koruç, P., & Akalan, C. (2012). Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdüsel İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 4(1):1-15.
- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z.K., Aşçı, F.H. (2012). Antrenör- Sporcu ilişkisinin Değerlendirilmesinin: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 23 (3), 119- 128.
- Álvarez MS, Balaguer I, Castillo ve ark. (2009): Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- Amorose AJ, Horn TS. (2000): Intrinsic motivation: Relationship with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 63-84.

- Appleton PR, Ntoumanis N, Quested E ve ark. (2016).Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65.
- Arslan Ayazlar, R. (2015). Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Aşçı, F.H., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntaş, A., & Jackson, S. (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 182-196.
- Bakirtzoglou, P., & Ioannou, P. (2011). Goal orientations, motivational climate and dispositional flow in Greek secondary education students participating in physical education lesson: differences based on gender. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 9(3), 295-306.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1619-1629.
- Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani, C. (2010): The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(2), 193-216.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Methods of Scientific Research*.
- Çağlar, E., Sarı, İ., Aşçı, FH., Jackson, S., Eklund, R. (2015). The Short Versions of Flow Scales: Reliability and Validity Study. *Proceedings of III. International Exercise and Sport Psychology Congress*, pp:48. 23-25 October, İstanbul/Turkey. (Poster presentation).
- Çalışkan, G. (2001).Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi(Voleybol Örneği) Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Çepikkurt, F., Kızıldağ Kale, E., Tiryaki, Ş. (2012).Futbolcuların Algıladıkları Lider Davranışları ve Güdüsel İklim Arasındaki İlişki.Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.7(2), 19- 25.
- Çeviker, A. (2013).Ankara Amatör Süper Lig futbolcularının antrenörlerinde gözlemledikleri etik ve etik dışı davranışlar. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. Yüksek Lisans Tezi.
- Chan, D. K. C., Dimmock, J. A., Donovan, R. J., Hardcastle, S. A. R. A. H., Lentillon-Kaestner, V., & Hagger, M. S. (2015). Self-determined motivation in sport predicts anti-doping motivation and intention: A perspective from the trans-contextual model. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 315-322.

- Cooper, K. (2009). *Go With the Flow: Engagement and Learning in Second Life*. In Proceedings of the Interservice/Industry Training, Simulation, and Education Conference, 1-11.
- Cowley, B., Charles, D., Black, M. ve Hickey, R. (2008). Toward An Understanding of Flow in Video Games. *Computers in Entertainment (CIE)*, 6 (2), 20.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience: Steps Toward Enhancing the Quality of Life*, New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış Mutluluk Bilimi, Çev. Barış Satılmış*. Ankara: Buzdağı Yayıncılık.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 655-661.
- Daşdan, E., N. (2006). *Beden Eğitimi Dersindeki Öğrencilerin Algıladıkları GÜdüsel İklimleri: Ölçek Uyarlama Çalışması*. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Deci E., L, Ryan RM. (2000): The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Doğan O. (2004) *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları No.97
- Doğan, Orhan(2005), *Spor Psikolojisi*, Nobel Kitabevi, Adana.
- Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. *Handbook of research on sport psychology*, 421-436.
- Duda, J.L. (2013). The Conceptual and Empirical Foundations of Empowering Coaching: Setting the Stage for the PAPA Project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 311- 318.
- Düren, A.Z. (2000), *2000'li Yıllarda Yönetim*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2002). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi
- Fenton, S. A., Duda, J. L., Quested, E., & 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.

- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.
- Filep, S. (2008). Applying the Dimensions of Flow to Explore Visitor Engagement
- Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I., Franche, V. (2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 25, 89-99.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (13th ed.). New York: Routledge.
- Gjesdal, S., Haug, E. M., & Ommundsen, Y. (2018). A Conditional Process Analysis of the Coach-Created Mastery Climate, Task Goal Orientation, and Competence Satisfaction in Youth Soccer: The Moderating Role of Controlling Coach Behavior. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 203-217.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Moreno, J. A., & Fernández-Balboa, J. M. (2009). Dispositional flow in physical education: Relationships with motivational climate, social goals, and perceived competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(4), 422-440.
- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14,172-204.
- Gözmen Elmas, A., Keskin Akın, N., Aşçı, F. H. (2018). Antrenör Kaynaklı Güdüsel ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim Ölçeği'nin Türk Adelsan Sporcuları için Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre*.16 (3).61-80.
- Guo, Y. M. ve Poole, M. S. (2009) Antecedents of Flow in Online Shopping: A Test of Alternative Models, *Info Systems*,19 (4), 369-390.
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in Sport*. Editor Yuri L. Hanin. 1st ed. Human Kinetics, 408 p., USA.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M., & Raine, A. S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9-25.
- Hein, V., & Jõesaar, 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.
- Heper, E., (2012). Spor Bilimlerine Giriş Hayri ERTAN (Ed.). *Spor Bilimleri İle İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi*. S.(3-29). Eskişehir: Açıköğretim Yayınları.
- Hodge, K., & Gucciardi, D. F. (2015). Antisocial and prosocial behavior in sport: The role of motivational climate, basic psychological needs, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 257-273.

- Hollembek J, Amorose AJ. (2005): Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of applied sport psychology*, 17(1), 20-36.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., & Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 273-290.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561-587.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler teknikler. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kasap, H., Erdem, K., (2009), Antrenörlük Felsefesi, İstanbul, TFF-Fgm Futbol Eğitim Yayınları,
- Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçeği -SGÖ-nin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4):, 191-206.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of sport and exercise*, 10(3), 361-372.
- Koludur, S. (1988) Futbolda Antrenörlük ve Eğitim Öğretim İlkeleri, Türk Tarih Kurumu Basım Evi Ankara
- Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandic, G., & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of sports science & medicine*, 12(1), 10.
- Konter, E. (1995). Sporda Motivasyon. İzmir: Saray Tıp Kitabevi.
- Konter, E. (1996). Bir Lider Olarak Antrenör. 1. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım.; 9-105.
- Körük, E., Biçer, T. Ve Donuk, B. (2003). Amatör Futbol Antrenörlerinin Liderlik Davranış Tipleri Kullandıkları Motivasyon Tekniklerinin Belirlenmesi. *İ.Ü. Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), Ss. 53-57.
- Li, C., Kee, Y., Wang, X., & Guo, Q. (2018). The big five personality traits and physical and emotional exhaustion among athletes: the mediating role of autonomous and controlled motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 49(1), 1-16.
- Lyle JWB. (1993). Towards a comparative study of the coaching process. *Journal of Comparative Physical Education and Sport*, 15 (2): 14-23.

- Mageau GA, Vallerand, RJ (2003): The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Mouratidis, A., & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 355-367.
- Murcia JAM, Gimeno EC, Coll DGC. (2008). Relationship among goal orientations, motivational climate and flow in adolescents athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1): 181-191.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer, Dordrecht
- Newton, M., Duda, J.L., & Yin, Z. N. (2000). Examination of the Psychometric Properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a Sample of Female Athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18, 275-290.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Nicholls, J. G. ve Robert, G. C. (Ed.). (1992). *The General and the Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation, Motivation in Sport and Exercise*. IL: Human Kinetics.
- Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Duhachek, A. (2003). The influence of goal-directed and experiential activities on online flow experiences. *Journal of consumer psychology*, 13(1-2), 3-16.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J. ve Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249- 260.
- O’Neil, L., & Hodge, K. (2019). Commitment in Sport: The Role of Coaching Style and Autonomous vs. Controlled Motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, (just-accepted), 1-22. of Motivational Climate in Singaporean Physical Education Lessons on Intrinsic Motivation and Physical Activity Intention. *Personality and Individual Differences* 43;1037–1049.
- Öztürk, P., & Koca, C. (2013). Sporcu kimliği ölçeğinin türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 1-10.
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual*. McGraw-Hill Education (UK).
- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate, need satisfaction, and indices of well-and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13(1), 10-19.
- Reinboth M, Duda JL, Ntoumanis N. (2004): Dimensions of coaching behavior, need satisfaction and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28(3), 297-313.

- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J. ve Ryan, R. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition, John Wiley & Sons, p. 3-10.
- Roberts, G.C. & Ommundsen, Y. (1996). Effect of goal orientation on achievement beliefs, cognition and strategies in team sport. *Scand J Med Sci Sport*, 6, 46-56.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological inquiry*, 14(1), 71-76.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 1, 19.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 1, 19.
- Ryan, R. ve Deci, E. (2000a). Self – Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sarı, İ. (2016). Antrenörden Algılanan Özerklik Desteği ve Sporcuların Özerk Motivasyonu Arasındaki İlişki: Bir Meta Analiz Çalışması. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, p:202, 01-04 Kasım, Antalya/Türkiye.
- Seifriz, J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to achievement-related affect and cognitions in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Serpa, S. (1999). Relationship coach-athlete: outstanding trends in European research. *Motricidade humana: portuguese journal of human performances studies*, 7-19.
- Shaw, D. F., Gorely, P. J., Corban, R. M. (2005). Instant Notes in Sport and
- Smith, D. N. ve Sivakumar, K. (2004). Flow and Internet Shopping Behavior: A Conceptual Model and Research Proposition, *Journal of Business Research*. (57) 1, 199-208.

- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Fabra, P., Quested, E., Appleton, P., ... & Duda, J. L. (2016). The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 51-63.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1984). Leadership research in youth sports. *Psychological foundations of sport*, 371-386.
- Spray, C. M., John Wang, C. K., Biddle, S. J., & Chatzisarantis, N. L. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. *European Journal of Sport Science*, 6(01), 43-51.
- Sproule, J., Wang, C. K. J., Morgan, K., McNeill, M. & McMorris, T. (2007). Effects
- Stenling, A., Lindwall, M., & Hassmén, P. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 50.
- Stenling, A., Lindwall, M., Hassmén P. (2015). Changes in Perceived Autonomy Support, Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in Young Elite Athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. American Psychological Association. Vol. 4, No. 1, 50–61
- Toros T, Pense M. (2002). The role of experientime in effect of goal orientation and motivational climate on life satisfaction in elite and non elite basketball players). *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2):10-9.
- Türk Dil Kurumu (1992). Türkçe Sözlük, (3) Ankara.
- Ullrich-French, S., & Smith, A.L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 193-214.
- Ulukan, M. (2006), Futbolcuların KlübeBağlılıklarında Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin Rolü, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, SosyalBilimler Enstitüsü. Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı.Halkla İlişkiler Bilim Dalı. Konya.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in physical education and exercise science*, 10(3), 179-201.
- Walling MD, Duda JL, Chi L. (1993): The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7E. Human Kinetics.

- Weiss, M. R., Amorose, A. J., & Wilko, A. M. (2009). Coaching behaviors, motivational climate, and psychosocial outcomes among female adolescent athletes. *Pediatric exercise science*, 21(4), 475-492.
- Wigfield, A., & Eccles, J. (2002). Motivational Beliefs, Values and Goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Wu, X. (2003). Intrinsic motivation and young language learners: The impact of the classroom environment. *System*, 31(4), 501-517.
- Yanık, A. (2014). Yeni Medya Kullanımındaki Akış Deneyiminin Risk Algısı ve Turistik Satın Alma Niyetine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.



EKLER

Ek-1: Sakarya Üniversitesinden alınan Etik Kurul İzin Belgesi

Ek-2: Kişisel Bilgiler Formu

Ek-3: Antrenör Kaynaklı İklim Ölçeği

Ek-4: Sporda Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Ek-5: Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu (SDFS-2)

Ek-6: Sporda Güdülenme Ölçeği-Çocuk Formu

Ek-1: Sakarya Üniversitesi'nden alınan Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 04/01/2018-E.237



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : 61923333/663.01/
Konu : 78/17 Sadiye BAŞAR

Sadiye BAŞAR

İlgi : Sadiye BAŞAR 29/12/2017 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Etik Kurulu Başkanlığının 03.01.2018 tarihli ve 78 sayılı toplantısında alınan "17" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr. Haluk SELVİ
Etik Kurulu Başkanı

17-Sadiye BAŞAR'ın "Antrenör Davranışlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Motivasyon, Akış ve Mutluluk İlişkileri" başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda; "Antrenör Davranışlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Motivasyon, Akış ve Mutluluk İlişkileri" başlıklı çalışmada, Uygulanacak kişilerin nereden seçileceğinin belirlenmesi (Evremin belirlenmesi) , Proje tarihlerde 2011-2012 yılları itibaresinin 2015-2016 olarak düzeltilmesi şartıyla Etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Evrak Doğrulama için : <http://193.140.253.232/emvision.Sorgula/BeigeDogrulama.aspx?V=BELM4KGUT>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryuniversitesi@ho01.kep.tr
Tel:0264 293 30 00 Faks:0264 293 30 31
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2: Kişisel Bilgiler Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Aşağıda sunulan anketler, güdüsel iklimin temel psikolojik ihtiyaçlar, motivasyon ve akış ile ilişkisini incelemek amacıyla sizlere ulaştırılmıştır.

Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Aşağıda yer alan soruların hepsini içtenlikle cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından önem taşımaktadır.

Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri olarak kullanılacaktır. Ankette yer alan hiç bir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yapılan bu araştırmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1. Yaşınız :
2. Cinsiyetiniz : () Kız () Erkek
4. Eğitim durumunuz :
5. Yaşadığınız yer : () Ailemle () Öğrenci Evi () Yurt () Kulüp () Diğer
6. Spor branşınız :
7. Milli Sporcu musunuz : () Evet () Hayır
8. Lisanslı sporcu musunuz : () Evet () Hayır
9. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz :
10. Şuan ki antrenörünüzle ne zamandır çalışıyorsunuz :
11. Bir hafta içinde spor yapmaya kaç gün ayırırsınız :
12. Bir hafta içinde spor yapmaya kaç saat ayırırsınız :



Ek-3: Antrenör Kaynaklı İklim Ölçeği

Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu (SDFS-2)

Buradaki ifadeler, yaptığınız spor sırasında genel olarak yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Spor sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığımda					
1. Kendimi aktivitenin üst düzeydeki taleplerini yeterince karşılayacak yeterlikte hissedirim.	1	2	3	4	5
2. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
4. Performans sergilerken ne kadar iyi yaptığıma ilişkin iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
5. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5
6. Tam kontrole sahip olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
8. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
9. Aktiviteden elde ettiğim yaşantı/deneyim son derece doyurucudur/faydalıdır.	1	2	3	4	5



Ek-4: Sporda Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

ANTRENÖR KAYNAKLI DESTEKLEYİCİ ve KISITLAYICI GÜDÜSEL İKLİM ÖLÇEĞİ

Aşağıda yer alan ifadeleri takımınızda son 3-4 haftada genellikle yaşananları veya olanları düşünerek cevaplandırınız.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Antrenörüm, yeni beceriler denemeleri için oyuncuları cesaretlendirdi.	1	2	3	4	5
2.	Antrenörüm istediği gibi çaba sarf etmeyen sporculara arkadaşça yaklaşmadı.	1	2	3	4	5
3.	Antrenörüm, oyunculara tercihler ve seçenekler sundu.	1	2	3	4	5
4.	Antrenörüm, oyuncular en iyilerini yapmaya çalıştıklarında onların iyi hissetmesini sağlamaya çalıştı.	1	2	3	4	5
5.	Antrenörüm, oyuncular bir hata yaptığında onları yadağa aldı.	1	2	3	4	5
6.	Antrenörüme göre, oyuncuların gerçekten istedikleri için spor yapmaları önemliydi.	1	2	3	4	5
7.	Antrenörüm, iyi oynamadıklarında ya da iyi antrenman yapmadıklarında oyuncuları daha az destekledi.	1	2	3	4	5
8.	Antrenörüm her ne olursa olsun, gerçekten ilgiliydi.	1	2	3	4	5
9.	Antrenörüm, en iyi oyunculara daha çok ilgi gösterdi.	1	2	3	4	5
10.	Antrenörüm işleri berbat eden oyunculara bağırdı.	1	2	3	4	5
11.	Antrenörüm oyuncular gelişme gösterdiklerinde kendilerini başarılı hissetmelerini sağladı.	1	2	3	4	5
12.	Antrenörüm, memnun olmadığı oyunculara daha az ilgi gösterdi.	1	2	3	4	5
13.	Antrenörüm sıkı çalışan oyuncularını tebrik etti.	1	2	3	4	5
14.	Antrenörüm, oyuncuları sadece sporcu olarak değil insan olarak da takdir etti.	1	2	3	4	5
15.	Antrenörüm, istediğimizi yapmamıza sadece antrenmanda iyi bir performans sergilediğimizde izin verdi.	1	2	3	4	5
16.	Antrenörüm, oyuncuların sorularını tam ve dikkatli bir şekilde cevapladı.	1	2	3	4	5
17.	Antrenörüm, onu hayal kırıklığına uğratan oyuncuları daha az kabullendi.	1	2	3	4	5



Aşağıda yer alan ifadeleri takımınızda son 3-4 haftada genellikle yaşananları veya olanları düşünerek cevaplandırınız.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
18.	Antrenörüm, her oyuncunun bir şekilde katkı sağladığından emindi.	1	2	3	4	5
19.	Antrenörümün favori oyuncuları vardı.	1	2	3	4	5
20.	Antrenörüm, sadece iyi oynayan oyuncuları ödülle ya da davranışlarıyla mükâfalandırdı.	1	2	3	4	5
21.	Antrenörüm, sadece müsabaka sırasında en iyi performans gösteren oyuncuları övdü.	1	2	3	4	5
22.	Antrenörüm, oyunculardan bir şeyler yapmalarını istediğinde, istediği şeyin niçin iyi olacağını açıklamaya çalıştı.	1	2	3	4	5
23.	Antrenörüm herkesin takımında önemli bir role sahip olduğundan emindi.	1	2	3	4	5
24.	Antrenörüm, oyunculara bazı şeyler yaptırmak için, onlara başkalarının önünde bağındı.	1	2	3	4	5
25.	Antrenörüme göre sadece en iyi oyuncular maçta oynamalıydı.	1	2	3	4	5
26.	Antrenörüm, oyuncuların antrenman boyunca uslu durmalarını sağlamak için onları ceza ile korkuttu.	1	2	3	4	5
27.	Antrenörüm, oyuncuları açıkça dinledi ve onların kişisel duygularını yargılamadı.	1	2	3	4	5
28.	Antrenörüm, her bir oyuncunun takım başarısında payı olduğunu hissettirdi.	1	2	3	4	5
29.	Antrenörüm, oyuncuların antrenman boyunca bütün görevleri tamamlamaları için çoğunlukla ödül/övgü kullandı.	1	2	3	4	5
30.	Antrenörüm, öğrenmeleri için oyuncuların birbirlerine yardım etmesini teşvik etti.	1	2	3	4	5
31.	Antrenörüm, oyuncuların spor dışı yaşantılarındaki hallerine müdahale etmeye çalıştı.	1	2	3	4	5
32.	Antrenörüme göre, oyuncuların zevk aldıkları için spor yapmaları önemliydi.	1	2	3	4	5
33.	Antrenörüm, bazı oyuncularına diğerlerinden daha iyi davrandı.	1	2	3	4	5
34.	Antrenörüm, gerçekten bir takım olarak birlikte çalışmalarını için oyuncuları cesaretlendirdi.	1	2	3	4	5



Ek-5: Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu (SDFS-2)

Sporda Temel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Aşağıdaki maddelerde, spor alanında sporcuları tanımlayan bazı kişisel duygular ve deneyimler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu belirtiniz. Önemli olan her bir maddeye olabildiğince içtenlikle yanıtlamanızdır. Maddelerde yer alan "Yaptığım spor" ifadesi, sizin "spor dalma" tarif etmektedir. Lütfen her bir ifadeyi, spora katılmanızda yaşadığınız duygularınızı ve deneyimlerinizi dikkate alarak yanıtlayınız.

	HİÇ doğru değil	Çoğunlukla doğru değil	Doğru değil	Biraz doğru	Doğru	Çoğunlukla doğru	Çok doğru
1. Yaptığım sporda, zorlukların üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yaptığım sporda yeteneğliyim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Yaptığım sporda, iyi olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yaptığım sporda, iyi olduğumu hissettiren fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Yaptığım sporda, iyi performans gösterme yeteneğime sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Yaptığım sporda, tercih yapma fırsatları yakalarım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yaptığım sporda, işlerin nasıl yapıldığı hakkında fikir sahibiyim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Yaptığım sporda, karar verme süreçlerinde yer alabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yaptığım sporda, karar verme fırsatları yakalarım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Yaptığım sporda, kendi hedeflerimin peşinden gittiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yaptığım sporda, orada olmak istediğimi gerçekten hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Yaptığım sporda, yapmak istediğimi yaptığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
13. Sporumu isteyerek yaptığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yaptığım sporda, yapmak istemediğim şeyleri yapmaya zorlandığımı hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Kendi özgür irademle bu spora katılmayı seçerim.	1	2	3	4	5	6	7
16. Yaptığım sporda kendimi diğer insanlara yakın hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yaptığım sporda yer alan diğer insanlara ilgi gösteririm.	1	2	3	4	5	6	7
18. Yaptığım sporda, beni önemseyen insanlar var.	1	2	3	4	5	6	7
19. Yaptığım sporda güvenebildiğim insanlar var.	1	2	3	4	5	6	7
20. Yaptığım spordaki insanlarla yakın ilişkilerim var.	1	2	3	4	5	6	7




Ek-6: Sporda Güdülenme leği-ocuk Formu

1

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ-ÇOCUK FORMU

Aşağıdn insanların niçin spora katıldığı ve spor yapmayı stredirdğ ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. "1" ifadesi size hiç uygun olmaını; "4" durumun size orta derecede uygun olduğunu; "7" ise ttntyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (1-7) ya da ortadaki rakamla (4) belirleyebileceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakamı da işaretleterek belirleyebilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış yanı bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacına ulaşılması için yanıtlarınızın itinlen geldiği gibi ve dürüst oluşu snem taşımaktadır.

NİÇİN SPOR YAPIYORSUNUZ ?	Hiç uygun değil		Orta derecede uygun			Bütünüyle uygun	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemiş konusunu (merak ediyorum) kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sporc olmanın verdiği prestij (statü) için.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sportif yeteneklerimi mkemnelleştirirken (geliştirirken) haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
4. Niçin spor yaptđımı biliniyorum; uğraşmış olduğum spor dalında başarılmakta yetersiz olduğum kimsindayım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
7. Artık niçin spor yaptđım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten dşnmyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sık sık kendime niçin spor yaptđımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış grnmyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11. Arkadaşlarımın iyi ilişkilerimi stredirebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
12. Fiziksel aktiviteye tamamiyle dalıp gitme hissinden hoşlandığım için.	1	2	3	4	5	6	7



ÖZGEÇMİŞ

Sadiye Başar 07.01.1988 yılında Adana'da doğdu. İlköğretimini ve lise eğitimini Elazığ'da tamamladı. 2006 yılında Elazığ Mehmet Akif Ersoy Lisesi'nden mezun oldu. 2009 yılında Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Büro Yönetimi ve Sekreterlik bölümünden mezun oldu. 2009 yılında başladığı Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü'nde 2013 yılında lisans eğitimini tamamladı. 2013 yılında Sakarya eğitim ve Araştırma Hastanesinde V.H.K.İ personeli olarak çalışmaya başladı. 2015 yılında Sakarya Üniversitesi'nde Spor Yöneticiliği anabilim dalında yüksek lisans eğitimine başladı. 2019 yılında Sakarya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde Spor Eğitim Uzmanı olarak çalışmaya başladı.