



T.C.

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ANTRENMAN ÖNCESİ VE  
SONRASI PERFORMANS BEKLENTİ VE  
DEĞERLENDİRMELERİ İLE BENLİK SAYGISI, SPORDA  
GÜDÜLENME VE SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU  
DURUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜCEL SİRKECİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Yrd. Doc. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL**

**İstanbul, 2018**

**T. C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ANTRENMAN ÖNCESİ VE  
SONRASI PERFORMANS BEKLENTİ VE  
DEĞERLENDİRMELERİ İLE BENLİK SAYGISI, SPORDA  
GÜDÜLENME VE SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU  
DURUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜCEL SIRKECİ**

**154102103**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**Yrd. Doc. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL**

**İstanbul, 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102103
Öğrenci Adı Soyadı	: Yücel SİRKECİ
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
Tez Danışmanı	: Yrd. Doc. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL
Tez'in Başlığı	: Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal performans duygu durum arasındaki ilişkinin incelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 16.02.2018	Saati	: 14:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="radio"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i>			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="radio"/> Değişmedi. <input type="radio"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="radio"/> GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doc. Dr. Hüseyin Ünübol	
Üye	Doc. Dr. Gökben Hızlı Sayar	
Üye	Doc. Dr. Korkut Ulucan	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum

“Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Sporda Güdülenme ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Adı SOYADI

İmza

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın başından sonuna kadar her türlü yardımını esirgemeyen sevgili hocam Yrd. Doc. Dr. Hüseyin Ünübol'a;

Tez çalışmam boyunca her yardım talebimde beni kırmayan ve daima yanımda olan sevgili Yrd. Doc. Dr. Melek Astar'a;

Tezi bitirme konusunda bana her konuda büyük desteğini esirgemeyen sevgili arkadaşım Uzm. Kln. Psk Mustafa Onan' a;

Bugünlere gelmem de en büyük destekçim ve emekçilerim olan benden maddi ve manevi anlamda hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen babam Temel Sirkeci ve annem Ülkü Sirkeci'ye;

Tezimin yazım ve yapım aşamasının her saniyesinde desteği olan, beni her zaman destekleyen, manevi gücünü her zaman hissettiğim güzel insan Esra Yıldırım'a;

En içten ve samimi duygularıyla teşekkür ederim.

## ÖZET

# PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ANTRENMAN ÖNCESİ VE SONRASI PERFORMANS BEKLENTİ VE DEĞERLENDİRMELERİ İLE BENLİK SAYGISI, SPORDA GÜDÜLENME VE SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yücel Sirkeci

Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol

Bu çalışmada, profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerinin benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal performans duygu durum arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Buna ek olarak; futbolcular ile teknik direktörün performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında ki ilişkiye bakılması da hedeflenmiştir.

Çalışmaya, Eyüpspor A takım futbolcularından 23 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırmada, benlik saygısını ölçmek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, sporda güdülenmeyi ölçmek amacıyla Sporda Güdülenme Ölçeği, Sürekli optimal performans duygu durumunu ölçmek amacıyla Sürekli Optimal Performans Duygu Durum ölçeği kullanılmış; futbolcuların ve teknik direktörün her antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerini öznel olarak puanlamaları istenmiştir.

Futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri sporda güdülenme, sürekli optimal performans duygu durum ve benlik saygısı kısmen anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Futbolcular ile teknik direktörün performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında anlamlı ilişki ve farklılık bulunmuştur. Bu bulgular önceki araştırmalar ışığında tartışılarak gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Futbol, Performans, Beklenti, Sporda güdülenme, Sürekli optimal performans duygu durum, Benlik saygısı

## **ABSTRACT**

### **EXAMINATION OF THE LINK BETWEEN THE ASSESSMENTS OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS IN PRE- AND POST- TRAINING AND SELF ESTEEM, SPORT MOTIVATION, AND FLOW EXPERIENCE**

Yücel Sirkeci

Master's Thesis, Institute of Social Sciences Department of Applied Psychology

Thesis Counselor: Asst. Prof. Hüseyin Ünübol

This study is aimed to investigate the relationship between the expectations and evaluations of professional football players comparing their before and after training performances. Measures of self-respect, sport motivation, and flow experience were the chosen study parameters. In addition, the study also intends to assess the relationship between football players and the managers' expectations and evaluations on their performance.

This study was conducted with the participation of 23 volunteer football players from A-team of Eyüp Sports Club. For this research study, Rosenberg Self-Esteem Scale(RSES) was used to measure self-esteem, the Sport Motivation Scale(SMS) was used to assess sport motivation, the Dispositional Flow Scale(DFS-2) was used to measure flow experience. Moreover, football players and their manager were requested to rate their expectations and evaluations regarding the performance of before as well as after training.

In summation, there was a partially significant relationship between performance expectations and evaluations of football players before and after training, sport motivation, flow experience, and self-esteem. Furthermore, there was also a statistical significance between the football players and the manager's expectations and evaluations regarding the player's performance. These findings have been discussed in the light of the previous studies and has also provided useful insight a many for further studies on this subject matter.

**Keywords:** Football, Performance, Expectation, Sport Motivation, Flow Experience, Self-respect





## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
1. GİRİŞ .....	1
2. İLGİLİ LİTERATÜR.....	5
2.1. SPOR KAVRAMI.....	5
2.1.1 Sporun Fiziksel Yararları.....	5
2.1.2 Sporun Sosyal Yararları.....	6
2.1.3 Sporun Psikolojik Yararları .....	6
2.2. MOTİVASYON TANIMI .....	7
2.2.1 Motivasyonun Çeşitleri .....	8
2.2.1.1 Fizyolojik Motivasyon .....	8
2.2.1.2 Sosyal Motivasyon .....	9
2.2.1.3 Psikolojik Motivasyon .....	9
2.2.2 Motivasyon Kuramları .....	9
2.2.2.1 Kapsam Kuramları .....	9
2.2.2.2 Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı .....	10
2.2.2.2.1 Fizyolojik ihtiyaçlar .....	10
2.2.2.2.2 Güvenlik ihtiyaçları .....	10
2.2.2.2.3 Sosyal İhtiyaçlar .....	10
2.2.2.2.4 Saygı İhtiyacı .....	10
2.2.2.2.5 Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı .....	10
2.2.2.3 Herzberg'in Çift Faktör Kuramı: Motivasyon - Hijyen Teorisi .....	11
2.2.2.3.1 Motivasyonel Faktörler .....	11
2.2.2.3.2 Hijyen Faktörler .....	11

2.2.2.4 David McClelland' ın Başarma İhtiyacı Kuramı .....	11
2.2.2.5 ClaytonAlderfer'in ERG Kuramı .....	11
2.2.2.5.1 Var olma İhtiyaçları .....	12
2.2.2.5.2 İlişki Kurma İhtiyacı .....	12
2.2.2.5.3 Gelişme İhtiyaçları .....	12
2.2.2.6 Süreç Kuramları .....	12
2.3. BEKLENTİ KURAMI .....	12
2.3.1 Davranış Şartlandırması Kuramı .....	13
2.3.2 Eşitlik Kuramı .....	13
2.3.3 Amaç Kuramı .....	14
2.3.4 Sporda Motivasyon Kavramı.....	14
2.4 SPORDA MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ .....	15
2.4.1 İçsel Motivasyon ve Dışsal Motivasyon .....	15
2.4.2 Nitelik Açısından Spor Motivasyonu .....	15
2.4.2.1 Genel Spor Motivasyonu .....	15
2.4.2.2 Özel Spor Motivasyonu .....	15
2.4.3 Nicelik Açısından Spor Motivasyonu .....	16
2.4.3.1 Yetersiz Motivasyon .....	15
2.4.3.2 Aşırı Motivasyon .....	15
2.4.3.3 Yeterli Motivasyon .....	15
2.4.4 Sporda Motivasyon Kuramları .....	16
2.4.4.1 Sporda Başarı Motivasyonu Kuramı .....	16
2.4.4.2 Başarı Gereksinimi Kuramı .....	17
2.4.4.3 Hedefi Gerçekleştirme Kuramı .....	17
2.4.4.4 Yükleme Kuramı .....	18
2.4.5 Sporcu ve Motivasyon .....	18
2.4.5.1 Sporcuyu Motive Eden Metotlar .....	18
2.4.6 Sporda Yarışma Öncesi Motivasyon Yaklaşımları .....	19
2.4.6.1 Kendi Kendine Telkin .....	19
2.4.6.2 Öz eleştiri .....	19
2.5.BENLİK SAYGISI .....	19
2.5.1 Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler .....	21

2.5.2 Düşük Benlik Saygısı .....	22
2.5.2.1 Benlik Saygısı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri .....	22
2.5.3 Yüksek Benlik Saygısı .....	23
2.5.3.1 Benlik Saygısı Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri .....	23
2.5.4 Benlik Saygısının Sporla İlişkisi.....	24
2.6 OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM .....	25
2.6.1 Optimal Performans Duygu Durum Modeli .....	26
2.6.2 Optimal Performans Duygu Durumunun Kavramsal İçeriği .....	27
2.6.2.1 Görev zorluğu-Beceri dengesi .....	27
2.6.2.2 Eylem-Farkındalık birleşimi .....	27
2.6.2.3 Açık Hedefler.....	27
2.6.2.4 Belirli Geri Bildirim .....	27
2.6.2.5 Göreve Odaklanma .....	27
2.6.2.6 Kontrol Duygusu .....	27
2.6.2.7 Kendilik Farkındalığının Azalması .....	28
2.6.2.8 Zamanın Dönüşümü .....	28
2.6.2.9 Amaca Ulaşma Deneyimi .....	28
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	29
3.1 Araştırmanın Modeli .....	29
3.2 Evren ve Örneklem .....	29
3.2.1 Örneklem Dahil Olma ve Dışlanma Kriteri .....	29
3.3 Veri Toplama Araçları .....	29
3.3.1 Sporda Güdülenme Ölçeği .....	30
3.3.2 Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği.....	30
3.3.3 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	30
3.4 Uygulama .....	31
3.5 Problem ve Hipotezler.....	32
3.6 İstatistiksel Değerlendirme .....	33
4. BULGULAR.....	35
4.1. Sporda Güdülenme Ölçeği, Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular .....	35

4.2 Futbolcular ile Teknik Direktörün Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular.....	60
---	----



## KISALTMALAR LİSTESİ

TFF: Türk Futbol Federasyonu

TDK: Türk Dil Kurumu

Ark: Arkadaşları

Diğ: Diğerleri

T.p: Toplam puan

K.s: Kişi sayısı

S.s: Standart sapma

S.d: Serbestlik derecesi

N/n: Örneklem için gerekli kişi sayısı

P/p: Olasılık

T/t: t testi sonucu elde edilen değer

SGÖ: Sporda Güdülenme Ölçeği

SOPDDÖ: Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği

RSB: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

FAO: Futbolcu Antrenman Öncesi Performans Beklenti

FAS: Futbolcu Antrenman Sonrası Performans Değerlendirme

TDAO: Teknik Direktör Antrenman Öncesi Performans Beklenti

TDAS: Teknik Direktör Antrenman Öncesi Performans Değerlendirme

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Optimal Performans Duygu Durumu Modeli.....26



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sporda Güdülenme leği Alt Boyutlar Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri .....	35
Tablo 2. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leği Alt Boyutlar Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri .....	36
Tablo 3. Rosenberg Benlik Saygısı leği Benlik Saygısı Alt boyutu Puan Ortalamasının Betimleyici İstatistikleri.....	36
Tablo 4. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları .....	37
Tablo 5. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman ncesi Performans Beklenti Puanları ile Antrenman Sonrası Performans Değerlendirme Puanlarının Rosenberg Benlik Saygısı leği Benlik Saygısı Alt Boyutu için Bağımsız rnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması .....	43
Tablo 6. RBS leği Benlik Saygısı Alt Boyutu Düzeyleri ile İlk Hafta Futbolcuların Antrenman ncesi ve Sonrası Performansı Beklenti ve Değerlendirme Puan Farklılıklarının Ki-Kare Analiziyle Karşılaştırılması.....	46
Tablo 7. RBS leği Benlik Saygısı Alt Boyutu Düzeyleri ile Son Hafta Futbolcuların Antrenman ncesi ve Sonrası Performansı Beklenti ve Değerlendirme Puan Farklılıklarının Ki-Kare Analiziyle Karşılaştırılması.....	47
Tablo 8. Rosenberg Benlik Saygısı leğinin Benlik saygısı alt boyutunun, Sporda Güdülenme ve Optimal Performans Duygu Durum leklerinin Alt boyutlarının Bağımsız t testi analizi ile Karşılaştırılması .....	48
Tablo 9. Sporda Güdülenme leğinin Uyaran Yaşamaya Yönelik İçgüdü Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	51
Tablo 10. Sporda Güdülenme leğinin Dışsal Düzenleme Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	51
Tablo 11. Sporda Güdülenme leğinin İselselleştirme Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	52

Tablo 12. Sporda Güdülenme leğinin özdeşleştirme Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	52
Tablo 13. Sporda Güdülenme leğinin Güdüsüzlük Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	53
Tablo 14. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leğinin Görev Zorluğu ve Beceri Dengesi Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	54
Tablo 15. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leğinin Eylem ve Farkındalık Birleşimi Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	54
Tablo 16. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leğinin Açık Hedefler Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	55
Tablo 17. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leğinin Belirli Geri Bildirim Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	56
Tablo 18. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leğinin Görev ve Odaklanma Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	56
Tablo 19. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leğinin Kontrol Duygusu Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	57
Tablo 20. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leğinin Kendilik Farkındalığının Azalması Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	58



Tablo 21. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Zamanın Dönüşümü Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	58
Tablo 22. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Amaca Ulaşma Deneyimi Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması.....	59
Tablo 23. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Aynı Gruplar için Bağımlı Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.....	60
Tablo 24. Sekiz Haftalık Teknik Direktörün Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Aynı Gruplar için Bağımlı Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.....	62
Tablo 25. İlk Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Farklılık Dağılımı.....	63
Tablo 26. Son Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Farklılık Dağılımı.....	63
Tablo 27. Futbolcular ile Teknik Direktörün İlk Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.....	64
Tablo 28. Futbolcular ile Teknik Direktörün İkinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.....	65
Tablo 29. Futbolcular ile Teknik Direktörün Üçüncü Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.....	66
Tablo 30. Futbolcular İle Teknik Direktörün Dördüncü Hafta Antrenman Öncesi Ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.....	67

Tablo 31. Futbolcular ile Teknik Direktörün Beşinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.....68

Tablo 32. Futbolcular ile Teknik Direktörün Altıncı Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.....69

Tablo 33. Futbolcular ile Teknik Direktörün Yedinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.....70

Tablo 34. Futbolcular ile Teknik Direktörün Sekizinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.....71

# 1. GİRİŞ

Spor içinde bulunduğumuz dönemde en çok rağbet gören fiziksel ve sosyal aktivitelerden biridir (Çaha, 1999). Spor kelimesi Latince disportare ve deportare şeklinde kullanılan ‘dağıtmak, birbirinden ayırmak’ manasına gelmektedir. Bir süre sonra disport ve desport kullanımı kalkmış yerini sport almıştır (İnal, 2000).

Spor kendi içerisinde birçok alanda farklılıklar göstermektedir. Bundan dolayı tek bir tanımlama yapılamamaktadır (Yetim,2000). Erden (2007), sporu “güç ve beceriye bağlı yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler” olarak tanımlamıştır. Çoknaz (1998), ise sporu kuralları olan, toplu ya da kişisel olarak yapılan ve yarışma doğuran bir beden hareketi olarak tanımlamıştır.

Bir diğer tanımda ise Şahin (2002), insanın bilinçaltı isteklerinden biri olan güç ve yenme arzusunun gerçekleştiği, birleştirici, kurallı, rekabete dayalı, bedenen ve ruhen bütünlük sağlayan bir faaliyet olarak tanımlamıştır.

Spor psikolojisi sporcuların faaliyet alanlarındaki hareket ve düşüncelerini inceleyerek, bunları faaliyet ortamında bulunan sporcu, taraftar, yönetici, hakem vb. gibi durumlar bazında psikolojik prensiplere bağlı olarak inceler (Kıran, 2015).

Baumann; sporcuların psikolojik istatistiklere dikkat ettiklerinde ve bunlara uygun davranış sergilediklerinde daha yüksek performans göstereceklerini belirtmiştir (Tiryaki 2000). Spor psikologları sporcularının başarılarını arttırmada etkili olabilirler. Sporcuların günlük sıkıntılarla nasıl başa çıkabileceğini, antrenman ve maçlara nasıl bir psikolojiyle çıkmaları ve hazırlanmaları gerektiği konusunda yardımcı olabilirler. Bu sayede ise sporcunun başarısı olumlu yönde etkilenmiş olacaktır (Baumann,1994).

Futbol, “belirlenen saha sınırları içerisinde on birer kişiden oluşan iki takım arasında oynanan ve oyuncuların topu, el ve kollarını kullanmadan rakip takımın ağlarına atmaya çalışmasına dayanan oyun” şeklinde tanımlanabilir (Acet, 2005). Futbol, ilk zamanlarında teknik beceriye dayalı bir sporken, günümüzde güç, teknik ve takımdaşlığın önemli bir etki olduğu bir oyun haline gelmiştir (Öcal, 2002). Ve futboldaki en önemli faktörlerden biri olan “güdü” de bireysel ve takım başarısındaki

etkisi azımsanmayacak bir olgu haline gelmiştir. Sporcuyu harekete geçiren, yapılan hareketin devamlılığını sağlayan ve başarıyı getiren etkenlerden biridir.

Motivasyon, insanı davranışa iten, bu davranışın yoğunluk ve enerji seviyesini belirleyen, davranışlara belirli bir yön çizen, bu davranışın sürekli olmasını sağlayan, kişinin kendisinden ve dış uyaranlardan kaynaklanan nedenler ve bu nedenlerin hareket mekanizmalarını kapsamaktadır (Arık, 1996).

Kişi spora sadece spor sevgisi gibi nedenlerle yönelmez. Spor faaliyetlerinde yer alan kişilerin davranışları, güdülenme ile açıklanmaktadır. Sporcu hareket etme ihtiyacını gidermektedir. Belirli kurallara bağlı şekilde gerçekleştirilen ve düzenli şekilde yapılan spor faaliyetleri, kişide pozitif gelişimlere neden olur.

Hareket gereksinimi, yapılan sporun çeşidi, spor malzemeleri, diğeriyle olan iletişim, sağlıklı hayat sürme gibi güdülerle beraber somut bir hale gelir (Koç, 1994). Benzer yetenekte ve aynı çalışma ortamı ve şartlarına sahip sporcuların sadece belirli bir kısmı yüksek performans gösterebilmektedir. Aynı şartlara sahip olmalarına rağmen sporcularının farklı başarı göstermelerinin sebebi, güdülenmedir (Eren, 2003).

Kişilerin aktivitelerde iyi performans sergileyebilmeleri için ihtiyacı olan şartlardan biride kişilerin motive olmalarını sağlayan etmenleri bilmesidir. Spor psikolojisi ve sporun ana maddelerinin başında motivasyon gelmektedir. Bundan dolayı sporla ilgilenen tüm bireylerin motivasyon kavramını iyi anlamış olmaları gerekmektedir.

Antrenör için en önemli unsur, sporcuyu harekete geçirici özelliğe sahip olması, o özelliğini geliştirmesi ve başarıya ulaşmasını sağlaması önemli faktörlerden biridir (Terzioğlu, 1992). Tabi tüm bunlar ışığında bireyin benlik saygısını da göz ardı etmeden ve bireyin özsaygısını yitirmesine olanak vermeden sporcuya yaklaşmalı ve onu motive etmelidir.

Benlik, kişinin ne olduğunu, ne olması gerektiğini, ne olmak istediğini, kendisiyle ilgili tutum ve inançlarını kapsar. Benlik kişinin toplum tarafından nasıl algılandığını gösteren “sosyal benlik”, bireyin bildiği özelliklerini kapsayan “kişisel benlik” ve aslında nasıl olmak istediğini gösteren “ideal benlik” gibi tipleri vardır. Gerçek benlik,

insanların kendilerini nasıl algıladıklarını, ideal benlik ise insanların nasıl olmak istediklerini açıklamaktadır (Öz, 2004).

Benlik kavramı kişinin kendi öz yapısını anlama ve algılama şeklidir. Topluma adapte olma sürecinde, başkaları ile etkileşimi sonucu oluşan, kendine ilişkin olumlu ya da olumsuz yargıların tümüdür. Tüm bu etkenler doğrultusunda benlik, psikoloji merkezlidir ve bazı işlevleri vardır (Öz, 2004).

Bunlar;

- Davranışın neden yapıldığını açıklar.
- Karar alma sürecinde fikir birliği oluşmasını sağlar.
- Gelecekte beklenenleri şekillendirerek, yaşamın anlamı için yardımcı olur (Öz, 2004).

Daha önce de bahsedildiği gibi egzersizsiz kişinin motivasyonunu ve özsaygısını artıran bir süreçtir. Egzersizsiz kişinin benlik saygısını artırdığına en basit örneklerden biri, egzersiz veya müsabaka sonucu kişinin başarıya ulaşması ve bu başarı sonucu benlik saygısının artmasıdır. Bundan dolayı kişinin benlik saygısının iyileştirilmesi adına yapılabilecek en iyi adımlardan biri onu egzersizsiz yönlendirmek olacaktır.

Benlik saygısı, kişinin kendinden olduğu gibi mutlu olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir (Tan, 1986). Benlik saygısı benliğin duygusal yanı olup, kişinin kendini değerlendirerek ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan bir beğenidir (Demirkol, 2003). En geniş tanımıyla söylenecek olursa benlik saygısı, kişinin kendini değerli, etkin, hareketli, gayretli, onurlu ve başarılı hissetmesidir (Özkan, 1994).

Spor ve egzersizde benlik saygısının önemi büyüktür. Spor yapmanın benlik gelişimine olumlu katkısı olduğu, benlik saygısının da yükselmesiyle spor alanında başarının geldiği söylenmektedir (Aşçı 1999, Gün 2006).

Vincent (1976), Solok (1990), yapmış oldukları araştırmalarda sporcuların, sporcu olmayanlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Smith (1979) de küçük lig beysbol sezonunun, oyuncuların benlik saygılarını olumlu olarak değiştirdiğinden söz etmektedir (Akt. Gürbüz, 2009). Bu vb. diğer araştırmalar

göstermektedir ki spor yapmanın olumlu beden algısı ve benlik saygısı üzerine olumlu etkileri vardır.

Optimal performans duygu durumu, spor ve egzersiz ortamında yaşanan optimal performans ve ortaya çıkan zihinsel ve psikolojik durumu yansıtması açısından önemli kavramlardan biridir. Sporcular ve egzersiz yapanların optimal performansa ulaşma durumları ve bu performansa ulaşıldığında gösterilen davranışlar psikoloji alanındaki araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir (16 kaynakça nasıl).

Optimal performans duygu durumu, bireyin yapılan etkinliğe tam konsantre olması ve tüm dikkatini yapılan aktiviteye vermesi ve yaptığı etkinlikte algıladığı zorluğa göre yeterli beceriye sahip olduğu kanaatine varması ile yaşadığı içsel doyum olarak tanımlanmıştır ( 172 kaynakça nasıl). Optimal performans sporda ve birçok alanda yaşanabilir ve şu özellikleri içerisinde barındırır; hareketin ve farkındalığın birleşmesi, benlik bilincinin geçici şekilde ortadan kalkması, bilişsel olarak yeterli hissetme, açık amaçlara sahip olma ve içsel güdülenme (67 nasıl kaynakça).

Egzersiz yapan bireyler optimal performansa ulaştıklarında egzersiz süresinin nasıl geçtiğini anlamamakta, yapılan veya verilen göreve tam odaklanma sergilemekte, yapılan görevden haz aldığı için görevi zorlanmadan yapmakta, aktivite ile bütünleştiğini ve tüm hareketlere hakim olduğunu hissetmektedir. Bu deneyim otomatikleştiğinde ise birey yüksek seviyede kendine güven duymakta ve elinden gelenin en iyisini yapmaktadır (16 kay?).

Özet olarak ele alacak olursak bu çalışmada futbolcuların kendi performans değerlendirmeleri arasındaki beklentileri, antrenörün futbolcuları değerlendirmesi ve kendi değerlendirmeleri arasında ki ilişkiyi ve benlik saygısı, motivasyon, optimal performans duygu durumu arasındaki ilişkiyi karşılaştırmak amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada; futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans değerlendirmeleri ile optimal performans duygu durum, motivasyon ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu varsayılmaktadır.

## 2.İLGİLİ LİTERATÜR

### 2.1 SPOR KAVRAMI

Spor sözcüğü İngilizce sayesinde dünyada duyulmuş olmasına rağmen Latince kökenli bir kelimedir. Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen 'Disportare' veya 'Deportare' kelimesinden doğmuştur. İlk zamanlarda İngiltere'de Disport veya Desport şekliyle rastlanan kelimeler 17. Yüzyıldan itibaren çok kullanıma sonucu ilk hecenin aşınmasıyla şimdiki haline gelmiştir (Yelisu, 1993).

Spor, belirli kurallar içerisinde araçlı veya araçsız, bireysel ve grup olarak yapılan, boş veya tüm zamanımızı alabilecek şekilde meslek olarak da yapılabilen, kişiyi sosyalleştiren, fiziğini geliştiren, rekabet ve dayanışmayı içeren, kültürel bir kavramdır ( Bompa, 1998). Diğer bir tanımda ise spor, birey veya grupların; macera, eğlence, gösteri, sağlık amacıyla yaptıkları, bilişsel, duygusal ve psiko motor özelliklerini planlı ve programlı şekilde geliştirmelerine imkân veren, kurallar içeren ve rekabete dayanan, fiziksel ve zihinsel olarak uğraş gerektiren aktivitelerdir (Sunay, 2010).

Spor, bireyin mücadele isteğini kullanarak belirli kurallar içerisinde, kazanmak ve başarmak için yaptığı etkinliklerdir (Kuru, 2000).Spor, kişinin belli kurallar içinde fiziksel aktivitesini ve motor becerilerini zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır (İnal, 2000).

Spor temel olarak bakıldığında hareketten ibarettir. Spor amaçlı yapılan hareketler sadece bireysel değil, grup halinde de yapılabildiği için aynı zamanda sosyal bir olgudur (Aytan, 2010).

Tüm tanımlara bakıldığında; spor, zevkin ön planda olduğu ama farklı amaçlar ve değerler tarafından yönlendirilen, az ve çok performans ilkesine dayanan, bilinçli olarak oluşturan zorlukların aşılmasını hedefleyen bedensel ve zihinsel faaliyetlerdir (Amman, 2000).

### **2.1.1 Sporun Fiziksel Yararları**

Bireylerin spor etkinliklerine katılımı onların kas ve eklem yapılarının gelişmesine katkı sağlar. Küçük yaştan itibaren yapılan spor aktiviteleri kişilerin fiziksel özelliklerinin gelişmesine yardımcı olur. Yapılan bu aktivitelerde eklem ve kas aktif rol oynamaktadır. Bundan dolayı düzenli olarak yapılan spor aktivitelerinin fiziksel gelişimi desteklediği açıkça ortaya konmuştur (Açak, 2006; Slentz ve diğerleri, 2004; Gutin ve diğerleri, 2002).

### **2.1.2 Sporun Sosyal Yararları**

Sporun sosyal açıdan geliştirici olmasının temelinde kişilerin spor yapılan ortamda kendilerini rahatça ifade edecekleri bir ortamın bulunması yatar (Küçük ve Koç, 2004). Sosyalleşme sürecinde spor şu gibi faydalar sağlayabilir; arkadaş sahibi olma, saygınlık kazanma, grup halinde hareket etmeyi öğrenme, kendine güvenin artması, kurallara ve insanlara saygılı olmayı öğrenme, sağlıklı bir vücuda sahip olma, düzen ve disiplini öğrenme gibi davranışları geliştirebilir ( Bulgu, 2013).

Spor aktivitelerine katılan birey doğrudan diğer insanlarla sosyal etkileşime girmektedir. Ve bu sayede birey kendi kısıtlı dünyasından kurtulacak, diğer insanların duygu ve düşüncelerinden hem etkilenecek hem de onların bu düşüncelerini etkileyecektir (Aksoy ve diğerleri, 2012).

### **2.1.3 Sporun Psikolojik Yararları**

Spor yapmak sadece fiziksel görünümün değil aynı zamanda psikolojik sağlamlığın korunması adına da önemlidir (Yazarer ve diğerleri, 2004). Çünkü spor sadece bedensel değil aynı zamanda kişilerin psikolojik gelişimlerine de katkı sağlamaktadır (Salar ve diğerleri, 2012).

Düzenli yapılan sporun kişilerin fiziksel özelliklerinin düzelmesinin yanında, kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere birçok hastalıktan koruduğu da bilinmektedir. Ve yine insan bedeninde biriken olumsuz enerjinin atımından ve bu olumsuz enerjinin ortaya çıkarabileceği stres, öfke, saldırganlık, şiddet gibi davranışların önlenmesinde



etkili olduğu yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkarılmıştır (Peluso ve Andrade, 2005; Hassme'n ve diğerleri, 2000).

Takım sporuna katılan bireyler ile bireysel spor dallarında yarışan bireylerin genel anlamda sağlam bir psikolojik yapıya sahip olduğu, kendilerine duydukları güvenin fazla olduğu ve genel stres düzeylerinin düşük olduğu yapılan araştırmalar sonucu bulunmuştur ( Salar ve diğerleri, 2012).

## 2.2 MOTİVASYON TANIMI

Motivasyon kavramı; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir. Bu kavram İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türemiştir. “Motive” teriminin Türkçe karşılığı; motivasyon, güdü veya harekete geçme olarak belirlenmiştir. Özetle sylenecik olursa güdülenme, bir insanı belirli bir amaç doğrultusunda harekete geçiren kuvvet demektir. Bu tanıma göre motivasyon'un üç temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar:

- Harekete geçirme
- Hareketi devam ettirme
- Hareketi veya davranışları olumlu yöne yöneltme (Baykal, 1978: 57).

Davranış bilimlerinde motivasyon, içten gelen itici kuvvetlerin belirlenen hedefe doğru belirli bir amaç doğrultusunda ilerlemesi için kullanılır. Motivasyon, insanları belirli durumlarda belirli davranışa yöneltten tüm etkenleri kapsayan bir durumdur. (Güney, 2000).

Motivasyon kavramının anlamı genel olarak insanı harekete geçmeye iten, bu hareketin şiddet ve enerji seviyesini tayin eden, davranışlara belirli bir amaç doğrultusunda yön veren ve davranışın devamını sağlayan çeşitli i ve dış sebepleri ve bunların işleyiş düzeneklerini kapsamaktadır. Yani motive edilmiş bir davranış amaca yönelik davranıştır. Motive edilmiş bir davranıştaki hareket diğer hareketlere göre daha organize olmuş, daha yönlendirilmiş bir şekilde ortaya çıkar. Bu tür davranışların yapılışındaki canlılık, harcanan enerji, değişim ve dağılmaya karşı dirençleri, devam süreleri bu davranışların motive edilmiş olduklarını gösterir. Bu yaşanan süreçlerden

dolayı psikologlar motivasyonu genellikle hedefe yönelik bir davranış dizisini başlatan, yönlendiren, devamını sağlayan ve durduran bir süreç olarak tanımlamışlardır.

Hedefe yönelik davranışlar çok fazladır. Gıda aramak, maça gitmek, eğitim görmek, iletişim kurmak gibi birbirinden farklı, çok çeşitli davranışları kapsar. Motive edilmiş davranışların çeşidi de hemen hemen davranışların çeşidi kadar çoktur. Bundan dolayı motivasyon kavramının kapsamına pek çok konu girmektedir. (Bentley, 1999: 95).

Motivasyon kavramında ön plana çıkan en net özellik fiziksel ya da zihinsel faaliyet göstermesidir. Fiziksel faaliyet kapsamında, çaba, ısrarcı olma ve gözlenebilen diğer eylemler, zihinsel faaliyet kapsamında ise gelişmeleri değerlendirme, sorun çözme, karar verme, gözetleme, düzenleme, çaba ve ısrarcılık gibi zihinsel eylemler yer almaktadır.

Motivasyon ulaşılmış bir sonuçtan ziyade, bir süreç olarak ifade edilir. İnsanlarda gerçekleşen güdülenme, direk olarak gözlenemez, sadece süreç içerisinde kişinin davranışlarının gözlenmesi yoluyla anlaşılabilir (Öğülmüş, 2002).

Motivasyon, insanda ortaya çıkan güdülerin etkisiyle harekete geçme ve hareketi gerçekleştirme sürecidir. Yapılan tüm tanımlar motivasyon kavramının temelini oluşturan, insanı harekete geçirme, bu hareketi yönlendirme, enerjisini tayin etme ve hareketin sürdürülebilirliğini sağlama eylemlerini kapsar. İnsan davranışını tetiklemede birinci etken, insanın içinde onu oluşturan çeşitli şekillerde davranmaya iten güç olan güdüler ve bu güdülerin harekete geçmesini sağlayan çevresel faktörlerle ilgilidir. İkinci etmen, belli bir hedefe yönelmesidir. Üçüncü etmen ise ilk iki etmene bağlı olarak, bireyin hareketini sürdürmesi ya da sürdürmemesi ile ilgilidir. Bu üç etmen çalışan bir bireyin anlaşılması için önem arz etmektedir (Fidan, 1997).

Motivasyonla ilgili birçok tanımın ortak özelliği, bireyin davranışlarını derinden etkileme ve bu etki ile birlikte onu çeşitli amaçlar doğrultusunda harekete geçirme anlamında olmasıdır (Kutaniş, 2004).

### **2.2.1 Motivasyonun Çeşitleri**

Güdülerin oluşma şekilleri, şiddeti ve yönü bakımından üç gruba ayrılır.

### **2.2.1.1 Fizyolojik Motivasyon**

Bu tür güdüler bireyin temel motivasyonlarıdır. Bireyin hayatını sürdürmek için gerekli olan temel gereksinimlerden ortaya çıkar. Maslow'un yapmış olduğu İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nin ilk basamağını oluşturur. Bunlar; beslenme, barınma, cinsellik gibi ihtiyaçlardır. Organik motivasyon olarak da anlandırılabilirler (Kıroğlu, 2007: s. 29). Organik motivasyon, kişinin hayatını sürdürebilmesi için karşılamak zorunda olduğu temel ihtiyaçlardan kaynaklanan güdülerdir. Bu motivasyonlar yaradılışla birlikte etkili olmaya başlarlar(Çalık ve Ereş, 2006: s.144). Bu tür ihtiyaçların giderilmesi hayatın devam ettirilebilmesi için zorunludur (Yapar, 2005). Kişi uyuduğunda bu biyolojik ihtiyacı tamamen yok olur. Bir süre sonra bu ihtiyaç tekrar ortaya çıkacaktır. Belirli aralıklarla bu gereksinimlerin giderilmesi gerekecektir. Fizyolojik ihtiyaçlar devamlılık arz eden ihtiyaçlardır. Giderilmelerine rağmen bir süre sonra tekrardan ortaya çıkacaklardır. Ancak bunların ne ölçüde karşılanacağı tamamen insanın kişilik yapısıyla ilgili bir durumdur (Bursalıoğlu, 2002).

### **2.1.1.2 Sosyal Motivasyon**

Sosyal içerikli güdüler, toplumun değer atfettiği olgulardır. Kişilerin amacı da bunlara ulaşmaktır. Sosyal güdüler; gruba dâhil olmak, toplum tarafından tanınmak, başkalarına yardımcı olmak, sevmek, sevilmek, başkaları tarafından hoşlanılmak gibi kişiyi harekete yönelten sosyal içerikli duygu ve düşüncelerdir. Bu motivler, toplumda ki bireyi, toplumdan soyutlamak olası olmadığından, tüm bireyleri kapsayacak şekilde biçimlenmektedir (Yıldırım, 2015). Ancak bu durum toplumdan topluma farklılaştığı gibi, kişilerin cinsiyet, yaş ve sosyal düzeylerine göre farklılık gösterir (Yapar, 2005). Toplumun ve kişilerin özelliklerine göre sosyal güdüler farklılık gösterebilir (Yıldırım, 2015).

### **2.1.1.3 Psikolojik Motivasyon**

Psikolojik motivler bireyin içsel yapısına yönelik olan motivasyonlardır (Bursalıoğlu, 2002). Bireylere göre farklılık gösteren arzu, istek, özlem, korku ve ruhsal gereksinimleri kapsar. Bireylerin olayları nasıl algıladığına göre değişim gösterir. Ve bu yüzden kişiden kişiye göre farklılık gösteren motivasyonlardır (Kaplan, 2007). Bu tarz

güdüler diğer güdülere kıyasla daha zor anlaşılabilen ve karmaşık güdülerdir. Kişinin doğuştan gelen yapısı ve sonradan çevreden kazandığı özelliklerinin bir araya getirdiği bir motiv söz konusu olduğu için, kişinin hangi davranışı neden yaptığının anlaşılması zordur (Akt. Bağcıoğlu, 2017).

## **2.2.2 Motivasyon Kuramları**

### **2.2.2.1 Kapsam Kuramları**

Kapsam kuramları kişinin içinden gelen, davranış ve isteklerine yön veren nedenleri anlamaya çalışmaktadır (Koç ve Topaloğlu, 2012: s. 205). Çalışma ortamında bireyleri neyin motive ettiğini bilmek, insanların ihtiyaçlarını anlamak ve bu ihtiyaçların önem sıralamasını belirlemeye çalışan kapsam kuramları, yine bireylerin başarıya ulaşmaları için sahip olmaları gereken dürtü ve amaçlarını inceler (Kaynak,2016).

### **2.2.2.2 Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı**

Maslow tarafından ortaya atılan bu kuramda, bireylerin güdülerinin çeşitliliği ve karmaşıklığına kısmen netlik kazandırılmıştır. Yapmış olduğu ihtiyaç listesinde ihtiyaçların belirli bir sıra içerisinde gerçekleştiğini, alt sıralardan bir ihtiyaç giderilmedikçe üst basamağa çıkılamayacağını iddia etmiştir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003). Maslow'un yapmış olduğu ihtiyaçlar hiyerarşisi şu şekildedir:

**2.2.2.2.1 Fizyolojik ihtiyaçlar:** Tüm canlıların yaşamını devam ettirmesi için gerekli olan ihtiyaçlardır. Yemek yeme, barınma, korunma gibi temel ihtiyaçlarımızdır. Bu tarz ihtiyaçlarımız karşılandığından bir süre sonra doyuma ulaşılacağı için motive edici etkisi ortadan kalkar. Ancak yeniden ortaya çıkarlar ve tekrar bu gereksinimlerin giderilmesi gerekir (Altok, 2009: 54).

**2.2.2.2.2 Güvenlik ihtiyaçları:** Bireyin bu seviyeye ulaşabilmek için bir önceki aşamada olan ihtiyaçlarını gidermesi gerekmektedir. Temel fizyolojik ihtiyaçlarını gideren birey, kendini ve ailesini korumak için güvende hissedebileceği bir güvenli yer yani ev ister (Önen ve Tüzün: 34).

**2.2.2.2.3 Sosyal İhtiyaçlar:** Kişinin temel fizyolojik ihtiyaçları ve güvenlik ihtiyacı karşılandıktan sonra sosyal ihtiyaçlarının karşılanması devreye girer. Bunlar; başkaları

ile iletişim kurma, bir yere ait olma ve kabul edilmeyi isteme gibi ihtiyaçlardır (Sabuncuoğlu, 1984: 99).

**2.2.2.2.4 Saygı İhtiyacı:** Bu ihtiyaç kişinin statü, prestij, başarı ve başkaları tarafından tanınmayı istemesi gibi gereksinimlerini kapsar (Koç ve Topaloğlu, 2012: s. 206).

**2.2.2.2.5 Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Tüm ihtiyaçlarını karşılayan kişi bu aşamada artık ideallerini ve yeteneklerini ortaya koyma ve gerçekleştirme ihtiyacı hisseder (Oral, Kuşluyan, 1997). Maslow'a göre kendini gerçekleştirme basamağına kadar ilerleyebilen kişi, bir eser yaratma ve muvaffak olma gücünü ortaya koyabilir. Bireyler gerçek içsel kontrole bu aşamada ulaşırlar. Bu sayede kişinin gerçek kişiliği, yaratıcı ve üretici ortaya çıkarmış olur (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003).

### **2.2.2.3 Herzberg'in Çift Faktör Kuramı: Motivasyon - Hijyen Teorisi**

Herzberg çift faktör teorisinde insan motivasyonunu belirleyen iki faktörden söz etmiştir (Ozankaya,1986):

**2.2.2.3.1 Motivasyonel Faktörler:** Bu tarz faktörler kişiye başarı hissiyatı verdiği için bireyin güdülenmesini artırıcı bir etkisi vardır. Yokluğunda ise kişinin motivasyonunun düşmesine neden olacaktır (Çiçek, 2005).

**2.2.2.3.2 Hijyen Faktörler:**Bu tarz faktörlerin olması durumunda kişinin iş tatmini ve motivasyonun da artma görülür. Bu tarz faktörlerin olmaması durumunda kişiyi motive edici etkiler ortadan kalkacaktır (Sabuncuoğlu, 1984).

Bu açıklamaların yanı sıra bu iki faktör birbirine karıştırılmamalıdır. Hijyen faktörleri çalışanın işini yapmaya devam etmesi için gerekli iken, motivasyon faktörleri çalışanın işini daha iyi yapmasını amaçlar.

### **2.2.2.4 David McClelland' ın Başarma İhtiyacı Kuramı**

McClelland insan gereksinimlerini başarı, yakın ilişki kurma ve güçlülük gereksinimleri şeklinde üçe ayırmıştır. Bu gereksinimler insanı okul hayatında, çalışma hayatında, yaşayış tarzında ve insanlarla olan etkileşiminde etkileyecektir (Kaynak, 2016).

- a. Başarı İhtiyacı: Güdüler içinde kişiye ve toplumu en çok etkileyen güdü, başarma güdüsüdür. Kişinin başarılı olma isteği aynı zaman da onu başarısız olma korkusuna itecek ve bu kişiye harekete geçmeye sevk edecektir. Kişi başarısız olma korkusunu yendiği sürece başarı şansı artacaktır.
- b. Yakın İlişi Kurma İhtiyacı: Bu güdüler kişinin sürekli sosyal ortamlarda bulunmasına, insanlarla sıcak temas ve yakın ilişi kurmaya çalışmasına neden olur.
- c. Güç İhtiyacı: Bu tarz gereksinimlerde başkalarından sorumlu olma ve davranışlarını kontrol etme isteği vardır (Akt. Bağcioğlu, 2017).

### **2.2.2.5 ClaytonAlderfer'in ERG Kuramı**

ERG kuramı, gereksinimleri Maslow'un kuramına göre daha basit bir şekilde açıklamış, Maslow'un oluşturduğu 5 maddelik ihtiyaçları 3 maddede sıralamıştır. Bu ihtiyaçlar; var olma, ilişi kurma ve gelişmedir. Bu kuram İngilizce kelimelerin baş harfleri kullanılarak kısaca ERG kuramı şeklinde tasvir edilmektedir. Bu maddeler şu şekildedir;

**2.2.2.5.1 Var olma İhtiyaçları:** Bu ihtiyaçlar hayatın devam ettirilmesi için gerekli olan temel ihtiyaçlardır. Yemek, içmek, barınmak, korunmak gibi ihtiyaçlardır (Akt. Bağcioğlu, 2017).

**2.2.2.5.2 İlişi Kurma İhtiyacı:** İnsanlar diğerleriyle ilişi kurmak ve bu ilişi halinin devamını sağlamak isterler.

**2.2.2.5.3 Gelişme İhtiyaçları:** Bu gereksinimler bireyin kendisini geliştirmesini ifade eder.Bireye odaklanan bu süreç, birinin sahip olduğu kapasiteye tam anlamıyla erişebilmesi için güdülenmesi ile ilgilidir ve bireysel olgunlaşma ile gelişmeyi içerir. . Bu ihtiyaçların giderilmesi, bireysel kapasitenin daha artmasına ve yeteneklerin ortaya çıkmasına neden olur (Akt. Bağcioğlu, 2017).

### **2.2.2.6 Süreç Kuramları**

Süreç kuramları insan davranışlarının nasıl harekete geçirilip yönlendirilebileceğini ve güdülenmenin işleyişinin zihinsel faaliyetlerle nasıl gerçekleştiğini açıklamıştır. Aynı

zamanda hareketin ortaya çıkmasından sona ermesine kadar olan faaliyetlerdeki değişiklikleri de konu edinmiştir. Kişiler arasında ki farklılıkların güdülenme sürecindeki önemini konu edinen süreç kuramları, farklı bireylerin farklı değer yargılarına sahip olduklarını, ancak hepsinde gerçekleşen güdülenme sürecinin aynı olduğunu söylemektedir (Topaloğlu, 2012: s. 209).

Süreç kuramları dört ana başlığa ayrılabilir. Bunlar; Beklenti Kuramı, Davranış Şartlandırması Yaklaşımı, Eşitlik Kuramı ve Amaç Kuramıdır.

## **2.3 BEKLENTİ KURAMI**

Bu kuram insanın çaba gösterme sebebinin o çaba sonucunda elde edeceği maddi ya da manevi kazanç ile bağlantılı olduğunu savunur. Kişi davranışı sonucunda ödül elde edeceğini bildiği için çalışma motivasyonu da aynı oranda fazla olacaktır (Sevinç, 2010: s. 213).

### **2.3.1 Davranış Şartlandırması Kuramı**

Kişinin davranışlarının şekillenmesi yaptığı hareketlerin sonucuna bağlıdır. Kişinin yaptığı davranışlar sonucunda eğer mutlu edici, haz verici bir geri dönüşle karşılaşırsa yaptığı hareketi devam ettirecektir. Eğer yaptığı hareketlerin bir sonucu olarak acı verici, üzücü bir sonuçla karşılaşırsa o zaman bu hareketi tekrarlamaya devam etmeyecektir.

### **2.3.2 Eşitlik Kuramı**

Eşitlik kuramında temel olan yaklaşım, çalışanların iş ortamında eşit ve adaletli bir yaklaşım istedikleri ve bu isteğin çalışanların motivasyonuna doğrudan etki ettiğidir. Çalışanın görevini başarıyla yerine getirebilmesi ve işinden duyduğu memnuniyet çevresi ile ilgili algıladığı adalet ve adaletsizliklere bağlı olarak değişir. Çalışan sarf ettiği çaba karşısında elde ettiği maddi ve manevi sonucu, aynı çalışma ortamında diğerlerinin gösterdiği çaba ve ulaştıkları sonuçlar ile kıyaslar. Kişi eğer bu kıyaslama sonucunda bir haksızlık görürse bu haksızlığı çözmek için harekete geçecektir. Bu kıyaslamalara şunlar dâhil olabilir; yetki, ücret, terfi, sorumluluk, statü. Gayret ise görevi tamamlamak için gösterilen efor ve emek ve benzeri unsurlardır (Kaplan, 2007).

### **2.3.3 Amaç Kuramı**

Bu kuramda kişilerin motivasyonlarını belirleyen araçlar kendileri için belirledikleri amaçlardır. Kişiler kendileri için bir amaç belirlediklerinde bu amaca ulaşmak için daha azimli olacaklardır. Kişi kendisi için zor ve kolay ulaşılamayan bir amaç belirlerse, kolay amaç belirleyen bir bireye göre daha fazla performans sergileyecek ve daha fazla motive olacaktır (Ozankaya, 1986: 78).

### **2.3.4 Sporda Motivasyon Kavramı**

Sporcuların müsabakalarda daha iyi başarı gösterebilmeleri için gereken şartlardan biri de sporcuların müsabakalarda güdülenmelerini sağlayacak etkenleri iyi bilmektir. Spor ve spor psikolojisinin temel taşı güdülenmedir (Terzioğlu, 1992).

Antrenörler için en önemli şart, sporcunun harekete geçirici bir özelliğe sahip olmasıdır. Sporcunun amacı, prensipleri, kişiliği, sporcunun kendini geliştirmesi ve başarıya ulaşmasını sağlayan faktörlerden bazılarıdır.

Antrenörün kendi sporcularını güdüleyebilmesi için sporcuları hakkında çeşitli bilgilere sahip olması gerekmektedir. Bu bilgiler sporcunun sosyo-ekonomik durumu, kültürel özellikleri ve kişilik yapısı ile ilgilidir. Bu bilgileri elde ettikten sonra sporculara nasıl yaklaşacağını ve kendi tekniğini oluşturabilir (Doğan, 2005).

Antrenör, sporcuyla harekete geçirecek faaliyetlerde eğer başarılı değilse bu durumu değiştirmek ve iyileştirmek için nelerin gerektiğine karar vermelidir. Antrenör kendi oluşturduğu tekniğin avantajlarının ve dezavantajlarının farkında olmalıdır. Eğer kendi oluşturduğu tekniğinin farkında olursa güdüleme için çaba harcarken hangi noktalarda başarısız olduğunun farkına daha kolay varabilir. Güdülenmenin takım ve sporcu üzerinde nasıl bir etki bıraktığının ve onları nasıl etkilediğinin farkında olmalıdır (Çakıroğlu, 1987).



## **2.4 SPORDA MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ**

### **2.4.1 İçsel Motivasyon ve Dışsal Motivasyon**

Güdüler genel olarak içsel veya dışsal olmak üzere iki ana kategoride incelenirler. Dışsal motivasyon diğer insanlar tarafından gelen olumlu ve olumsuz etkileri olabilen, yapılan hareketin tekrarlanma olasılığını artırıp azaltabilen pekiştirmelerdir (Türkmen, 2005). İçsel motivasyon ise bireyin kendi içinde var olan ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. Bilme ihtiyacı, kendini geliştirme arzusu, merak etme içsel güdülere örnek olarak verilebilir (Selçuk, 1996).

Sporda oluşan içsel motivasyon ise sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdü düzeyleri fazla olan sporcular daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak, daha çok öğrenmek için istek duyarlar. Çalışmak için başkaları tarafından harekete geçirilmelerine ya da kendi kendilerini motive etmelerine gerek yoktur (Doğan, 2005). Bu motivasyon türüne sahip olan sporcular onurlarına düşkündürler. Ve bu özellikleri onları en iyisini ortaya koymak için güdüler (Konter, 1995).

Dışsal motivasyon ise sporcunun kendisiyle doğrudan bağlantısı olan bir durum değildir. Çevrede oluşan çeşitli olayların sporcu üzerinde oluşturduğu pozitif veya negatif etkilerdir (Doğan, 2005).

### **2.4.2 Nitelik Açısından Spor Motivasyonu**

#### **2.4.2.1 Genel Spor Motivasyonu**

Bireyin etkin olma arzusu, onaylanma ve takdir edilme isteği, arkadaş arama, çevre edinme, tanınma, ünlenme gibi bireyi spora yönelten sosyal gereksinimlerdir (Başer,1998).

#### **2.4.2.2 Özel Spor Motivasyonu**

Özel spor motivasyonu tümüyle biyolojik içerikli olup hareket etmek, güçlü olma, hareket ederek rahatlama, sağlıklı olma dürtülerinden kaynaklanmaktadır. Oyun sporu, sağlık sporu ve performans sporu gibi gereksinimleri içerir.

## **2.4.3 Nicelik Açısından Spor Motivasyonu**

### **2.4.3.1 Yetersiz Motivasyon**

Sporcunun içsel ve dışsal olarak yeteri kadar güdülenmemesi demektir. Takımın hedefinin olmaması, rakibin güçlü veya güçsüz olarak görülmesi, takımda ki başarıya doymuşluğun fazla olması, sporcuların güdülenmesini etkileyen faktörlerdendir (Başer, 1998). Bu yetersiz güdülenmede sporcuda şu etkiler gözükülebilir; uyuşukluk, uykulu olma hali, isteksizlik, tembellik, nedensiz keyifsizlik (Kuru, 2000).

### **2.4.3.2 Aşırı Motivasyon**

Bu motivasyon türünde sporcu yarışa başlamadan önce başarısız olma endişesiyle daha fazla motive olmaya çalışır. Bu sporcuda kaygının artmasına ve motivasyonun işlevsiz kılınmasına neden olur. Bundan dolayı sporcu yarışmaya başlamadan önce 'başlama telaşı' yaşar. Ancak bu aşırı motivasyon kişinin otonom sinir sisteminde şu olumsuz etkilere neden olmaktadır; terleme, titreme, sık tuvalet ihtiyacı, algılamada bozulma, el ve ayak koordinasyonunda bozulma.

### **2.4.3.3 Yeterli Motivasyon**

Yeterli motivasyon, bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır olması durumudur. Mücadele için gerekli enerjisi vardır ve stresini yönetebilir (Başer, 1998).

## **2.4.4 Sporda Motivasyon Kuramları**

### **2.4.4.1 Sporda Başarı Motivasyonu Kuramı**

Murray bu kuramı şu şekilde tanımlamıştır; bir işi mükemmel ve ustaca başarma, yaşanılan sıkıntıların üstesinden gelme ve daha iyi yapma. Gill ise, başarısızlığa direnme, bir görevi başarmak için çabalama olarak tanımlamıştır (Tiryaki, 2000).

Bu kuram kişilerin bir faaliyete neden katıldığını, zor olan bir durumun üstesinden gelmek için neden bu kadar çok çabaladığını ve bunu neden uzunca bir süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Hayashi, 1996).

Sporunda başarı güdüsü, sporcunun ileriye dönük beklentilerinin artması sonucu ortaya çıkmaktadır. Herhangi bir işi başardığında hissettiğimiz o zevk ve duyum, gelecekte yapacağımız hareketler için kişide yeni beklentiler doğurur. Bu isteğe ‘sporda başarı güdüsü’ veya ‘başarı isteği’ denir. Ancak bu güdünün gelişmesinin de sınırları vardır. Her sporcu yüksek bir başarı isteğine sahip değildir. Aynı zekâ seviyesi ve aynı çevrede yetişmelerine rağmen sporcularda başarı güdüsü aynı seviyede değildir. Sporcunun beklediği ile yaşanan olayın farklı olması sporcu da başarı güdüsünü negatif olarak etkileyebilir. Örnek olarak bir sporcu bazı hareketleri çok kolay yapabildiği için benzer hareketleri de kolayca yapabileceğine inanır. Ancak bu hareketleri yapamazsa ümitsizliğe düşebilir. Ve bu durumun sık yaşanıyor olması sporcuyla öğrenilmiş çaresizliğe itebilir (Aktop, 2002).

#### **2.4.4.2 Başarı Gereksinimi Kuramı**

Sporcunun başarı gereksinimini iki durum belirler. Bunlar; başarıya motivasyonu ve başarısızlıktan kaçma motivatörüdür (Tiryaki, 2000). Başarı gereksinimi yüksek olan kişiler daha çok mücadele gerektiren durumları aramaktadırlar. Başarı gereksinimi düşük olan bireyler ise başarıya olasılıklarının yarı yarıya olduğu durumlardan kaçma eğiliminde oldukları bilinmektedir. Başarı gereksinimleri düşük olan bireylerin kendilerine ya çok kolay ya da çok zor görevleri seçtiği ifade edilir (Roberts“dan aktaran Tiryaki, 2000).

Bu kuramın temel noktası, kişilerin başarıya dönük etkinliklerden başarılı şekilde çıktığında çok fazla haz almaları durumudur. Ancak unutulmamalıdır ki başarının tanımı kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu durumda her kişi kendi başarı davranışını da belirlemekle de yükümlü olacaktır (Tiryaki, 2000).

#### **2.4.4.3 Hedefi Gerçekleştirme Kuramı**

Bu kuram, sporcunun başarısını değerlendirmek için onun temel başarı hedeflerinin belirlenmesinin önemini vurgular (Doğan, 2005). Başarıya hedefi ego ve görev yönelimli olmak üzere ikiye ayrılır (Tiryaki, 2000).

Ego yönelimli başarı hedefinde, sporcu içinde bulunduğu yarışma ortamıyla ilgili kendi yeteneklerini rakiplerinin yeteneğiyle karşılaştırır. Bundan dolayı başarılı olma durumunda kendini ‘yetenekli’ başarısız olma durumunda ise kendini ‘yeteneksiz’

olarak tanımlar. Görev yöneliminde ise kendini başka sporcularla kıyaslama yoktur. Sporcu için önemli olan kendi performansıdır. Daha önceki aktivitelerde sergilediği performans ile şimdiki performans düzeyini karşılaştırır. Eğer şimdiki performansı daha iyiye kendini başarılı olarak tanımlar. Rakibin yeteneği veya zorluk derecesi önemli değildir (Doğan, 2005).

#### **2.4.4.4 Yükleme Kuramı**

Yükleme kuramına göre sporcular başarı ya da başarısızlıklarını farklı sebeplere bağlarlar. Başarı ya da başarısızlığın tanımı sporcunun aktiviteyi kazanması ya da kaybetmesi gibi durumlarda farklılık gösterebilir (Tiryaki, 2000).

#### **2.4.5 Sporcu ve Motivasyon**

Motivasyon hiç kuşkusuz sporcu performansı üzerinde etkili olan en önemli faktörlerden biridir. Bu yönde antrenörlerin sporcuyu motive edecek konular hakkında bilgi sahibi olması ve yapılan antrenmanlarda belirlediği motivasyon stratejilerini uygulamaya koyması sporcu ve takım başarısı açısından önemlidir (Akt. Bağcıoğlu, 2017).

##### **2.4.5.1 Sporcuyu Motive Eden Metotlar**

Sporcuyu spor yapmaya iten nedenler şu şekildedir;

- Yeni bir sosyal çevre edinmek istediği için
- Herhangi bir olumsuz duygusunu bastırmak için
- İyi paralar kazanabileceği için
- Çevresi tarafından tanınmak istendiği için
- Ülkesine kendi dalında yarar sağlayabilmek için

Yukarıdaki nedenlerin, gencin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarıyla uyum göstermesi halinde, motivasyon için özel efor sarf etmeye gerek yoktur (Başer, 1998).

## 2.4.6 Sporda Yarışma Öncesi Motivasyon Yaklaşımları

### 2.4.6.1 Kendi Kendine Telkin

Profesyonel sporcular genellikle maç öncesi ve sonrasında güdülenmek için kendi kendine telkin etmeye yönelirler. Şu tarz ifadelerde bulunabilirler; rakibim benden güçlü olsa da onu yeneceğime inanıyorum, bu alanda iyiyim ve rakibimi yeneceğim (Koç'tan aktaran Kuru 2000).

### 2.4.6.2 Öz eleştiri

Şu şekilde yapılabilir;

- Elinden gelenin en iyisinin yapılması,
- Dikkatini kendi olumlu özellikleri üzerine toplaması,
- Kendi yeteneklerine inanması,
- Rakibinin eksik yönlerini bilmesi,

Bu eleştiriler sporcunun gerçekliği doğru algılamasını kolaylaştırır (Koç'tan aktaran Kuru 2000).

## 2.5 BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı için birçok tanımlama mevcuttur. Ve bu tanımlamaların bir kısmı bireyin duyguları tarafından açıklanırken bir kısmı da bireyin yetenek ve becerilerini vurgular (Brown J. D. , 1998). Örneğin; benlik saygısı, kişinin kendini değerli hissetmesi ve bunun idrakine varması sonucunda ortaya çıkan memnuniyet derecesidir (Cevher & Buluş, 2007). Farklı bir tanımda ise; benlik saygısı, kişiliğin duygusal yanı olarak tanımlanmıştır (Güler, 2006). Bu tanımlamalar ışığında benlik saygısının genel itibariyle üç anlam taşıdığı belirtilmiştir. Bunlar; kendini sevme (self-love), kendini kabul etme (self-acceptance) ve de kendine yeterlilik (self-competence)'dir. (Wells&Marwell, 1976).

Maslow'un oluşturduğu temel ihtiyaçlar sıralamasında, benlik saygısı dördüncü basamakta bulunur. Bu basamak başarıyı, kendine güvenmeyi ve değer yargılarımızı

içerir. Bu sıralamaya bakıldığında kişinin kendini gerçekleştirebilmesinin en önemli şartı benlik saygısının yüksek olmasıdır (Tezcan, 2009).

Benlik saygısının gelişimine bakacak olursak, doğumdan hemen sonra gelişen bir süreç olduğunu görürüz. Bebekler yavaş yavaş kendi vücutlarının farkına varırlar ve bu durum kendini idrak edebilmenin temelini oluşmasında yardımcı olmaktadır (Polat, 2007; Polat & Turan, 2013). Benlik saygısının oluşmasında ve gelişmesinde aile, sosyal çevre, yakın akrabalar büyük önem arz etmektedir. Benlik saygısı sosyal etkileşimin bir sonucudur ve çevresinde ki önemli kişilerin çocuğa verdiği pozitif ya da negatif geri dönüşlerin sonucunda farklı farklı davranış ve tutumlardan etkilenebilir (Piskin, 1996).

Benlik saygısı, bedensel, zihinsel, toplumsal ve duygusal öğeleri içermektedir. Kişinin kendi bedenini ve bedensel özelliklerini benimsemesi, toplum tarafından beğenilir hissetmesi, becerilerini ortaya koyabilmesi, kendini değerli hissetmesi, hedeflerini gerçekleştirebilmesi benlik saygısının gelişmesinde etkili olan faktörlerdendir (Yörükoğlu, 1985). Rosenberg(1965), benlik saygısını tanımlarken, bireyin kendisine karşı gösterdiği olumlu ya da olumsuz davranışlar olarak tanımlamıştır. Kişi kendini değerlendirirken olumlu bir tutumda ise benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutumda ise benlik saygısının düşük olduğunu söylemiştir (Rosenberg, 1965). Düşük benlik saygısı, düşük yaşam doyumu, yalnızlık, depresyon, kaygı, alınganlık ve sinirlilikle ilişkilidir (Rosenberg, 1985).

Harter (1993)\*a göre benlik saygısı, kişinin kendisini ne kadar sevdiği, onayladığı ve ne kadar saygı duyduğuyla alakalıdır. William James (1890) ise benlik saygısını, kişinin iddiaları ile elde ettiği başarılarının oranı” olarak açıklar. C.HortonCooley (1986) benlik saygısını; bireyin çevresindeki değer verdiği kişilerin kendisi hakkında nasıl bir görünüşe sahip olduğuyula alakalı düşünceleri şeklinde açıklamıştır (Akt. Çakar ve Karataş, 2012; 2398).

Coopersmith (1967), benlik saygısını bireyin kişiliğinin önemli bir boyutu ve pozitif bir kişilik özelliği olarak kabul etmektedir. Ve kişinin kendisini değerli, başarılı, yetenekli, algılama derecesi olarak tanımlamıştır. Ayrıca benlik saygısının gelişimine katkı veren dört temel unsuru şu şekilde sıralamıştır;

- a) Kişinin hayatında önem arz eden kişilerden gördüğü onaylayıcı ve alakalı davranışlar,
- b) Kişinin başarıları ve şu an ki statüsü,
- c) Kişinin kendisi için koyduğu hedeflere ulaşip ulaşamamış olması,
- d) Kişinin, kendisi hakkında yapılan yorumlara nasıl cevap verdiği katkı veren etkenler arasında gösterilmektedir (Gür, 1996; Aktaran: Tekdemir, 2013).

Coopersmith ayrıca önemliliğin, yeterlilik duygusunun, yeteneğin ve erdemın benlik saygısının ana unsurlarını oluşturduğunu savunmaktadır (Gür, 1996; Aktaran: Tekdemir, 2013).

### **2.5.1 Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler**

Benlik saygısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir;

- Toplumsal değerler
- Bebeklikten itibaren alınan eğitim
- Sosyo-ekonomik durum
- Ailenin yapısı
- Yaş ve cinsiyet
- Beden algısı
- Eşler arasındaki uyum
- İletişim
- Kişinin kaç kardeş olduğu
- Kişinin psikolojik sağlığı
- Yaşadığı travmalar
- Bağımlılıklar(sigara, alkol)
- İşinin olup olmaması

- Hobileri
- Çevresinden gördüğü önem
- Başarı ve başarısızlıkları
- Tecrübe
- Kendini değerlendirmesi
- Akademik yaşantısı gibi durumlar benlik saygısını etkileyen durumlardır (Demirkol, 2003).

### **2.5.2 Düşük Benlik Saygısı**

Bireyin benlik kavramı ve ideal benliği arasında büyük bir uyumsuzluk varsa düşük benlik saygısından, bunun tam tersinin olduğu durumlarda ise yüksek benlik saygısından bahsedilebilir. Benlik saygısının düşük olduğu durumlarda kişi başkalarından uzaklaşır. Bu insanlar dışlanma ve başarısız olma düşünceleri yüzünden risk almaktan kaçınırlar. Benlik saygısı düşük olan insanlar çevresindeki herkese karşı olumsuz bir tutum içerisindedir. Kendilerini geliştirici davranışlardan kaçınırlar, bunun yerine küçük rakiplerle rekabet ederek kendilerini iyi hissetmeye çalışırlar. Düşük özsaygıya sahip olan bireyler kendileri hakkında olumlu düşünmek istemektedirler. Çabuk kırılan bir yapıları vardır ve bu yüzden geliştirdikleri savunma mekanizmaları yüzünden karşılarındaki insanlara düşmanca ve her şeyden şüphe eder şekilde davranmaktadırlar (Ünsar, 2003).

#### **2.5.2.1 Benlik Saygısı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri**

- Eleştiriye açık değildir,
- Becerileri ve görünüşleri hoş değildir,
- Biri onları gözlerken daha az performans gösterirler,
- Eleştirildiklerinde hemen savunmaya geçerler,
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirmezler,



- Otorite figürlerine karşı rahat hareket edemezler,
- Genel olarak hayatlarından memnun değildirler, şeklinde sıralanabilir (Öz, 2004; 83-94).

### **2.5.3 Yüksek Benlik Saygısı**

Yüksek benlik saygısı yapılan hatalara, yanlışlara ve başarısızlıklara rağmen her durumda kişinin kendini kabul etmesi anlamına gelir. Kişi başarısız olduğunda başa çıkma yollarını yeniden değerlendirir ve farklı bir yöntem seçer. Özsaygısı yüksek olan bireyler başarısızlığı bir hata olarak değil, kendilerini geliştirmesini sağlayan bir imkan olarak değerlendirirler. Benlik saygısı yüksek olan birey kendine güvenen, olumlu, başarıma isteğinin fazla olduğu, pes etmeme gibi özelliklerinin bulunduğu bir ruh halindedir. Başarma isteğinin fazla olmasından dolayı genellikle yarış içeren aktiviteleri tercih ederler. İnsan ilişkilerinde anlayışlıdırlar, saldırganlık durumları yoktur. Toplum tarafından daha çok kabul edilir ve benlik saygısı düşük olan bireylere göre daha çok başarılı olurlar. Daha az psikolojik sıkıntı yaşar ve stresle daha kolay başa çıkabilirler (Begley, 2003, akt. Dinçer, 2009).

#### **2.5.3.1 Benlik Saygısı Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri**

- Kendilerine saygı duyulmasını isterler.
- Beceri ve görünüşleri olumludur.
- Gözlensin ya da gözlenmesin iyi performans gösterirler.
- Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar.
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler.
- Çalıştıkları kurumda aktiftirler.
- Otorite figürlerine karşı rahattırlar.

#### 2.5.4 Benlik Saygısının Sporla İlişkisi

Birçok etmenin olduğu gibi spor aktivitesinin de benlik kavramına etkisi söz konusudur. İnsan hayatının her alanında benlik kavramı bireyin yapmış olduğu fiziksel aktivitelerden etkilenir (Aşçı, 1999).

Fiziksel aktivitelerin beden algısı memnuniyetini ve benlik saygısına etkisini araştıran araştırmacılar, benlik saygısı, beden algısı memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı olarak bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir. Ama bu ilişkiyi desteklemeyen araştırmalar da söz konusudur (McCartan, 2004).

Tiggeman ve Williamson (2000), araştırmalarında, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Bowker, Gadbols ve Cornock (2003), lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada egzersizle benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir (Timmins, 2005).

Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik (1994), üniversite öğrencilerinin yapılan etkinliklere katılma oranları ve özsaygıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin beden algıları arasında, spor yapanların beden algılarının daha iyi değerlendirildiğinin sonucuna varmıştır. Yapılan etkinliklere katılma oranının ise benlik saygısı yüksek olanlarda daha fazla bulunmuştur.

Kişilerin benlik saygısının artmasında ve gelişmesinde sporun etkisi araştırmalarla da ortaya konmuş bir gerçektir. Kişinin kendi benliğinin farkına varmasında sporun da etkisinin var olduğu ortaya konmuştur.

## 2.6 OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM

Gerek antrenman gerek yarışma sırasında sporcuların duygu durumları farklılık gösterebilmektedir. Optimal performans duygu durumu, sporcuların antrenman sırasında sergiledikleri optimal performans deneyimi ile ortaya çıkan zihinsel ve psikolojik durumu göstermesi açısından önem arz etmektedir (Jackson, Kimiecik, Ford ve Marsh, 1998; Jackson ve Marsh, 1996; Jackson ve ark., 2001).

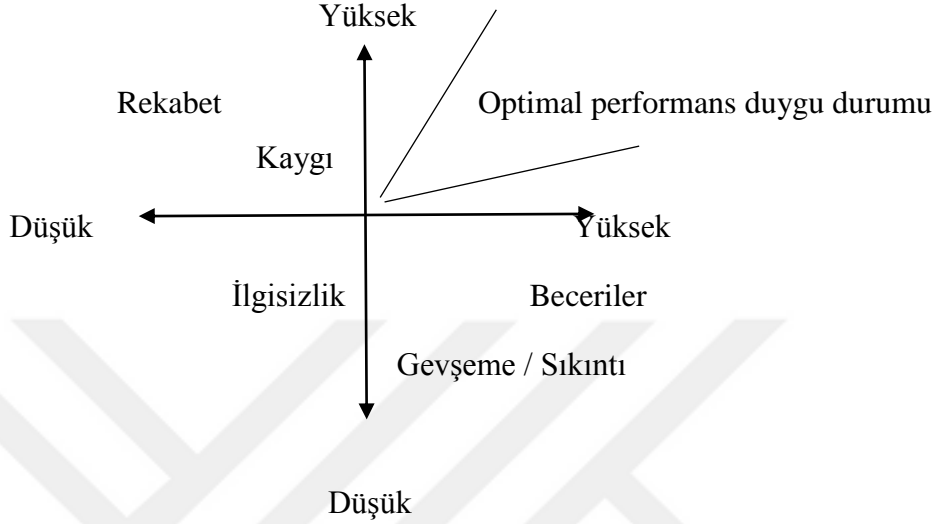
Optimal performans duygu durum kavramı, ilk olarak 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" adlı kitabında bireyleri serbest zaman etkinliklerine iten nedenleri açıklamak amacı ile kullanılmıştır. Daha sonra ise 1990 yılında optimal performans duygu durumunu şu şekilde açıklamıştır; kişinin bütünleştiği, duygu, düşünce, niyet ve tüm duyuların aynı hedefe odaklanması olarak tanımlamıştır. Moneta(2004); 'kişinin yoğun şekilde görev odağını ve zihinsel yeterliliğini hissetmesi, yapılan etkinlik ile bütünleşmesi ve etkinlikte hissettiği içsel zevklerdir' şeklinde tanımlamıştır. Diğer bir deyişle, yapılan aktivitenin rekabet içermesi ve kişinin bu rekabet ve zorluklarla başa çıkabilecek beceri ve güce sahip olduğunu hissetmesi durumunda ortaya çıkan içsel zevklerdir (Moneta, 2004).

Optimal performansın bir diğer adı ise akış'tır. Csikszentmihalyi' (1990) ye göre akışın yaşanıyor olması insana keşfetme ve yaratıcılık duygusu verir. Akış, zorluk ve becerilerin eşit olduğu durumlarda tam anlamıyla gerçekleşir (Weinberg ve Gould, 2003).

Son olarak ise şu şekilde açıklanabilir; kişinin yapmış olduğu etkinlik sırasında yeterli olduğunu düşünüp göreve kendisini verip, yüksek derecede motive olduğu ve zevk aldığı durumlarda ortaya çıkan bir biliş durumu olarak tanımlanabilir (Asakawa, 2004).

### 2.6.1 Optimal Performans Duygu Durum Modeli

Optimal performans duygu durumu modeli Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Optimal Performans Duygu Durum Modeli (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999:37)'den uyarlanmıştır.

Şekilde görüldüğü üzere, beceri ve rekabetin yüksek seviyede ve eşit olduğu durumlarda optimal performans duygu durumu gerçekleşir. Diğer aralıkta kalan bölümler beceriler ve rekabetin dengede olmadığı ya da çok düşük seviyede olduğu durumlardır. Bu bölümlerde optimal olmayan duygu durum gerçekleşir. Şeklin sol üst tarafında bulunan rekabetin becerilerden daha fazla olduğu durumlar kaygı durumlarıdır. Bu tarz duygulanımlarda kişilerde sıklıkla özgüven eksikliği yaşar. Düşük beceri ve düşük zorluk durumunda ilgisizliğin ortaya çıkması sonucu, düşük enerji, can sıkıntısı ve dikkatte azalma ortaya çıkar. Yüksek beceri ve düşük rekabet sonucunda ise gevşeme ya da can sıkıntısı durumu ortaya çıkacaktır(Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Özetleyecek olursak, optimal performans duygu durumu sportif başarı için önem arz eden bir durumdur. Birey içsel olarak motive olduğunda ortaya çıkan bu durum, hem

performansın yükselmesine neden olurken, hem de sporcuda mutluluk ve yapılan işten zevk alma durumlarını beraberinde getirir (Boniface, 2000).

## **2.6.2 Optimal Performans Duygu Durumunun Kavramsal İçeriği**

Optimal performans duygu durumu dokuz alt boyuttan oluşur. Bu boyutlar şu şekildedir;

**2.6.2.1 Görev zorluğu-Beceri dengesi:**Kişinin sahip olduğu beceri ve zorluklarla nasıl bir ilişkide olduğu önemlidir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). U tarz performans durumlarında canlı bir denge durumu vardır. Zorluklar ve beceriler eşitlenir, kişinin ortalama seviyesinin ilerisine geçer (Jackson ve Eklund, 2004).

**2.6.2.2 Eylem-Farkındalık birleşimi:** Bu durumlarda birey yapılan aktiviteye kendilerini o kadar fazla kaptırırlar ki, artık aktivite kendiliğinden yapılan bir hale gelir. Otomatikleşme halinin bir diğer adıdır (Aşçı ve ark. 2007).

**2.6.2.3 Açık Hedefler:** Belli bir aktiviteye katılım olduğunda, kişi kendisi ya da grup için önceden belirlediği hedefler doğrultusunda davranışlarını düzenler. Aktivite için belirlenen hedeflerin açık bir biçimde ortaya konulmuş olması, kişinin, tam olarak ne yapacağını bilmesini sağlayacaktır (Weinberg&Gould, 2011, s.149).

**2.6.2.4 Belirli Geri Bildirim:** Hedefin doğru yolda olup olmadığını belirlemek için geri bildirim almak önemlidir. Kişinin açık ve belirli bilgiyi zahmetsizce işlemesi ve performansı doğru bir yönde sürdürmesi sürecidir (Jackson ve Eklund, 2004).

**2.6.2.5 Göreve Odaklanma:** Bu boyutta dikkat tamamen yapılan işe odaklanmıştır. Herhangi bir dış uyaran kişi için önemli değildir, konsantre olan sporcu bunların farkında olmayacaktır (Weinberg&Gould, 2011, s.149).

**2.6.2.6 Kontrol Duygusu:** Sporcunun aktiviteyi kontrol etme yeteneğine, dikkatini başka hiçbir uyarının çekmeyeceği hale getirmesi durumudur. Burada sporcuya zevk veren, kontrolün elinde olması değil, zor durumları kontrol edebilme duygusudur (Csikszentmihalyi,1990).

**2.6.2.7 Kendilik Farkındalığının Azalması:** Bu durum, kişinin kendi becerileri ile ilgili kaygılar ve endişelerden kaçınma kapasitesidir. Kişinin bir görev ile karşı karşıya kaldığında kendisini daha cesur hissetmesine yardımcı olur (GarcíaCalvo, JiménezCastuera, Santos-RosaRuano, ReinaVaíllo, CervellóGimeno, 2008).

**2.6.2.8 Zamanın Dönüşümü:** Kişi kendini akışa kadar fazla kaptırmıştır ki, zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak hale gelmiştir. Bu durum sporcunun aktivitenin içine tamamen dâhil olması ve kendini kaptırmasıyla ortaya çıkar (Aşçı ve ark. 2007).

**2.6.2.9 Amaca Ulaşma Deneyimi:** İçinde bulunan aktiviteden herhangi bir yarar sağlama amacının olmaması, sadece orda bulunmanın bile bir ödül olması dolayısıyla o aktiviteyi gerçekleştirme durumunu anlatır (Csikszentmihalyi, 1990).

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırmanın Modeli**

#### **3.2 Evren ve Örneklem**

Yapılan araştırmanın evrenini, Eyüpspor A futbol takımı oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 23 kişilik profesyonel A takım futbolcusu ve 1 antrenör oluşturmaktadır.

##### **3.2.1 Örneklem Dahil Olma ve Dışlama Kriterleri**

Örnekleme teknik direktör ve futbolcu grubunu oluşturan bireylerin dahil olma kriterleri;

- Gerçekleşen antrenmanlara istikrarlı şekilde katılıyor olması,
- Çalışmaya katılmak için istekli olmak,
- A takım profesyonel futbolcusu olmak,
- Normal zeka düzeyine sahip olmak,
- Düzenli şekilde antrenman öncesi ve sonrası geri bildirimlerde bulunmak,

Örnekleme teknik direktör ve futbolcu grubunu oluşturan bireylerin dışlama kriterleri;

- Gerçekleşen antrenmanlara düzenli şekilde katılmaması,
- Çalışmaya katılmak için istekli olmama,
- Okuma yazma bilmeme,
- Herhangi bir işlev kaybına neden olan fiziksel bir hastalığa sahip olma,
- Bipolar duygu durum bozukluğu, şizofrenik bozukluk ya da diğer psikotik temalı bir bozukluğa sahip olma,
- Demans ya da deliryum gibi kognitif bir bozukluğa sahip olma,

#### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada kullanılan ölçekler; Sporda güdülenme ölçeği(SGÖ), Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği(SÖPDDÖ) ve Rosenberg benlik saygısı ölçeği(RBSÖ) olmak üzere üç ölçekten oluşmaktadır.

### **3.3.1 Sporda Güdülenme leği (Sport Motivation Scale)**

Sporda güdülenme leği yargıların yedi değerlendirme basamağına göre yapıldığı 28 maddeden oluşmakta ve yedi alt leği içermektedir. Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlık değerleri incelendiğinde, bilmek-başarmak için içsel güdülenmede .88, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenmede .73, ie atımda .82, zdeşimde .72, dışsal düzenlemede .74, güdülenmeme alt ölçeğinde ise .70 olduğu belirlenmiştir (Kazak, 2004). Ölçeğe ilişkin alt ölçekler şunlardır; bilmek için içsel güdülenme, başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, ie atım, özdeşim ve gdlenmemedir. Ölçekte yer alan her madde Hiç Uygun Değil (1) ile Bütünüyle Uygun (7) arasında değişen 7’li Likert lek üzerinde cevaplandırılmaktadır.

### **3.3.2 Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu leği (Dispositional Flow Scales-2 DFS-2)**

Katılımcıların sürekli optimal performans duygu durumları Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen ‘‘Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leği-2 (SOPDDÖ-2)’’ (Dispositional Flow Scale-DFS-2) ile belirlenmiştir. Test dokuz alt boyuttan (Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem-Farkındalık Birleşimi, Açık Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığının Azalması, Zamanın Dönüşümü ve Amaca Ulaşma Deneyimi) oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her madde Hiçbir Zaman (1) ile Her Zaman (5) arasında değişen 5’li Likert lek üzerinde cevaplandırılmaktadır (Aşçı ve ark, 2013). Envanterin Türk egzersiz katılımcıları için geçerlik ve güvenirlik alışması Aşçı, ağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) tarafından yapılmıştır. Envanterin Türkçe formu için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.42 (Belirli Geribildirim, Kontrol Duygusu) ile 0.87 (Kendilik Farkındalığının Azalması)arasındadır.

### **3.3.3 Rosenberg Benlik Saygısı leği**

Benlik saygısının lmnde Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ ye uhadaroğlu (1986) tarafından uyarılan benlik saygısı envanterinin ilk 8 maddesi bu araştırmada kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formu 63 madde ve 12 alt testten oluşmaktadır. Bu alt kategoriler; psişik izolasyon, kişiler arası ilişkilerde tehdit ve



tedirginlik hissetme, anne baba ilgisi, benlik saygısı, insanlara olan güven, eleştiriye duyarlılık, depresif duygu durum, kendilik kavramının devamlılığı, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, babayla ilişki, tartışmalara katılabilme olarak tanımlanmıştır (Balat & Akman, 2004). İlk 10 maddesi benlik saygısını değerlendirmek için kullanılmaktadır. Gerçekleştirilen bu araştırmada ise, ölçeğin ilk 10 maddesi benlik saygısını değerlendirmek amacıyla kullanılmış ve Cronbach alfa = 0,44 olarak bulunmuştur. Cevaplar 4'lü Likert tipi ölçek aracılığıyla verilmiştir. İlk 10 sorudan alınan toplam puan 0-1 ise benlik saygısı yüksek, 2-4 ise orta, 5-6 ise düşük benlik saygısını gösterdiği bulunmuştur (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçeğin geçerlik katsayısı 71, güvenirlik katsayısı 75 olarak bulunmuştur (Balat & Akman, 2004).

### **3.4 Uygulama**

Çalışmaya katılan futbolcu ve antrenörler yukarıda sayılan dahil olma kriterlerine göre kasti olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmaya seçilen bireylerin antrenmanlarına düzenli olarak devam etmesine dikkat edilmiştir. Yukarıda belirtilen dahil olma kriterine sahip olan katılımcılara çalışmanın amacı ve niteliği hakkında bilgi verilmiş olup, araştırmacı tarafından katılımcılara, veri toplamak için yapılan testlere verilecek cevapların içten ve doğru bir şekilde cevaplanmasının çalışmanın önemi için yüksek olduğu belirtilmiştir. Konu hakkında bilgilendirilen tüm katılımcılar çalışmaya katılmayı kabul etmişlerdir.

Sekiz hafta boyunca yapılan çalışmada her hafta antrenman öncesi ve sonrası futbolculara 0 (şimdiye kadar ki en kötü performansım) ve 10 (şimdiye kadar ki en iyi performansım) arası performans beklenti ve değerlendirmelerine ilişkin puan vermeleri istenmiştir. Bununla birlikte antrenörün de her futbolcunun antrenman öncesi ve sonrası kaç puanlık bir performans göstereceğine yönelik beklenti ve değerlendirme puanlarını aynı sistemde değerlendirmesi istenmiştir. Ayrıca 8 haftanın sonunda her futbolcuya Rosenberg benlik saygısı ölçeği, Sporda güdülenme ölçeği ve Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği uygulanmıştır.

### 3.5 Problem ve Hipotezler

Araştırmanın amacı, profesyonel futbol takımı futbolcularının antrenman performansı öncesi performans beklenti puanları ile antrenman performansı sonrası performans puanları arasındaki ilişkinin benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal performans duygu durum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemek amaçlanmaktadır.

Hipotez; Sporcuların Antrenman öncesi ve sonrası performans beklentileri ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal performans duygu durum ile ilişkilidir.

Bu hipotez doğrultusunda aşağıdaki alt hipotezler araştırılacaktır;

1. Futbolcuların ilk hafta ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
2. Futbolcular ile teknik direktörün sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası beklenti değerlendirme puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda güdülenme puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile sürekli optimal performans duygu durum puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Futbolcular ile teknik direktörün sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası beklenti değerlendirme puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
6. Futbolcuların sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Rosenberg benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
7. Futbolcuların sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda güdülenme ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

8. Futbolcuların ilk ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanlarının durumlulukları ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır
9. Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda güdülenme yönelimi puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
10. Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile sürekli optimal performans duygu durum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

### **3.6 İstatistiksel Değerlendirme**

Çalışmaya dahil edilen grubun verileri SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, 20th edition) istatistiksel paket programına girilmiştir. Yapılacak olan analizlerde sürekli değişkenlerin normal dağılımı incelenmiş olup, dağılımların normal dağılım olduğu kabul edildiğinden parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri aynı program kapsamında Bağımsız T Test, Bağımlı T test, Pearson Korelasyon, Varyans analizi (ANOVA) ve Ki kare testi olmak üzere birçok analiz kullanılarak sonuçlar analiz edilmiştir.

Normallik testleri ve gerekli normallik incelemeleri yapıldığından dağılımların normal dağılım olduğu varsayılmıştır.

Bağımsız T testi, bağımsız şekilde olan iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılır. Söz konusu testin uygulanabilmesi için her iki grubun da normal dağılım varsayımı şartını sağlaması gerekmektedir.

Korelasyon analizi, iki sayısal ölçümün arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin yönü ile şiddetinin ne olduğunu belirlemek amacıyla kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Değişkenler oransal veya aralıklı ölçek ile elde edilmiş olup normal dağılıma uygunluk gösteriyor ise, bu durumda Pearson korelasyon analizi kullanılmaktadır.

Bağımlı T Testi, ana kütlede elde edilen gruplar arasında karşılaştırma yapmak için kullanılmaktadır.

Varyans Analizi(ANOVA), ikiden fazla grubun karşılaştırılması için kullanılmaktadır.

Ki-kare analizi, ilişkilerin saptanmasında ve değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde kullanılmaktadır.



## 4.BULGULAR

Bu bölümde uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1. Sporda Güdülenme Ölçeği, Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular

**Tablo 1. Sporda Güdülenme Ölçeği Alt Boyutlar Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri.**

Değişkenler	n	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
SGÖ- Sporda Güdülenme Ölçeği Bilmeye Yönelik İçgüdü Alt Boyut Puanı	23	3	7	5,17	1,13
SGÖ- Sporda Güdülenme Ölçeği Başarmaya Yönelik İçgüdü Alt Boyut Puanı	23	2,25	7	4,9	1,26
SGÖ- Sporda Güdülenme Ölçeği Uyarın Yaşamaya Yönelik İçgüdü Alt Boyut Puanı	23	3,5	6,5	5,44	,855
SGÖ- Sporda Güdülenme Ölçeği Dışsal Düzenleme Alt Boyut Puanı	23	2	7	4,44	1,6
SGÖ- Sporda Güdülenme Ölçeği İçselleştirme Alt Boyut Puanı	23	3	7	5,47	1,2
SGÖ- Sporda Güdülenme Ölçeği Özdeşleştirme Alt Boyut Puanı	23	1	7	4,75	1,75
SGÖ- Sporda Güdülenme Ölçeği Güdüsüzlük Alt Boyut Puanı	23	1	4,5	2,38	1,18

Sporda güdülenme ölçeği bilmeye yönelik içgüdü alt boyut puanı ortalaması 3-7 aralığından (ortalama = 5,17 ± 1,13) 23 kişi ile bulunmuştur. Başarmaya yönelik içgüdü alt boyut puanı ortalaması 2,25-7 aralığından (ortalama = 4,90 ± 1,26) 23 kişi ile bulunmuştur. Uyarın yaşamaya yönelik içgüdü alt boyut puanı ortalaması 3,5-6,5 aralığından (ortalama = 5,44 ± ,855) 23 kişi ile bulunmuştur. Dışsal düzenleme alt boyut puanı ortalaması 2-7 aralığından (ortalama = 4,44 ± 1,6) 23 kişi ile bulunmuştur. İçselleştirme alt boyut puanı ortalaması 3-7 aralığından (ortalama = 5,47 ± 1,2) 23 kişi ile bulunmuştur. Özdeşleştirme alt boyut puanı ortalaması 1-7 aralığından (ortalama = 4,75 ± 1,75) 23 kişi ile bulunmuştur. Güdüsüzlük alt boyut puanı ortalaması 1-4,5 aralığından (ortalama = 2,38 ± 1,18) 23 kişi ile bulunmuştur.

**Tablo 2. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Alt Boyutlar Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri.**

Değişkenler	n	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
SOPDDÖ- Görev Zorluğu-Beceri Dengesi Alt Boyut Puanı	23	12	19	15,91	1,92
SOPDDÖ- Eylem Farkındalık Alt Boyut Puanı	23	8	18	13,30	2,40
SOPDDÖ- Açık Hedefler Alt Boyut Puanı	23	12	20	16,17	2,22
SOPDDÖ- Belirli Geri Bildirim Alt Boyut Puanı	23	11	20	15,26	2,50
SOPDDÖ- Görev ve Odaklanma Alt Boyut Puanı	23	10	20	15,95	2,32
SOPDDÖ- Kontrol Duygusu Alt Boyut Puanı	23	9	20	15,26	2,56
SOPDDÖ- Kendilik Farkındalığının Azalması Alt Boyut Puanı	23	4	18	11,78	3,56
SOPDDÖ- Zamanın Dönüşümü Alt Boyut Puanı	23	10	20	14,39	3,10

Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği eylem farkındalık alt boyut puanı ortalaması 12-19 aralığından (ortalama = 15,91 ± 1,92) 23 kişi olarak bulunmuştur. Eylem farkındalık alt boyut puanı ortalaması 8-18 aralığından (ortalama = 13,30 ± 2,40) 23 kişi olarak bulunmuştur. Açık hedefler alt boyut puanı ortalaması 12-20 aralığından (ortalama = 16,17 ± 2,22) 23 kişi olarak bulunmuştur. Belirli geri bildirim alt boyut puanı ortalaması 11-20 aralığından (ortalama = 15,26 ± 2,50) 23 kişi olarak bulunmuştur. Görev ve odaklanma alt boyut puanı ortalaması 10-20 aralığından (ortalama = 15,95 ± 2,32) 23 kişi olarak bulunmuştur. Kontrol duygusu alt boyut puanı ortalaması 9-20 aralığından (ortalama = 15,26 ± 2,56) 23 kişi olarak bulunmuştur. Kendilik farkındalığının azalması alt boyut puanı ortalaması 4-18 aralığından (ortalama = 11,78 ± 3,56) 23 kişi olarak bulunmuştur. Zamanın dönüşümü alt boyut puanı ortalaması 10-20 aralığından (ortalama = 14,39 ± 3,10) 23 kişi olarak bulunmuştur.

**Tablo 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Benlik Saygısı Alt boyutu Puan Ortalamalarının Betimleyici İstatistikleri.**

Değişkenler	n	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
RSB- Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puanı	23	,00	2,58	0,83	0,66

Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin benlik saygısı alt boyutu puan ortalaması 0-2,58 aralığından (ortalama = 0,83 ± 0,66) 23 kişi bulunmuştur.

**Tablo 4. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları**

(n=23)	1.SGÖ-Bilmeye Yönelik İçgüdü Alt Boyut Toplam Puanı	2.SGÖ-Başarmaya Yönelik İçgüdü Alt Boyut Toplam Puanı	3.SGÖ-Uyaran Yaşamaya Yönelik İçgüdü Alt Boyut Toplam Puanı	4.SGÖ-Dışsal Düzenleme Alt Boyut Toplam Puanı	5.SGÖ-İçselleştirme Alt Boyut Toplam Puanı	6.SGÖ-Özdeşleştirme Alt Boyut Toplam Puanı	7.SGÖ-Güdüzlük Alt Boyut Toplam Puanı	8.FAÖ1 - Futbolcuların Antrenman Öncesi Puanları -1.Hafta	9.FAS1- Futbolcuların Antrenman Sonrası Puanları -1.Hafta
1.	1	,575**	,482*	,689**	,543**	,714**	,168	-,205	-,080
2.	,575**	1	,544**	,509*	,680**	,616**	,189	-,200	-,040
3.	,482*	,544**	1	,501*	,510*	,546**	,282	-,347	-,216
4.	,689**	,509*	,501*	1	,431*	,837**	,123	-,222	-,105
5.	,543**	,680**	,510*	,431*	1	,597**	,094	,035	,092
6.	,714**	,616**	,546**	,837**	,597**	1	,146	-,094	-,060
7.	,168	,189	,282	,123	,094	,146	1	-,303	-,042
8.	-,205	-,200	-,347	-,222	,035	-,094	-,303	1	,605**
9.	-,080	-,040	-,216	-,105	,092	-,060	-,042	,605**	1

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

Araştırmada kullanılan sporda güdülenme ölçeği alt boyutları ve futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Sonuçlara göre;

Bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu ile başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=575$ ;  $p<0,05$ .

Bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu ile uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=482$ ;  $p<0,05$ .

Bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu ile dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=689$ ;  $p<0,05$ .

Bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu ile içselleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=543$ ;  $p<0,05$ .

Bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu ile özdeşleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=714$ ;  $p<0,05$ .

Bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu ile güdüsüzlük alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,168$ ;  $p>0,05$ .

Bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu ile futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,205$ ;  $p>0,05$ .

Bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu ile futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,080$ ;  $p>0,05$ .

Başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu ile bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=575$ ;  $p<0,05$ .

Başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu ile uyarın yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=544$ ;  $p<0,05$ .

Başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu ile dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=509$ ;  $p<0,05$ .

Başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu ile içselleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=680$ ;  $p<0,05$ .

Başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu ile özdeşleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=616$ ;  $p<0,05$ .

Başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu ile güdüsüzlük alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,189$ ;  $p>0,05$ .

Başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu ile futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,200$ ;  $p>0,05$ .

Başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu ile futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,040$ ;  $p>0,05$ .

Uyarın yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu ile bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=482$ ;  $p<0,05$ .

Uyarın yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu ile başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=544$ ;  $p<0,05$ .



Uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu ile dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=501$ ;  $p<0,05$ .

Uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu ile içselleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=510$ ;  $p<0,05$ .

Uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu ile özdeşleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=546$ ;  $p<0,05$ .

Uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu ile güdüsüzlük alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=282$ ;  $p>0,05$ .

Uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu ile futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,347$ ;  $p>0,05$ .

Uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu ile futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,216$ ;  $p>0,05$ .

Dışsal düzenleme alt boyutu ile bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=689$ ;  $p<0,05$ .

Dışsal düzenleme alt boyutu ile başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=509$ ;  $p<0,05$ .

Dışsal düzenleme alt boyutu ile uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=501$ ;  $p<0,05$ .

Dışsal düzenleme alt boyutu ile içselleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyli bir ilişki vardır;  $r=431$ ;  $p<0,05$ .

Dışsal düzenleme alt boyutu ile özdeşleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=837$ ;  $p<0,05$ .

Dışsal düzenleme alt boyutu ile güdüsüzlük alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,123$ ;  $p>0,05$ .

Dışsal düzenleme alt boyutu ile futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,222$ ;  $p>0,05$ .

Dışsal düzenleme alt boyutu ile futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,105$ ;  $p>0,05$ .

İçselleştirme alt boyutu ile bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=543$ ;  $p<0,05$ .

İçselleştirme alt boyutu ile başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=680$ ;  $p<0,05$ .

İçselleştirme alt boyutu ile uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=510$ ;  $p<0,05$ .

İçselleştirme alt boyutu ile dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=431$ ;  $p<0,05$ .

İçselleştirme alt boyutu ile özdeşleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=597$ ;  $p<0,05$ .

İçselleştirme alt boyutu ile güdüsüzlük alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,094$ ;  $p>0,05$ .

İçselleştirme alt boyutu ile futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,035$ ;  $p>0,05$ .

İçselleştirme alt boyutu ile futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,092$ ;  $p>0,05$ .

Özdeşleştirme alt boyutu ile bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=714$ ;  $p<0,05$ .

Özdeşleştirme alt boyutu ile başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=616$ ;  $p<0,05$ .

Özdeşleştirme alt boyutu ile uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=546$ ;  $p<0,05$ .

Özdeşleştirme alt boyutu ile dışsal düzenleme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=837$ ;  $p<0,05$ .

Özdeşleştirme alt boyutu ile içselleştirme alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=597$ ;  $p<0,05$ .

Özdeşleştirme alt boyutu ile güdüsüzlük alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=146$ ;  $p>0,05$ .

Özdeşleştirme alt boyutu ile futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,094$ ;  $p>0,05$ .

Özdeşleştirme alt boyutu ile futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,060$ ;  $p>0,05$ .

Güdüsüzlük alt boyutu ile bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,168$ ;  $p>0,05$ .

Güdüsüzlük alt boyutu ile başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,189$ ;  $p>0,05$ .

Güdüsüzlük alt boyutu ile uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,282$ ;  $p>0,05$ .

Güdüsüzlük alt boyutu ile dışsal düzenleme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,123$ ;  $p>0,05$ .

Güdüsüzlük alt boyutu ile içselleştirme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,094$ ;  $p>0,05$ .

Güdüsüzlük alt boyutu ile özdeşleştirme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,146$ ;  $p>0,05$ .

Güdüsüzlük alt boyutu ile futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,303$ ;  $p>0,05$ .

Güdüsüzlük alt boyutu ile futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,042$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ile bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,205$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ile başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,200$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ile uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,347$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ile dışsal düzenleme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,222$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ile içselleştirme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,035$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ile özdeşleştirme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,094$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ile güdüsüzlük alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,303$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları ile antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,605$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları ile bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,080$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları ile bilmeye yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,080$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları ile başarmaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,040$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları ile uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,216$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları ile dışsal düzenleme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,105$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları ile içselleştirme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=,092$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları ile özdeşleştirme alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,060$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları ile güdüsüzlük alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur;  $r=-,042$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların antrenman sonrası performans beklenti puanları ile futbolcuların antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,605$ ;  $p<0,05$ .

**Tablo 5. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman Öncesi Performans Beklenti Puanları ile Antrenman Sonrası Performans Değerlendirme Puanlarının Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Benlik Saygısı Alt Boyutu için Bağımsız Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.**

Toplam puan	Kategoriler	Kişi Sayısı	Ortalama	Standart Sapma	t	Serbestlik Derecesi	p
FAO1	Yüksek	19	5,3158	2,72952	,045	21	,965
	Orta	4	5,2500	2,36291			
FAS1	Yüksek	19	5,2632	2,76570	-,966	21	,345
	Orta	4	6,7500	2,98608			
FAO2	Yüksek	19	5,9474	1,95714	1,421	21	,170
	Orta	4	4,5000	1,00000			
FAS2	Yüksek	19	5,2632	2,60004	-,543	21	,593
	Orta	4	6,0000	1,41421			
FAO3	Yüksek	19	4,6316	1,92095	-1,621	21	,120
	Orta	4	6,2500	,95743			
FAS3	Yüksek	19	5,8421	2,29161	-1,344	21	,193
	Orta	4	7,5000	1,91485			
FAO4	Yüksek	19	5,1579	1,86378	-1,093	21	,287
	Orta	4	6,2500	1,50000			
FAS4	Yüksek	19	6,0000	2,10819	-1,797	21	,087
	Orta	4	8,0000	1,41421			
FAO5	Yüksek	19	5,2632	1,91027	-1,709	21	,102
	Orta	4	7,0000	1,41421			
FAS5	Yüksek	19	6,0526	1,58021	-,213	21	,834
	Orta	4	6,2500	2,21736			
FAO6	Yüksek	19	5,0526	2,01311	-1,117	21	,276
	Orta	4	6,2500	1,50000			
FAS6	Yüksek	19	6,3158	1,76549	-2,367	21	,028
	Orta	4	8,5000	1,00000			
FAO7	Yüksek	19	5,4737	1,42861	-,671	21	,510
	Orta	4	6,0000	1,41421			
FAS7	Yüksek	19	6,0000	1,33333	-1,766	21	,092
	Orta	4	7,2500	,95743			
FAO8	Yüksek	19	5,5263	1,50438	-,857	21	,401
	Orta	4	6,2500	1,70783			
FAS8	Yüksek	19	5,7895	1,27275	-1,807	21	,085
	Orta	4	7,0000	,81650			

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun birinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = ,045$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun birinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,966$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = 1,421$ ;  $p > 0,05$

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun ikinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,543$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,621$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun üçüncü hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,344$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,093$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun dördüncü hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,797$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,709$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun beşinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,213 > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,117; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun altıncı hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır;  $t(21) = -2,367; p < 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,671; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun yedinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,766 > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -,857; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek ve orta olan grubun sekizinci hafta antrenman sonrası performans değerlendirme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur;  $t(21) = -1,807 > 0,05$ .

**Tablo 6. RBS Ölçeği Benlik Saygısı Alt Boyutu Düzeyleri ile İlk Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performansı Beklenti ve Değerlendirme Puan Farklılıklarının Ki-Kare Analiziyle Karşılaştırılması.**

			Benlik Saygısı		Toplam
			Yüksek	Orta	
Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Durumlulukları	Azalan	Sayı	5	3	8
		Satır Yüzdesi (%)	62,5	37,5	100,0
	Stabil	Sayı	7	0	7
		Satır Yüzdesi (%)	100,0	0,0	100,0
	Artan	Sayı	7	1	8
		Satır Yüzdesi (%)	87,5	12,5	100,0
<b>Toplam</b>	Sayı	19	4	23	
	Satır Yüzdesi (%)	82,6	17,4	100,0	

Tablo 6’da sunulan verileri incelediğimiz zaman, tablonun “Benlik saygısı” kısmında futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan durumulluklarını ‘Benlik saygısı boyutları’na yönelik ne düzeyde farklılık gösterdiğine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Buna göre futbolcuların performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında azalan bir grafik sergileyenlerde benlik saygısı yüksek olanların oranı %62,5 iken orta düzeyde olanların oranı %37,5’dir. Stabil bir grafik sergileyenlerdeyse benlik saygısı yüksek olanların oranı %100’dür. Artan grafik sergileyenlerde benlik saygısı yüksek olanların oranı %82,6 iken orta düzeyde olanların %17,4’tür.



**Tablo 7. RBS Ölçeği Benlik Saygısı Alt Boyutu Düzeyleri ile Son Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performansı Beklenti ve Değerlendirme Puan Farklılıklarının Ki-Kare Analiziyle Karşılaştırılması.**

			Benlik Saygısı		Toplam
			Yüksek	Orta	
Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Durumlulukları	Azalan	Sayı	6	2	8
		Satır Yüzdesi (%)	75	25	100,0
	Stabil	Sayı	10	0	7
		Satır Yüzdesi (%)	100,0	0,0	100,0
	Artan	Sayı	3	2	8
		Satır Yüzdesi (%)	60,0	40,0	100,0
<b>Toplam</b>	Sayı	19	4	23	
	Satır Yüzdesi (%)	82,6	17,4	100,0	

Tablo 7’de sunulan verileri incelediğimiz zaman, tablonun “Benlik saygısı” kısmında futbolcuların son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puan durumulluklarını “Benlik saygısı boyutları”na yönelik ne düzeyde farklılık gösterdiğine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Buna göre futbolcuların performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında azalan bir grafik sergileyenlerde benlik saygısı yüksek olanların oranı %75 iken orta düzeyde olanların oranı %25’dir. Stabil bir grafik sergileyenlerdeyse benlik saygısı yüksek olanların oranı %100’dür. Artan grafik sergileyenlerde benlik saygısı yüksek olanların oranı %82,6 iken orta düzeyde olanların %17,4’tür.

**Tablo 8. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Benlik saygısı alt boyutunun, Sporda Güdülenme ve Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerinin Alt boyutlarının Bağımsız t testi analizi ile Karşılaştırılması**

T.p	Kategoriler	K.s	Ortalama	S.s	t	S.d	p
Bilmeye Yönelik İçgüdü	Yüksek	4	5,2500	,93541	-,144	21	,887
	Orta	19	5,1579	1,19957	-,170	5,330	
Başarmaya Yönelik İçgüdü	Yüksek	4	4,8750	1,29904	,046	21	,964
	Orta	19	4,9079	1,29156	,046	4,347	
Uyaran Yaşamaya Yönelik İçgüdü	Yüksek	4	5,5625	1,08733	-,294	21	,772
	Orta	19	5,4211	,83355	-,245	3,779	
Dışsal Düzenleme	Yüksek	4	4,3750	1,50693	,094	21	,926
	Orta	19	4,4605	1,66930	,101	4,698	
İçselleştirme	Yüksek	4	5,2500	1,02062	,410	21	,686
	Orta	19	5,5263	1,25525	,472	5,128	
Özdeşleştirme	Yüksek	4	4,3125	1,66302	,539	21	,595
	Orta	19	4,8421	1,80511	,570	4,625	
Güdüsüzlük	Yüksek	4	2,0625	1,17925	,582	21	,567
	Orta	19	2,4474	1,20640	,591	4,432	
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Yüksek	4	16,2500	2,06155	-,377	21	,710
	Orta	19	15,8421	1,95116	-,363	4,213	
Eylem Farkındalık Birleşimi	Yüksek	4	13,5000	1,00000	-,175	21	,863
	Orta	19	13,2632	2,62133	-,303	13,314	
Açık Hedefler	Yüksek	4	16,7500	,50000	-,560	21	,268
	Orta	19	16,0526	2,43752	-1,138	20,904	
Belirli Geri Bildirim	Yüksek	4	16,5000	1,29099	-1,092	21	,123
	Orta	19	15,0000	2,64575	-1,693	9,423	
Görev ve Odaklanma	Yüksek	4	16,2500	1,70783	-,272	21	,788
	Orta	19	15,8947	2,46970	-,347	6,028	
Kontrol Duygusu	Yüksek	4	15,2500	1,70783	,009	21	,993
	Orta	19	15,2632	2,74554	,012	6,816	
Kendilik Farkındalığının Azalması	Yüksek	4	11,7500	,50000	,020	21	,967
	Orta	19	11,7895	3,93812	,042	20,153	
Zamanın Dönüşümü	Yüksek	4	12,2500	2,21736	1,569	21	,131
	Orta	19	14,8421	3,11383	1,965	5,840	
Amaca Ulaşma Deneyimi	Orta	4	16,5000	2,38048	,159	21	,875
	Düşük	19	16,6842	2,05623	,144	4,000	

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun bilmeye yönelik içgüdü alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = -,144; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun başarmaya yönelik içgüdü alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = ,046; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun uyarıcı yaşamaya yönelik içgüdü alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = -,294; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun dışsal düzenleme alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = ,094; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun içselleştirme alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = ,410; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun özdeşleştirme alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = ,539; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun güdüsüzlük alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = ,582; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun görev zorluğu-beceri dengesi alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = -,377; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun eylem farkındalık birleşimi alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = -,175; p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı orta olan grubun açık hedefler alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(20,904) = -1,138$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı orta olan grubun belirli geri bildirim alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(9,423) = -1,693$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun görev ve odaklanma alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = -0,272$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun kontrol duygusu alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = 0,009$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı orta olan grubun kendilik farkındalığının azalması alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(20,153) = 0,042$ ;  $p > 0,05$ .

Araştırma yapılan grupta benlik saygısı yüksek olan grubun zamanın dönüşümü alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.  $t(21) = 1,569$ ;  $p > 0,05$ .

**Tablo 9. Sporda Güdülenme leğinin Uyaran Yaşamaya Yönelik İçgüdü Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	5,8125	,71651
Stabil	7	5,1786	1,05785
Artan	8	5,3125	,76474
Toplam	23	5,4457	,85598

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	1,718	2	,859	1,193	,324
Gruplar içi	14,402	20	,720		
Toplam	16,120	22			

Uyaran yaşamaya yönelik içgüdü alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(1,193)=,324$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 10. Sporda Güdülenme leğinin Dışsal Düzenleme Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	5,8125	,71651
Stabil	7	5,1786	1,05785
Artan	8	5,3125	,76474
Toplam	23	5,4457	,85598

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	4,637	2	2,319	,886	,428
Gruplar içi	52,357	20	2,618		
Toplam	56,995	22			

Dışsal düzenleme alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(,886)=,428$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 11. Sporda GÜdülenme Ölçeğinin İçselleştirme Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	6,0000	,82375
Stabil	7	5,2500	1,55456
Artan	8	5,1563	1,14125
Toplam	23	5,4783	1,20112

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	3,372	2	1,686	1,189	,325
Gruplar içi	28,367	20	1,418		
Toplam	31,739	22			

İçselleştirme alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(1,189)=,325$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 12. Sporda GÜdülenme Ölçeğinin Özdeşleştirme Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	5,7500	1,45160
Stabil	7	4,0714	1,84116
Artan	8	4,3438	1,70051
Toplam	23	4,7500	1,75648

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	12,544	2	6,272	2,267	,130
Gruplar içi	55,331	20	2,767		
Toplam	67,875	22			

Özdeşleştirme alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(2,267)=,130$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 13. Sporda Güdülenme Ölçeğinin Güdüsüzlük Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	1,7813	,55802
Stabil	7	2,1429	1,54014
Artan	8	3,1875	,92341
Toplam	23	2,3804	1,18434

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	8,478	2	4,239	3,788	,040
Gruplar içi	22,381	20	1,119		
Toplam	30,859	22			

Güdüsüzlük alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır;  $F(3,788)=,040$ ;  $p<0,05$ .

**Tablo 14. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Görev Zorluğu ve Beceri Dengesi Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	16,5000	2,32993
Stabil	7	15,5714	2,07020
Artan	8	15,6250	1,40789
Toplam	23	15,9130	1,92857

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	4,237	2	2,118	,546	,588
Gruplar içi	77,589	20	3,879		
Toplam	81,826	22			

Görev zorluğu ve beceri dengesi alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(,546)=,588$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 15. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Eylem ve Farkındalık Birleşimi Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	14,3750	2,92465
Stabil	7	13,1429	1,34519
Artan	8	12,3750	2,38672
Toplam	23	13,3043	2,40142

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	16,262	2	8,131	1,470	,254
Gruplar içi	110,607	20	5,530		
Toplam	126,870	22			



Eylem ve Farkındalık birleşimi alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(1,470)=,254$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 16. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Açık Hedefler Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	16,6250	2,87539
Stabil	7	16,4286	1,61835
Artan	8	15,5000	2,07020
Toplam	23	16,1739	2,22899

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	5,715	2	2,858	,552	,584
Gruplar içi	103,589	20	5,179		
Toplam	109,304	22			

Açık hedefler alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(1,470)=,254$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 17. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Belirli Geri Bildirim Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	14,8750	2,90012
Stabil	7	15,7143	2,42997
Artan	8	15,2500	2,43487
Toplam	23	15,2609	2,50848

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	2,631	2	1,316	,194	,825
Gruplar içi	135,804	20	6,790		
Toplam	138,435	22			

Belirli geri bildirim alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(,194)=,825$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 18. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Görev ve Odaklanma Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	16,6250	2,19984
Stabil	7	17,2857	1,70434
Artan	8	14,1250	1,88509
Toplam	23	15,9565	2,32532

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	42,778	2	21,389	5,615	,012
Gruplar içi	76,179	20	3,809		
Toplam	118,957	22			

Görev ve odaklanma alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır;  $F(5,615)=,012$ ;  $p<0,05$ .

**Tablo 19. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Kontrol Duygusu Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	16,2500	2,91548
Stabil	7	15,4286	1,61835
Artan	8	14,1250	2,69590
Toplam	23	15,2609	2,56227

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	18,345	2	9,173	1,455	,257
Gruplar içi	126,089	20	6,304		
Toplam	144,435	22			

Kontrol duygusu alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(1,455)=,257$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 20. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Kendilik Farkındalığının Azalması Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	11,0000	3,66450
Stabil	7	10,8571	3,23669
Artan	8	13,3750	3,62284
Toplam	23	11,7826	3,56698

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	31,181	2	15,590	1,254	,307
Gruplar içi	248,732	20	12,437		
Toplam	279,913	22			

Kendilik farkındalığının azalması alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(1,254)=,307$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 21. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Zamanın Dönüşümü Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	15,6250	3,46152
Stabil	7	12,0000	1,73205
Artan	8	15,2500	2,71241
Toplam	23	14,3913	3,10043

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	58,103	2	29,052	3,788	,040
Gruplar içi	153,375	20	7,669		
Toplam	211,478	22			

Zamanın dönüşümü alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır;  $F(3,788)=0,40$ ;  $p<0,05$ .

**Tablo 22. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeğinin Amaca Ulaşma Deneyimi Alt Boyutunun Toplam Puanının Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Karşılaştırılması**

Antrenman Performans Beklenti ve Değerlendirme Puan Farkları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart sapma
Azalan	8	17,6250	1,50594
Stabil	7	15,8571	1,86445
Artan	8	16,3750	2,50357
Toplam	23	16,6522	2,05843

	Kareler toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	12,610	2	6,305	1,564	,234
Gruplar içi	80,607	20	4,030		
Toplam	93,217	22			

Amaca ulaşma deneyimi alt boyutu puan ortalaması ile antrenman performansı beklenti ve değerlendirme puan farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(1,564)=,234$ ;  $p>0,05$

**4.2. Futbolcular ile teknik direktörün antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerine ilişkin bulgular**

**Tablo 23. Sekiz Haftalık Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Aynı Gruplar için Bağımlı Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.**

	Ortalama	n	Standart Sapma	P	Korelasyon	t	Serbestlik Derecesi	P
FAO1	5,3043	23	2,61872	,670	0,605	-,432	22	,670
FAS1	5,5217	23	2,79398					
FAO2	5,6957	23	1,89340	,494	0,552	,696	22	,494
FAS2	5,3913	23	2,42598					
FAO3	4,9130	23	1,88084	,018	0,416	2,566	22	,018
FAS3	6,1304	23	2,28243					
FAO4	5,3478	23	1,82430	,006	0,695	3,061	22	,006
FAS4	6,3478	23	2,12365					
FAO5	5,5652	23	1,92652	,213	0,413	1,283	22	,213
FAS5	6,0870	23	1,64905					
FAO6	5,2609	23	1,95907	,002	0,463	3,487	22	,002
FAS6	6,6957	23	1,84477					
FAO7	5,5652	23	1,40861	,032	0,507	2,285	22	,032
FAS7	6,2174	23	1,34693					
FAO8	5,6522	23	1,52580	,201	0,605	-1,318	22	,201
FAS8	6,0000	23	1,27920					

Futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Bağımlı Örnek T testi sonuçlarına göre üçüncü ( $t(22)=2,566$ ;  $p<0,05$ ), dördüncü ( $t(22)=3,061$ ;  $p<0,01$ ), altı ( $t(22)=-3,487$ ;  $p<0,01$ ) ve yedinci ( $t(22)=-2,285$ ;  $p<0,05$ ) haftalarda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Söz konusu haftalarda futbolcuların değerlendirme puanları antrenman sonrasında daha yüksek olarak elde edilmiştir. Birinci ( $t(22)=-,432$ ;  $p<0,05$ ), ikinci ( $t(22)=,696$ ;  $p<0,05$ ), beşinci ( $t(22)=-1,283$ ;  $p<0,05$ ) ve sekizinci ( $t(22)=-1,318$ ;  $p<0,05$ ) haftalarda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.



**Tablo 24. Sekiz Haftalık Teknik Direktörün Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Aynı Gruplar için Bağımlı Örnek t-Testi Analizi ile Karşılaştırılması.**

	Ortalama	n	Standart Sapma	p	Korelasyon	t	Serbestlik Derecesi	p
TDAO1	6,7391	23	,61919	,479	0,073	,720	22	,479
TDAS1	6,6087	23	,65638					
TDAO2	6,9565	23	,56232	1,000	0,755	,000	22	1,000
TDAS2	6,9565	23	,63806					
TDAO3	6,9565	23	,36659	,328	0,823	1,000	22	,328
TDAS3	6,9130	23	,28810					
TDAO4	6,5652	23	,50687	,000	-0,079	-9,852	22	,000
TDAS4	7,8696	23	,34435					
TDAO5	6,9130	23	,73318	,328	0,534	-1,000	22	,328
TDAS5	7,0435	23	,47465					
TDAO6	6,9565	23	,20851	,000	-	24,000	22	,000
TDAS6	8,0000	23	,00000					
TDAO7	6,7826	23	,59974	,714	0,543	-,371	22	,714
TDAS7	6,8261	23	,57621					
TDAO8	7,0000	23	,52223	,001	0,523	-3,761	22	,001
TDAS8	7,3913	23	,49901					

Teknik direktörün futbolculara yönelik antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan Bağımlı Örnek t testi sonuçlarına göre dördüncü ( $t(22)=-9,852$ ;



$p < 0,05$ ), altıncı ( $t(22) = -24,000$ ;  $p < 0,01$ ) ve sekizinci ( $t(22) = -3,761$ ;  $p < 0,01$ ) haftalarda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Söz konusu haftalarda teknik direktörün futbolculara yönelik değerlendirme puanları antrenman sonrasında daha yüksek olarak elde edilmiştir. Birinci ( $t(22) = 7,720$ ;  $p < 0,05$ ), ikinci ( $t(22) = 7,000$ ;  $p < 0,05$ ), üçüncü ( $t(22) = 7,1000$ ;  $p < 0,05$ ), beşinci ( $t(22) = -7,1000$ ;  $p < 0,05$ ) ve yedinci ( $t(22) = -3,761$ ;  $p < 0,05$ ) haftalarda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 25. İlk Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Farklılık Dağılımı.**

Değişken	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Azalan	8	34,8
Stabil	7	30,4
Artan	8	34,8
<b>Toplam</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Yapılan bu çalışmaya dâhil edilenlerden 8'i (%34,8) ilk hafta performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında ki farklılıkta azalan bir değerlendirme bildirirken 7'sinde (%30,4) beklenti ve değerlendirme puanları arasında fark yok ve durağanlık göstermiştir. Kalan 8 kişi ise (34,8) beklenti ve değerlendirme puanları arasında ki farklılıkta artan bir değerlendirme görülmüştür.

**Tablo 26. Son Hafta Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirme Puanlarının Farklılık Dağılımı.**

Değişken	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Azalan	8	34,8
Stabil	10	43,5
Artan	5	21,7
<b>Toplam</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Yapılan bu çalışmaya dâhil edilenlerden 8'i (%34,8) son hafta performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında ki farklılıkta azalan bir değerlendirme bildirirken 10'unda (%43,5) beklenti ve değerlendirme puanları arasında fark yok ve durağanlık göstermiştir. Kalan 5 kişi ise (21,7) beklenti ve değerlendirme puanları arasında ki farklılıkta artan bir değerlendirme görülmüştür.

**Tablo 27. Futbolcular ile Teknik Direktörün İlk Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO1	TDAO1	FAS1	TDAS1
FAO1	1	,528**	,605**	,258
TDAO1	,528**	1	,450*	,073
FAS1	,605**	,450*	1	,216
TDAS1	,258	,073	,216	1

Araştırmada kullanılan futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün futbolculara yönelik antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti puanları arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Sonuçlara göre;

Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün ilk hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,528$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların ilk hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,605$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün ilk hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,258$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün ilk hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların ilk hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,450$ ;  $p<0,05$ .

Teknik direktörün ilk hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün ilk hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,073$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların ilk hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün ilk hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,216$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 28. Futbolcular ile Teknik Direktörün İkinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO2	TDAO2	FAS2	TDAS2
FAO2	1	,329	,552**	,365
TDAO2	,329	1	,446*	,755**
FAS2	,552**	,446*	1	,393
TDAS2	,258	,073	,216	1

Futbolcuların ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,329$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların ikinci hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,552$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,365$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,446$ ;  $p<0,05$ .

Teknik direktörün ikinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır;  $r=,075$ ;  $p>0,01$ .

Futbolcuların ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün ikinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,393$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 29. Futbolcular ile Teknik Direktörün Üçüncü Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO3	TDAO3	FAS3	TDAS3
FAO3	1	-,006	,416*	-,182
TDAO3	-,006	1	,116	,823**
FAS3	,416*	,116	1	,087
TDAS3	-,182	,823**	,087	1

Futbolcuların üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,006$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların üçüncü hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,416$ ;  $p < 0,05$ .

Futbolcuların üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,182$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,116$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün üçüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,823$ ;  $p < 0,01$ .

Futbolcuların üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün üçüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,087$ ;  $p > 0,05$ .

**Tablo 30. Futbolcular İle Teknik Direktörün Dördüncü Hafta Antrenman Öncesi Ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO4	TDAO4	FAS4	TDAS4
FAO4	1	-,271	,695**	,437*
TDAO4	-,271	1	-,149	-,079
FAS4	,695**	-,149	1	,624**
TDAS4	,437*	-,079	,624**	1

Futbolcuların dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,271$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların dördüncü hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,695$ ;  $p < 0,01$ .

Futbolcuların dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,437$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,149$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün dördüncü hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,079$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün dördüncü hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,624$ ;  $p < 0,01$ .

**Tablo 31. Futbolcular ile Teknik Direktörün Beşinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO5	TDAO5	FAS5	TDAS5
FAO5	1	,069	,413	,320
TDAO5	,069	1	,382	,534**
FAS5	,413	,382	1	,343
TDAS5	,320	,534**	,343	1

Futbolcuların beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,069$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların beşinci hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,413$ ;  $p > 0,05$ .

Futbolcuların beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = -,320$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,382$ ;  $p > 0,05$ .

Teknik direktörün beşinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r = ,534$ ;  $p < 0,01$ .

Futbolcuların beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün beşinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r = ,343$ ;  $p > 0,05$ .

**Tablo 32. Futbolcular ile Teknik Direktörün Altıncı Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO6	TDAO6	FAS6	TDAS6
FAO6	1	,474*	,463*	-,082
TDAO6	,474*	1	-,154	-,045
FAS6	,463*	-,154	1	-,036
TDAS6	-,082	-,045	-,036	1

Futbolcuların altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,474$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların altıncı hafta antrenman sonrası beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,463$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,082$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,154$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün altıncı hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=-,045$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün altıncı hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,036$ ;  $p>0,05$ .

**Tablo 33. Futbolcular ile Teknik Direktörün Yedinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans ve Beklenti Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO7	TDAO7	FAS7	TDAS7
FAO7	1	-,063	,507*	,183
TDAO7	-,063	1	-,051	,543**
FAS7	,507*	-,051	1	-,066
TDAS7	,183	,543**	-,066	1

Futbolcuların yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,063$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların yedinci hafta antrenman sonrası beklenti arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,507$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,183$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,051$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün yedinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,543$ ;  $p<0,01$ .

Futbolcuların yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün yedinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,066$ ;  $p>0,05$ .



**Tablo 34. Futbolcular ile Teknik Direktörün Sekizinci Hafta Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklenti ve Değerlendirmeleri Arası Korelasyon Katsayıları.**

(n=23)	FAO8	TDAO8	FAS8	TDAS7
FAO8	1	-,285	,605**	-,052
TDAO8	-,285	1	,068	,523*
FAS8	,605**	,068	1	,071
TDAS8	-,052	,523*	,071	1

Futbolcuların sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,285$ ;  $p>0,05$ .

Futbolcuların sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların sekizinci hafta antrenman sonrası beklenti arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,605$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=-,052$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile futbolcuların sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,068$ ;  $p>0,05$ .

Teknik direktörün sekizinci hafta antrenman öncesi performans beklenti puanları ile teknik direktörün sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki vardır;  $r=,523$ ;  $p<0,05$ .

Futbolcuların sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları ile teknik direktörün sekizinci hafta antrenman sonrası performans beklenti puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur;  $r=,071$ ;  $p>0,05$ .

## 5. TARTIŞMA

### TARTIŞMA

Bu bölümde elde edilen bulgular ile literatür'de ki araştırmaların bulguları karşılaştırılacak, yeni araştırmalar için önerilere ve araştırmanın sınırlılıklarına yer ayrılacaktır.

Çağımızda önemli bir yer tutan sporun ve bu sporu icra eden sporcunun performansı çoğunlukla araştırmalara konu edinilmiş ama sporcu ve performans ilişkisinde fiziksel faktörlere daha fazla yer verilmiş; psikolojik faktörler araştırma konusu yapılmamış ya da yapılamamıştır. Dolayısıyla bu çalışma da, profesyonel futbolcuların antrenman öncesi performans beklentileri ile antrenman sonrası performans değerlendirmelerinin, benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal performans duygu durumu arasında ilişki olduğu hipotezi ile futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası beklenti ve değerlendirmeleri ile teknik direktörün futbolculara yönelik antrenman öncesi ve sonrası beklenti ve değerlendirmeleri arasında ilişki olduğu hipotezi araştırıldığı bu çalışmada pek çok anlamlı bulgular elde edilmiştir.

Bu çalışmada ilk hafta futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile sporda güdülenme ölçeğinin bilmeye yönelik içgüdü, başarmaya yönelik içgüdü, uyaran yaşamaya yönelik içgüdü, dışsal düzenleme, içselleştirme, özdeşleştirme, güdüsüzlük alt boyutlarıyla ilgili ilişkiye bakıldığında, ilk hafta futbolcuların beklenti ve değerlendirmeleriyle söz konusu ölçek ve alt boyutlarıyla ilgili bir ilişki saptanmamıştır. Bu sonuç bize takımın ligde ki puan durumuna bağlı olarak playoff'a katılma şanslarının az olmasından dolayı güdülenme düzeylerinin ve beklentilerinin düşük olduğunu düşündürmüştür. Literatüre baktığımızda başarılı takımların performans motivasyonu düzeyinin başarısız takımların performans motivasyonuna göre yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Çam, 1990).

Sekiz haftalık futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerinin futbolcuların benlik saygılarına göre farklılaşp farklılaşmadığı sınıandığı bu çalışmada; altıncı hafta dışında kalan bütün haftalarda bir farklılık saptanamamıştır. Buda bize benlik saygısı yüksek veya orta olan futbolcuların

antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme arasında fark yaratacak kadar bir etki oluşturmadığını düşündürmüştür.

Yapılan çalışmada futbolcuların ilk ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanlarının durumlulukları (artan, azalan ve stabil kalan) ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğuydu. Bu denence doğrulanmıştır. Veriler ışığında benlik saygısı yüksek olan grubun performans beklenti ve değerlendirmelerini benlik saygısı orta düzeyde olan gruba göre daha bilinçli bir şekilde yaptığını ve beklenti ve değerlendirmeleri arasında benlik saygısı orta düzeyde olan futbolculara göre daha az farklılık oluştuğunu düşündürmüştür. Literatürde benlik saygısının başarı ve üretkenlikle karar verme süreçleri arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Taşgit,2012). Benlik saygısı düşük olanların başarılarının düşük olduğunu gösteren çalışmalarda vardır (Sabırlı, 2016).

Bu çalışmada beklentimiz Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin benlik saygısı düzeyleri (yüksek, orta, düşük) ile Sporda güdülenme ve Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğuydu. Elde edilen veriler ışığında bu hipotez doğrulanmamıştır. Literatürde ise benlik saygısı düzeyleri ile içsel motivasyon düzeyi arasında pozitif, dışsal motivasyon düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Topçu, 2015).

Yapılan çalışmada futbolcuların sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanlarının durumlulukları (artan, azalan ve stabil kalan) ile Sporda güdülenme ölçeği alt boyutları puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğuydu. Kısmen de olsa bu hipotez doğrulanmıştır. Söz konusu ölçeğin güdüsüzlük alt boyutu ile anlamlı bir farklılık olduğu diğer alt boyutlarla anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu veriler bize sporcuların güdüsüzlüğünün antrenman öncesi performansına yönelik beklentisini etkilediğini dolayısıyla antrenman esnasında performansını etkilediğini düşündürmüştür. Literatürde motivasyon ile performans arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalarda vardır (Çağan, 2012).

Bu çalışmada futbolcuların sekiz haftalık hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanlarının durumlilikleri (artan, azalan ve stabil kalan) ile Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğuydı. Kısmen de olsa bu hipotez doğrulanmıştır. Söz konusu ölçeğin görev ve odaklanma alt boyutu ile zaman dönüşümü alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu diğer alt boyutlarla anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında beklenti ve değerlendirmeleri arasında tutarlılık (stabil grup) sağlayan sporcuların mevcut görevlerine odaklanabilmeleri, performanslarına yönelik beklenti ve değerlendirmelerini etkilediğini düşündürmüştür. Literatürde görev ve odaklanma ile performans arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalarda vardır (Gül, 2013). Yine söz konusu gruba ait (stabil) sporcuların zamanı etkin kullandığı ile saptamalar mevcuttur.

Bu çalışmanın hipotezlerinden biri olan futbolcular ile teknik direktörün sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası beklenti ve değerlendirme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğuydı. Çalışmanın sonuçları bu hipotezi desteklemiştir. Futbolcuların üçüncü, dördüncü, altıncı ve yedinci haftalarda ki antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Teknik direktörün ise dördüncü, altıncı ve sekizinci haftalarda beklenti ve değerlendirmelerinde anlamlı bir farklılık vardır. Futbolcular ve teknik direktör antrenman sonrasında ki performans değerlendirmeleri, antrenman öncesi performans beklentilerine göre daha yüksektir. Futbolcuların kendini, teknik direktörün ise futbolcularını değerlendirme noktasında kendilerini geliştirmesi gerektiğini ve bu beceri kazanımıyla yetenek ve performansını gerçekçi bir şekilde değerlendirip müdahale noktasında daha başarılı olacağını bize düşündürmüştür. Literatürde geri bildirim performansını arttırdığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Gündüz, 2013).

Bu çalışmada, futbolcuların ilk hafta ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında farklılık saptanmıştır. Futbolcuların ilk hafta beklenti ve değerlendirmeleri ile son hafta ki beklenti ve değerlendirmelerinde; beklenti ve değerlendirmeleri arasında tutarlılık sağlayan futbolcuların sayısı ilk haftaya göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu bilgiler bize düzenli şekilde sporcunun öz denetim becerilerini geliştirerek beklentilerini yapılandırabileceğini ve dolayısıyla

performansını etkileyebileceğini düşündürmüştür. Literatürde Beklenti ve performans karşılıklı olarak birbirini belirlemektedir. Yüksek başarı beklentisi yüksek performansa, yüksek performans da yüksek başarı beklentisine yol açtığına yönelik çalışmalar mevcuttur (Bandura, 1978).

Sekiz haftalık futbolcular ile teknik direktörün antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında ki ilişki incelendiğinde futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında anlamlı ilişki olduğu haftalar birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü, altıncı, yedinci ve sekizinci haftalardır. Teknik direktörün antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında ilişki olduğu haftalar ikinci, üçüncü, beşinci, yedinci ve sekizinci haftalardır. Bu sonuçlara göre futbolcuların antrenman öncesi ve sonrasında beklenti ve değerlendirmelerinde tutarlılık olduğu ve futbolcuların kendilerini bilinçli bir şekilde değerlendirdiğini söylenebilir. Teknik direktörün antrenman öncesi ve sonrası futbolculara yönelik performans beklenti ve değerlendirmelerinde tutarlılık söz konusudur; haftalık bazda tutarlılık oranı futbolcularda daha fazla ve teknik direktörün verilerine göre kendilerini daha bilinçli ve tutarlı bir şekilde değerlendirdikleri söylenebilir. Bu fark bize antrenman performansı temel alınıp kadro seçimi yapıldığında teknik direktörün olasılıkla uygun kadroyu seçme noktasında zorlanacağı ve yanılgıya düşüp yanlış bir kadro seçiminde bulunabileceğini düşündürmüştür.

## 6. SONUÇ

Günümüzde spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar giderek literatür’de daha fazla yer kaplamaktadır. Performansı etkileyen fiziksel özelliklerin dışında, yine diğer süreçler olan psikolojik özellikler ve bunun gibi süreçler hakkında da araştırmalar dünyada ve ülkemizde artmaya başlamıştır.

Araştırma, performansa yönelik beklenti ve değerlendirmelere nelerin etki ettiğini araştırmak üzere tasarlanmış olup, ulusal veya evrensel sonuçları kıyaslayacak bir emsal araştırma bulunamamıştır.

Bu çalışmanın amacı; profesyonel futbolcuların antrenman performansı öncesi performans beklenti puanları ile antrenman performansı sonrası değerlendirme puanları arasında ki ilişkinin benlik saygısı, sporda güdülenme ve sürekli optimal performans duygu durumunun arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda performans beklenti ve değerlendirmeleri ve bu etkenleri etkileyenleri ölçebilmek için kasti olarak Eyüpspor A takım futbolcularından oluşan 23 kişi ve teknik direktörleri seçilmiş. Teknik direktör ve futbolcular sekiz hafta boyunca 1-10 arası 0 (şimdiye kadar ki en kötü performans) ve 10 (şimdiye kadar ki en iyi performans) sübjektif olarak antrenman öncesi performans beklentileri, antrenman sonrası performans değerlendirme puanları, Rosenberg benlik saygısı ölçeği, Sporda güdülenme ölçeği ve Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği uygulanarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Futbolcuların ilk hafta ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
- Futbolcular ile teknik direktörün sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası beklenti değerlendirme puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- Futbolcuların ilk hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Sporda güdülenme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- Futbolcuların sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları ile Rosenberg benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
- Futbolcuların ilk ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanlarının durumlulukları ile Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Rosenberg benlik saygısı ölçeği puanlarının ile Sporda güdülenme ve Sürekli optimal performans duygu durum ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
- Sekiz haftalık futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performansı beklenti ve değerlendirme farkları ile Sporda güdülenme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Sekiz haftalık futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performansı beklenti ve değerlendirme farkları ile Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Futbolcuların sekiz haftalık antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Teknik direktörün sekiz haftalık futbolculara yönelik antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Futbolcuların ilk ve son hafta antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirme puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu sonuçlar bize futbolcuların antrenman öncesi performans beklentileri ile antrenman sonrası performans değerlendirmeleri ile güdülenme, optimal performans duygu durum ile kısmen, benlik saygısı ile tam bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Futbolcuların sekiz haftalık sürecin başında ve sonunda beklenti ve değerlendirme puanlarının farklılık gösterdiğini ve bunun neyden kaynaklandığını araştırmanın literatüre ve spor psikolojisinin teoriğine ve pratiğine katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Futbolcuların ve teknik direktörün sekiz haftalık performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında anlamlı farklılık ve ilişki tespit edilmiştir. Bu durumda futbolcu ve teknik direktörün ilişki ve farklılığını hangi faktörlerin etkilediğini bulmak

futbolcu ve teknik direktörün performansı değerlendirme ve algılamada geçerli ve tutarlı kendini değerlendirme araçlarının geliştirilmesine, performansın artırılmasına ve takım ile teknik direktör arasında ilişkiyi güçlendirmesine yarayacaktır. Benlik saygısı orta ya da düşük düzeyde olan futbolculara yönelik danışmanlık ve antrenman sisteminin düzenlenmesinin söz konusu futbolculara katkı sağlayacağını düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırmanın katılımcıların kendi beyanına dayalı olması da sınırlılıklarından biridir. Katılımcıların doğru bilgi verdiği düşünülmektedir.
- Evreni temsil edebilmesi için daha geniş örnekleme ihtiyacı vardır.
- Araştırma sadece bir takıma uygulanmıştır. Araştırmaya bir başka takım katılmamıştır.

Konu ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılara performans beklenti ve değerlendirmeleri için geçerlilik ve güvenilirliği kanıtlanmış konuya uygun bir ölçek seçerek yarım sezon boyunca iki farklı takıma bu uygulamayı yaparak sonuçları karşılaştırılmasını ve kaygı, stres, çalışma şartları, maaşların çalışanlar üzerine etkisinin de çalışmaya dahil edilmesinin aydınlatılmayan noktalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Veri toplamaya başlamadan önce araştırmanın neden yapıldığı, nasıl uygulanacağı ve katılımcılardan ne beklenildiğiyle ilgili bir sunum yapılmasının daha doğru veri toplamaya yardımcı olacağını düşündürmektedir.



## 7. KAYNAKÇA

Acet, M. (2005). Sporda Saldırganlık Ve Şiddet, İstanbul: Morpa Kültür

Açak, M. (2006). Beden Eğitimi Öğretmenin El Kitabı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Aksoy, R., Bakış, M., Ünveren, M. (2012). Spor Sosyolojisi. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Altok, T. (2009). *Çalışanların Motivasyonunu Etkileyen Faktörlere İlişkin Hizmet ve İmalat İşletmelerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Amman M.T.,& İkizler, C (Ed.), (2000). *Spor sosyolojisi. Sporda sosyal bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınları, Ankara.

Arık, İ.A. (1996). Motivasyon ve Heyecana Giriş. Çantay Yayınevi, İstanbul.

Asakawa K. Japanese College Students : How do they. Journal of Happiness Studies, 2004;123–154.

Aşçı, F.H., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntaş, A., Jackson, S. (2007). Durumluk Ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarılma Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 18 (4): 182-196.

Aşçı F. *Benlik kavramı ve spor*. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1999.

Aşçı, F.H., Altıntaş, A., Keleş, S. (2013). Elit Sporcularda Durumsal Güdülenme Ve Optimal Performans Duygu Durumu Arasındaki İlişki, *Pamukkale Journal of Sport Sciences 2013, Vol.4, Special Issue, Pg:14-21*

Aytan, G. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Önemi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Kültür Ofset.

Bandura, A. (1978). The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 33(4), 344-358.

Baumann, S. (1994). "*Uygulamalı Spor Psikolojisi*", Çev: H. Can İkizler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

Baykal, B. (1978). *Motivasyon Kavramına Genel Bir Bakış İşyerinde Motivasyon*, İstanbul Üniversitesi Yayınevi, İstanbul.

Begley CM, White P. (2003) *Irishnursingstudents' changing self-esteemandfear of negative evaluation during thei rpreregistration programme*. *Journal of Advanced Nursing (Electronic Journal)*,;42(4):390-401. Erişim: <http://www.blackwell-synergy.com>

Bentley, T. (1999). *İnsanları Motive Etme*, (Çev. O. Yıldırım), Hayat Yayınları, İstanbul.

Bompa, T.O. (1998). *Antrenman Kuramı ve Yönetimi*, Çeviren: İ. Keskin, A. B. Tuner. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Boniface, M. R. (2000). Towards an understanding of flow and other positive experience phenomena within out door and adventurous activities. *Journal of Adventure EducationandOutdoor Learning*, 1(1), 55-68.

Bowker A. Gadbois S. andCornock B. (2003). *Sports Participation and Self Esteem: Variations as a Function of Genderand Gender Role Orientation*. *SexRoles*,:Champaign, IL: Human Kinetics 1-7, 44-55, 66-88, 148.U.S.A.

Brown, J. D. (1998). *The self*. *McGraw-Hillseries in social psychology*. New York, NY, US: McGraw - Hill.

Bulgu, N. (2013). Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri Örneği. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 18, 25-45.

Bursalıoğlu, Z. (1999). *Okul Yönetiminde Yeni Yapı ve Davranış*, Pegem Yayınları, Doğu Matbaası, Ankara.

Cevher, F. N.,& Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52 - 64.

Csikszenmihalyı, M. (1990). *Flow, The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins Publishers. Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper&Row Publishers, Inc.

Çağan, N. S. (2012). Performans ve motivasyon arasındaki ilişki: GATA hemşirelik hizmetleri örneği, Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çaha, Ö. (1999). “*Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak*”, *Düşünen Siyaset Dergisi*, S:2,s.115,Ankara.

Çakar, F., Karataş, Z. (2012). Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 2397-2412

Çakıroğlu, T. (1987). *Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Çalık, C., "Örgütsel Sosyalleşme Sürecinde Eğitimin Değişen Rolü ve Önemi", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Kastamonu, C: 14, 2006

Çiçek, D. (2005). *Motivasyon ve İş Yaşam Kalitesi: Bir Kamu Kuruluşundaki Yönetici Personelin Örgütlerde Motivasyon Seviyelerinin Tespit Edilerek İş Yaşam Kalitesinin Geliştirilmesi Üzerine Bir Araştırma*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Adana.

Çoknaz, H. (1998). “*Takım Ve Bireysel Spor Antrenörlerinin İş Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*” Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı, Bolu.

Demirkol Ö, Doğan S. Benlik Kavramı-Beden İmgesi. Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2003.

Demirkol, Ö., Doğan S. 2003. Benlik Kavramı-Beden İmgesi, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Ders Notları, Sivas.

Doğan, O.( 2005). *Spor Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi.

Erden, N. K. (2007). “*Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğretmenlik Bölümleri Birinci Öğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri*” Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bolu.

Eren E. *Yönetim ve Organizasyon*, Beta Yayıncılık, İstanbul,2003, 459.

Fidan, N. (1997). *Okulda öğrenme ve öğretme*. İstanbul: Beta Basımevi.

García Calvo, T., Jiménez Castuera, R.; Santos-Rosa Ruano, F.J.; Reina Vaíllo, R.; Cervelló Gimeno, E. (2008). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2):660-669.

Gül, C. (2013). Bankacılık Sektöründe Görev Performans Ve Bağlamasal Performans: Yalova İlinde Bir Araştırma, Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.

Güler, Ş. R. (2006). Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

Gün, E., 2006. Spor Yapanlarda ve Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı., Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Adana.

Gündüz, S. S. (2013). Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Müzikte Performans Kaygı Düzeylerine Video Geri-Bildirim Yönteminin Etkisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güney, S. (2000). *Davranış bilimleri*, Ankara: Nobel.

Gür, A. (1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürbüz, N. 2009. 5. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının ve Benlik Saygılarının Okul Sonrası Kültürel-Sportif Etkinliklere Katılmalarına ve Diğer Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim A.B.D Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Hayashi, C. T. (1996). Achievement Motivation among Anglo-American and Hawaii an physical participants: individual differences and social contextual factors, *Journal of Sportand Exercise Psychology*. 18; 194, 215.

İnal, N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, s.5,Konya

Jackson SA, Csikszentmihalyi M. Flow in Sports. Human Kinetics, 1999, s: 15-39.

Jackson SA, Kimiecik J, Ford S, Marsh HW. Psychological Correlates of Flow in Jackson, S. A. &Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manuel*.Fitness Information Technology.

Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., Smethurst, C.S. (2001). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13: 129-153.

Kaplan, M. (2007). *Motivasyon Teorileri Kapsamında Uygulanan Özendirme Araçlarının İş Gören Performansına Etkisi ve Bir Uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kaynak, E. (2016). Türkiye’de Çalışan Y Kuşağında İş Tatmini-Motivasyon İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, T.C. Doğu Üniversitesi, İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme leği -Sg-"nin Türk Sporcuları İçin Güvenirlik Ve Geçerlik alışması, *Hacettepe Journal of SportSciences*, 2004, 15 (4), 191-206.

Kıroğlu İ. Çalışanların Sosyo-Psikolojik Ve Demografik zelliklerinin rgtsel Motivasyon Araçları Karşısındaki Tutumları zerindeki Etkilerinin Araştırılması, Gazi Üniversitesi SBE, YYLT, Ankara, 2007.

Koç H. ve Topaloğlu M. İşletmeciler İçin Yönetim Bilimi, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2012

Koç İ. *Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir, Saray Medikal Yayıncılık, 1994, 173.

Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*, İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.

Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi. Basımevi.

Kutaniş, . R. (2004). "Motivasyon Faktörleri: Bir Fındık İşletmesi rneği", Sakarya Üniversitesi İİBF Dergisi, C.IV, S.1, 49.

McCartan PJ, Hargie ODW. (2004). *Assertiveness and caring: are they compatible* Journal of ClinicalNursing13:707-713.

Moneta, G.B. (2004). The Flow Experience Across Cultures, Journal Of Happiness Studies 5: 115–121.

Oral, S.,Kuşluvan, Z. (1997). *Motivasyon Konusunda Oluşturulan Yaklaşımlar ve İşletmelerde Motivasyon Artırmaya Yönelik Olarak Kullanılan Araçlar*, Verimlilik Dergisi, Ekim 1997.

Ozankaya, . (1986). *Toplumbilim*, Tekin Yayınevi, Ankara.

Öcal, Derya. "Halkla İlişkiler Endüstrisi, Popüler Spor ve Futbol", Toplumbilim Dergisi, Sayı:16, 2002 ss. 117-128.

Öğülmüş, S. (2002). *Kişilerarası Sorun zme Becerileri ve Eğitimi*, Nobel Yayınları, Ankara.

Önen, L., Tüzün, M. B. (2005). *Motivasyon*, Epsilon Yayınları, İstanbul.

Öz F. *Benlik Kavramı*. Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı, Ankara, İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, 2004: 83-94.

Öz, F. 2004. Benlik Kavramı. Sağlık Alanında Temel Kavramlar, İmaj İç ve Dış Ticaret Aş., Ankara, s.83-111.

Özkan, İ. 1994. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler. *Düşünen Adam*, s.3-4-9.

Peluso, M. A. M.,&Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Physical Activity And Mental Health: The Association Between Exercise And Mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.

Piskin M. Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey. *University of Leicester*, 1996.

Polat, A. (2007). Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Düzce: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Polat, A.,& Turan, H. S. (2013). Obezite: Tanı, Sınıflandırma ve Epidemiyolojisi. B. Yücel, A. Akdemir, A. G. Küey, F. Maner, & E. Vardar içinde, *Yeme Bozuklukları ve Obezite Tanı ve Tedavi Kitabı* (s. 294 295). Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton: University Press.

Sabırlı, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Benlik Saygısı Ve Akademik Başarıları İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sabuncuoğlu, Z. (1984). *Çalışma Psikolojisi*, 2.Baskı, Uludağ Üniversitesi Yayınları, Bursa.

Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2003). *Örgütsel Psikoloji*, Alfa Basım Yayım, İstanbul.

Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(6), 123-135.

Selçuk, Z. (1996). *Eğitim psikolojisi*, Pegem, Ankara.

Sport. Journal of Sportand Exercise Psychology, 1998; 20, 358-378.

Sunay, H. (2010). *Sporda Organizasyon*. (1. Baskı). Gazi Kitabevi, Ankara.

Şahin, H.M. (2002). "*Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar*", Nobel Yayınevi, Ankara.

Tan, H. 1986. Psikolojik Yardım İlişkiler Danışma ve Psikoterapi. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul, s.80.

Taşgit, M. S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar verme Düzeylerinin İncelenmesi. T.C Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği. Karaman.

Terlisu, T. (1993). *Amatör sporda başarılı sporcuların ödüllendirilmeleri*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Terzioğlu A, E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı, *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, İstanbul, 10, 18, 11, 13.

Terzioğlu AE. *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*,1992, 2: 11–13.

Tezcan, B. (2009). Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar. (*Uzmanlık Tezi*). İstanbul: T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Tiggeman, M, Williamson, S.(2000). *TheEffect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Genderand Age. SexRoles*. 119-127.



Timmins, F, McCabe, C. (2005). *How assertive are nurse in the work place A preliminary pilot study*. Journal of Nursing Management (Electronic Journal).13(1):61-67.

Tiryaki, Ş. (2000). “*Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*”, Ankara.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar ve uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi

Topçu, S. (2015). *Üstün Ve Normal Zihin Düzeyine Sahip Öğrencilerde İçsel - Dışsal Motivasyon Ve Benlik Saygı Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ünsar, S, İşsever, H.(2003).*Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Hemşirelik Forumu, ;6(1):7-11.

Weinberg, R. S. &Gould, D. (2003). *Foundations of Sports &ExercisePsychology*. Human Kinetics. ChampaignIl., p. 51-75.

Weinberg, R.S &Gould,D. (2011).Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetic,148-154.

Wells, E.,&Marwell, G. (1976). *Self –Esteem: Its conceptualization and Measurement*. Beverly Hills: Sage Publications.

Yapar, T. (2005). *Motivasyonun İş Verimliliği Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, 4.

Yazarer, İ.,Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y.S., Ağaoğlu, S.A., Albay, F., Eker, H. (2004). *Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık*

Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(4) 163-170.

Yetim, A. (2000). “*Sosyoloji ve Spor*”, Topkar Matbaacılık, Ankara.

Yıldırım, G. (2015). Sınıf Öğretmenlerinin Okul Yöneticilerinin İletişim Ve Motivasyon Becerilerine İlişkin Beklentileri, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik Çağı*,.Ankara: Tisa Matbaası.



## 8. EKLER

### EK-1

### SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Niçin sporyapıyorsunuz?	Hiç uygun Orta derecedeBütünüyle						
	değil		uygun			uygun	
1. Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
2. Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
3. Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
5. Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1	2	3	4	5	6	7
11. Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
13. Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1	2	3	4	5	6	7

Niçin sporyapıyorsunuz?	Hiç uygun Orta derecedeBütüniyle						
	değil			uygun			uygun
15. Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
18. Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
19. Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20. Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
21. Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için	1	2	3	4	5	6	7
22. Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
23. Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
25. Fiziksel aktiviteye tamamiyle dalıp gitme hissinden hoşlandığım için.	1	2	3	4	5	6	7
26. Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için.	1	2	3	4	5	6	7
27. Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
28. Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

**EK-2****SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ**

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/akatıldığında					
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Birşeyi denemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissedirim.	1	2	3	4	5

..... (etkinlik adı)'e/a katıldığında	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissedirim.	1	2	3	4	5
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahibim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	1	2	3	4	5
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlasıyla faydalıdır.	1	2	3	4	5

### **EK-3**

## **ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

- 1.** Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 2.** Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 3.** Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 4.** Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 5.** Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 6.** Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 7.** Genel olarak kendimden memnunum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 8.** Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 9.** Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ
- 10.** Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.  
a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

## **9. ÖZGEÇMİŞ**

### **KİŞİSEL BİLGİLER :**

28.07.1992 doğumlu olan Yücel SİRKECİ, İstanbul'da yaşamaktadır.

### **EĞİTİM BİLGİLERİ:**

2015-halen devam etmekte: T. C. Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

2011-2015: T. C. İstanbul Bilim Üniversitesi Psikoloji Bölümü

### **İŞ DENEYİMLERİ:**

2015- Devam ediyor: İ.B.B Sağlık ve Hıfzıssıhha Müdürlüğü Kadın ve Aile Sağlığını Koruma Hizmetleri.



