



T.C

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TAKIM VE FERDİ SPORCULARIN GÜDÜLENME
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Bekir Rifat ÖZASLAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Uğur ABAKAY

Gaziantep 2019



T.C

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TAKIM VE FERDİ SPORCULARIN GÜDÜLENME
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Bekir Rifat ÖZASLAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman
Doç. Dr. Uğur ABAKAY

Gaziantep 2019

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TAKIM VE FERDİ SPORCULARIN GÜDÜLENME DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Bekir Rifat ÖZASLAN

Tez Savunma Tarihi: 25.06.2019
Sağlık Bilimleri Enstitü Onayı

Prof. Dr. Mehmet TARAĞCIOĞLU
Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof.Dr.Mürsel BİÇER
Anabilim Dalı Başkanı

Bu teztarafımca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Uğur ABAKAY
Tez Danışmanı

Bu teztarafımca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

TezJürisi

İmzası

Prof.Dr.Vedat ÇINAR

.....

Doç. Dr. Uğur ABAKAY

.....

Doç.Dr.Fikret ALINCAK

.....

BEYAN

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Takım ve Ferdi Sporcuların Gúdülenme Düzeylerinin incelenmesi**” adlı çalışmanın kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.
25/06/2019

Bekir Rifat ÖZASLAN

TEŞEKKÜR

Öğrenim hayatım boyunca her zaman yanımda olan beni destekleyen yönlendiren bir kardeői edası ile bana yaklaşan ve beni her anlamda rahatlatan, bana birçok Şey başarabileceğimi gösteren danışman hocam Doç. Dr. Uğur Abakay'a, benim her daim arkamda olduğunu bildiğim değerli hocam Prof. Dr. Mürsel Biçer'e, lise eğitimimden başlayarak Üniversite ve lisansüstü eğitim yaşantımda bir örnek teşkil ederek abi Őevkati ile yaklaşan sevgili hocam Doç. Dr. Fikret Alıncak'a, Öğr.Gör.Bülent Erdoğan'a teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, hayatımın her aşamasında beni her zaman doğrusuyla yanlıőıyla destekleyen ve arkama dönüp baktığımda her zaman yanı başımda olan değerli babam Prof. Dr. Mehmet Özaslan'a ve biricik annem Deniz ÖZASLAN'a, lisans ve lisansüstü çalışmalarım sürecinde bana desteklerini esirgemeyen sevgili niőanlım Çağla'ya, çok teşekkür ederim.

Saygılarımla

Bekir Rifat Özaslan

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	İ
İÇİNDEKİLER	İİ
TABLolar LİSTESİ	İV
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
1.GİRİŞ VE AMAÇ	1
2.GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. Spor	2
2.1.1. Sporun Önemi	3
2.1.2. Kategorilerine göre Takım ve Ferdi Sporlar	5
2.1.2.1. Takım Sporları.....	5
2.1.2.2. Ferdi Sporlar	5
2.1.3. Spor ve Performans	6
2.1.3.1. Sporda Performansın Artırılması.....	7
2.1.3.2. Performansın Artmasında Zihinsel Antrenmanın Önemi.....	7
2.2. GÜDÜLENME	9
2.2.1. GÜDÜLENMENİN Önemi	12
2.2.2. GÜDÜLENME ÇEŞİTLERİ.....	13
2.2.2.1. İçsel GÜDÜLENME	13
222 Dışsal GÜDÜLENME.....	14
223 GÜDÜLENME çeşitleri ile ilgili diğer kavramlar	16
224 Sporda GÜDÜLENME	16
2.2.3. Bireyi GÜDÜLEYEN PsikoSosyal Olgular ve Spor	17
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	19
3.1.Yöntem	19
3.2.Evren Örneklem.....	19
3.3.Verİ Toplama Aracı	19
3.4.Verİlerin Analizi.....	20

4.BULGULAR.....	21
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	27
6. KAYNAKLAR	29
EKLER	36
ÖZGEÇMİŞ	37



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun kişisel özelliklerinin dağılımı.....	19
Tablo 4.1. Araştırma grubunun branş statüsü açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması	21
Tablo 4.2. Araştırma grubunun cinsiyet açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması	22
Tablo 4.3. Araştırma grubunun medeni durum değişkeni açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması	22
Tablo 4.4. Araştırma grubunun yaş değişkeni açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması	23
Tablo 4.5. Araştırma grubunun spor yapma yılı açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması	24
Tablo 4.6. Araştırma grubunun millilikleri açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması.....	25
Tablo 4.7. Araştırma grubunun gelir durumu açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması	26

ÖZET

Takım ve Ferdi Sporcuların Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi

Bekir Rifat ÖZASLAN

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eēitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doē. Dr. Uēur ABAKAY
2019, 47 sayfa

Bu araştırma, takım ve bireysel sporlar ile uērařan sporcuların güdülenme düzeylerinin incelenmesi amacı ile tasarlanan tanımlayıcı bir çalışmadır. Bu amaē doērultusunda sporcuların gdlenmelerinde cinsiyet, spor ile profesyonel olarak geçirilen süre, yaş, eēitim durumu, gelir düzeyi, branş statüsü gibi deēiřkenlerin etkilerine de bakılmıştır. Araştırma evreni Gaziantep ilindeki spor hayatı aktif şekilde devam eden profesyonel sporcular arasından rastgele seçilen 512 sporcu ile oluşturulmuştur. Erdem tarafından 2008 yılında Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sporda Güdülenme leēi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin istatistiksel analizleri için SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normal daēılıma uygunluēu deēerlendirilmiř olup veriler normal daēılım (Skewness-Kurtosis deēerleri -2, +2 aralıēında) gsterdiēi için parametrik testler uygulanmıştır. Çoklu grupların karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA analizi, ikili grupların karşılaştırılmasında baēımsız deēiřkenlerde t testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ alınmıştır.

Yapılan analiz sonucunda; ferdi ve takım sporcularının genel olarak güdülenme düzeylerinin yüksek olduēu, uyarıcı yaşamaya yönelik i güdülenme durumları açısından takım sporcularının daha yüksek bir güdülenmeye sahip oldukları, erkeklerin dışsal güdülenme faktörlerine daha fazla ilgi duydukları ve uērařtıkları spor dalı ile daha fazla özdeşleştikleri, evli sporcuların bekrlardan daha fazla güdülendikleri, yaş ve spor yılı açısından ise üst grupların daha yüksek güdülenmeye sahip oldukları, gelir durumu düşük olanların güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduēu, yine aynı şekilde milli sporcuların daha yüksek güdülenmeye sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Takım Sporları, Ferdi Sporlar, Güdülenme

ABSTRACT

Evaluation of Motivation Levels of Team And Individual Athletes

Bekir Rifat ÖZASLAN

MScThesis, Department of Physical Education and Sport

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Uğur ABAKAY

2019, 47 pages

This research is a descriptive study which aims to examine the motivation levels of the athletes engaged in team and individual sports. For this purpose, the effects of variables such as gender, professional time spent with sports, age, education level, income level, branch status were also examined in the motivation of athletes. The universe of the research was formed by randomly selected 512 professional athletes who continue their sport life in Gaziantep. The Sport Motivation Scale, which was adapted to Turkish by Erdem in 2008, was used. SPSS 22.0 statistical package program was used for statistical analysis of research data. First of all, the data were evaluated for normal distribution and since the data showed normal distribution (Skewness-Kurtosis values -2, +2 in the range), parametric tests were applied. One-way ANOVA analysis was used to compare multiple groups and independent sample t-test was used to compare the binary groups. The level of significance was taken as $p < 0.05$.

As a result of the analysis; individual and team athletes generally have a high level of motivation, in terms of internal motivation to experience stimulus team athletes have a higher motivation, males are more interested in the external motivation factors and are more identified with the sporting athletes who are more familiar than married sportsmen. In terms of age and sports year, it was concluded that higher groups had higher motivation, lower income level had higher motivation levels and national athletes had higher motivation.

KeyWords: Team Sports, Individual Sports, Motivation

1.GİRİŞ ve AMAÇ

Sportif aktivitelerde mücadele eden sporcuların temel gayesi başarı kazanmak ve kazandığı başarıyı sürdürebilmektir. Bu tür müsabakalarda başarı sağlamak öncelikle mental ve fiziksel hazırlık, gerekli araçlar ve yeterli güdülenme ile sağlanabilmektedir. Sporcuların branşlarına göre yaptığı düzenli antrenmanlar ve çalıştırıcıları ile aralarındaki iletişim, müsabakalarda diğerlerinden bir adım önde olmak için büyük bir öneme sahiptir. Antrenmanlar ve mental hazırlık süreci kadar önemli olan bir diğer etken güdülenme olarak bilinmektedir.

Güdülenme, herhangi bir eylemi meydana getirme arzusudur. Hedefi öncelikle tutan davranışları başlatan, rehberlik gösteren ve devam ettiren süreçtir. Güdülenme harekete geçmemizi sağlayan şeydir. Bir sporcu antrenman yönünden ne kadar yeterli olursa olsun içsel ya da dışsal anlamda yeteri kadar güdülenmemiş ise başarıya ulaşması daha zor olabilir.

Güdülenmenin kendi içerisinde birçok çeşidi vardır. Bireysel anlamda yapılan sporlarda motivasyonun başarı için büyük önemi vardır. Kişinin kendini ne için nasıl motive ettiği başarı için önem arz etmektedir. Motivasyonun asıl kaynağı yıllardır araştırılan bir konudur. Bireyin kendini nasıl motive ettiği ve bu motivasyonun ne derece etkili olduğu önemli bir sorunsaldır.

Güdülenme, her sporcunun ilgilenmesi gereken önemli bir konudur. Çünkü sporcunun başarısı, onu takip eden kişiler için önemlidir. Sporda başarı güdülenme olmadan düşünülemez. Başka bir yönden bakılırsa, güdülenme ile performans yakın ilişkili içerisinde olan kavramlardır ve güdülenmeyen sporcuların başarı göstermeleri beklenmemelidir (1).

Akbaba'ya göre (2) güdülenme bireyin bir eylemde bulunmak için harekete geçmesi demektir. İnsanlar farklı düzeylerde ve farklı biçimlerde güdülenirler. Bazı sporcuları ekonomik etmenler, başarı ve takdir edilme ihtiyacı güdülenirken, bazılarını ise takipçilerine ve ailesine faydalı bir birey olma arzusu güdüleyebilir. Sporcular bu farklı beklentileri karşılayabildikleri seviyede yaptıkları işlerden mutluluk ve haz duyacaklardır. Bu durum ise onların iş doyumunu düzeylerini etkileyecektir. Bu yönden güdülenme süreci ile iş doyumunun yakın ilişkili kavramlar olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Yapılan bu çalışmada, takımsal ve bireysel sporlar ile uğraşan bireylerin sporda güdülenme düzeylerinde farklılıklar olup olmadığını belirlemek amaç edinilmiştir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor, günümüzün ileri topluluklarında gelenek ve rahatlık derecelerini belirten bir kavram olarak önem kazanmış ve sosyal hayatı her açıdan etkileyen sosyal bir olgu olmuştur (3).

Sporu tanımlarsak kişilerin düzenli ya da düzensiz olarak yaptığı fiziksel aktivitelerin tümü olarak açıklayabiliriz. Spor birçok alt başlıkta incelenebilir. Toplumların fanatikleştiği, taraftarlık kavramına yeni boyutlar kattığı ve kişilerin sürekli olarak takip ettiği bir araç haline gelmiştir. Bireysel sporlar ve takım sporları olarak müsabakalar ikiye ayrılabilir. Spor ülkelerin güç göstergesi haline gelmiştir (4) .

Kişilerin hayatlarını düzenli ve sağlıklı bir şekilde ilerletebilmeleri için toplumca onaylanmış ve kabul edilen davranış şekillerine sahip olmaları gerekebilir. Bireyler, yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu diğer insanlarla etkileşimde, iletişimde ve paylaşımlarda bulunarak geçirmektedirler ve diğer bireylerle kurdukları sosyal ilişkilerin, onların mutlu ve huzurlu hayat sürmeleri yönünden önem taşıdığı ifade edilebilir. Bu durum bireylerin, başkalarıyla iletişimi sağlıklı oluşturacak, olumlu tepkiler almalarına katkıda bulunacak ve sosyal açıdan kabul edilebilir davranışlarda bulunmalarını sağlayacak, kişiler arası problem ve çatışmaları en aza indirecek davranışları sergileme çabasına girmelerine neden olacaktır. İnsanların diğer insanlarla iletişimde kullandıkları bu beceriler sosyal beceri olarak ifade edilmektedir. Kişiler arası etkili ilişkiler kurabilme yeteneği (5) ve diğerlerinin duygularını anlama ve bu duyguları yönlendirme amacıyla harekete geçebilmeleri olarak tanımlanan sosyal beceriler (6) çok boyutlu bir yapıdır.

Sosyal beceriler, diğer bireylerden pozitif tepkimeler görülmesini sağlayan ve başkalarından negatif tepkilerle karşılaşılmasını önleyen, diğerleri ile sağlıklı bir iletişimi mümkün kılan, sosyolojik çevre tarafından onaylanmış etraftaki diğer bireyler üzerinde olumlu etkiler bırakılmasını sağlayan kültürel bileşenlerle karşılaştırıldığında farklılık gösterebilen, bazen kesin bir şekilde gözlemlenebilen kimi zaman ise gözlenemeyen, zihinsel ve duygusal durumları içeren, öğrenilebilir davranışlardır (7).

Spor müsabakalarına katılma, sporcunun fizik olarak ilerlemesine ve sosyal anlamda gelişim sağlamasına katkı da bulunur. Spor, kişinin aktif sosyal çevreye girişini gerçekleştiren sosyal bir etkinliktir ve bireyin sosyalleşmesini sağlar (8).

Modern toplumlarda, git gide daha fazla önem kazanan sportif aktivitelerin çoğunlukla katılımcısı bol bir etkinlik haline geldiği düşünüldüğünde bu aktivitelere katılım gösteren bireylerin de farklı insan toplulukları ile sosyal ilişkiye girmesi beklenmektedir (9).

2.1.1. Sporun Önemi

Spor, günümüzde modern toplumların geleneksel ve maddi seviyelerinin bir simgesi olarak önem kazanan ve sosyo -kültürel yaşamın her yönünü etkileyen ve giderek önem kazanan bir sosyal olgudur (3).

Mücadele, vakit geçirme, zihin dinlendirme ögesi olarak bilinen sportif aktiviteler, yaşadığımız dönemde, ekonomik durum, üretilen propagandalar, öğrenim, boş zaman, siyaset aracı gibi farklı kavramlar ile doğrudan veya dolaylı şekilde ilişkilendirilen, kısacası birey, topluluklar ve uluslararası sınıflandırmalarda çok taraflı ve önem arz eden etkilere sahip olan sosyo- ekonomik bir kurum haline gelmektedir. Bahsedilen kavramlardan ötürü spor, yaşadığımız dönemde birden fazla tarafa sahip olan, belirli bir faydaya sahip olan, belirli bir hedefe ve çok etkili bir boyuta ulaşmış, evrensel bir hal almıştır.

Spor, bireyin yaşadığı çevreyi beşeri çevreye çevirirken sahip olduğu yetenekleri ilerleten, belli kurallar çerçevesinde araçla ya da araçsız, kişisel veya çoğunlukla boşzaman etkinlikleri kapsamında, profesyonel bir meslek olarak yaptığı, sosyal statüde, toplumla kaynaşmayı sağlayan, ruhen ve fiziki olarak geliştiren, rekabet ve dayanışmanın olduğu kültürel bir kavram olarak tanımlanmaktadır (10).

Spor, kişilerin yaşamlarında pozitif ilerleyişe fayda sağlarken toplulukların daha güzel şartlara ulaşmasında, farklı sosyal kuruluşlarla etkileşim halinde olarak halkın bütünlüğü, ilerlemesi, daha çok bilinmesi ve gelişmesine katkı sağlayan sosyal kavramdır. Dolayısıyla sporun yaşamın içerisindeki sosyal unsurların öne çıkarılabilmesi ve amaçlar doğrultusunda ilerlenebilmesi için de sporun sosyal özelliklerinin çok yönlü olarak araştırılmasına ihtiyaç olacağı belirtilmektedir. Bireyin sosyal varlık olduğu ve hayatının toplumsal sistem içerisinde farklı sosyal gruplarda cereyan ettiği, bu bakımdan toplum normları, meydana gelen değişimler ve bunların sebeplerini inceleyen sosyoloji kavramı ile anlamaya çalışılmaktadır (11).

Buradan hareketle sosyolojinin asıl amacının toplum ve olaylara dayandığı söylenebilmektedir. Dolayısıyla spor olgusunun içerisinde gerçekleşen olayların ve bireylerin davranışlarının incelenmesi spor sosyolojisi olarak adlandırılmaktadır (12). Spor sosyolojisi kavramın günümüzde spor olgusunun önem kazanmasına ve yaygınlaşmasına büyük derecede katkı sağlamaktadır (13).

Spor sosyolojisinin öngörülerine bakıldığında, ekonomi, eğitim, politika ve aile gibi bir çok kavramında spor olgusu içerisinde aynı değere sahip olan anlamdaş sosyal bir kurum olduğu görülmektedir. Dolayısıyla spor sosyolojisi bu sosyal kurumu oluşturan katılım kalıplarının inceleme amacı güden ve kapsayan bir kavram olarak değerlendirilmektedir (14).

Kişilerin hayatlarını dengeli ve sağlıklı olarak ilerletebilmeleri için toplumca kabul görmüş ve onaylanmış davranış şekillerine sahip olmaları gerekir. Kişilerin, hayatlarının büyük bir bölümünü diğer insanlarla etkileşimde, iletişimde ve paylaşımlarda bulunarak geçirdikleri düşünüldüğünde; diğer bireylerle kurdukları sosyal ilişkilerin, onların mutlu ve huzurlu yaşam sürmeleri açısından önem taşıdığı ifade edilebilir. Bu durum bireylerin, başkalarıyla iletişimi sağlıklı kılacak, olumlu tepkiler almalarına katkıda bulunacak ve sosyal açıdan kabul edilebilir davranışlarda bulunmalarını sağlayacak, kişiler arası problem ve çatışmaları en aza indirecek davranışları girmelerine neden olacaktır. İnsanların diğer insanlarla iletişimde kullandıkları bu beceriler sosyal beceri olarak ifade edilmektedir (6).

Modern toplumlarda, gün geçtikçe daha çok önem kazanan spor etkinliklerinin genellikle komplike bir etkinlik olarak değerlendirildiği düşünüldüğünde, bu etkinliklerde katılımcı olarak yer alan bireylerinde farklılaşacağı ve bir sosyal ilişki içerisinde bulunabileceği öngörülmektedir (9). Günümüz modern dünyasında insanların fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan gelişmesinde, grup çalışmalarının etkin hale gelmesi ve kolaylaştırılmasında, karşılıklı dayanışma ve işbirliğinin sağlanmasında, toplumsal üyeliğinin ve bir gruba aidiyet duyma hissinin kazanılmasında en kolay araçlardan biri de hiç şüphesiz spor olgusudur (15).

Spor, insanların yaşadığı sınırlı ortamlardan kurtularak farklı ortamlarda, farklı inanç ve düşünce yapısına sahip bireylerde ilişki içerisinde bulunabileceği ve bir etkileşimin gerçekleşeceği kaçınılmaz olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, spor yeni ilişkiler kurulmasına ve bu ilişkilerin geliştirilmesiyle sosyalleşmeye katkı sağlayacağı düşünüldüğünde bireyin sosyal becerilerini geliştirmesi ve duygusal kontrolü kazanması açısından da doğal bir çevre yarattığını düşünebiliriz.. Spora katılım ve sosyal beceriler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda; spora katılımın bireylerde sosyal beceriyi ilerlettiği yönünde bulgular olduğu ortaya çıkmıştır (4).

2.1.2. Kategorilerine göre Takım ve Ferdi Sporlar

2.1.2.1. Takım Sporları

Takım halinde yapılan müsabakalar güdülenmenin asıl ilgi alanı haline gelmiştir. Öncelikle futbol, hentbol, basketbol, voleybol en çok bilinen ve takip edilen takım sporlarıdır. Sportif etkinlikler psikolojik ve bedensel anlamda güçlenme ye yarayan faaliyetler bütünüdür. Takım halinde hareket edebilmek sportif faaliyetlere bakıldığında araştırması yapılan ve sürekli geliştirilmek istenen bir konudur (16). Yaşanılan çağda kişilerin ilgilendikleri şeylerle alakalı görüşleri, inanışları, psikolojileri iş doyumunu ile alakalıdır (17).

İş ortamında bireylerin çalışma olanaklarının düzeltilmesi öncelikle sosyo ekonomik yapının düzeltilmesiyle birlikte bir çok gereksinim açısından bireyi yüksek doyum noktasına taşıyacağı belirtilmektedir. Bireyin çalışma olgusunun kavrama şekli, bu işten beklentileri, değer, inanç ve tutumları iş doyumunun sağlanması açısından oldukça önemli görülmektedir. Bu kavrama insandan insana farklılık gösterebilmekte ve aynı işi yapan iki kişi düşünüldüğünde, verilen ücreti n biri için yeterli olurken diğerini tatmin etmediği görülebilmektedir. Zira, aynı işi yapan iki kişi arasındaki ücret farklılığı az ücret alan kişinin iş tatminini düşürebilmektedir (16).

2.1.2.2. Ferdi Sporlar

Rakip sporcular ile temaslı veya temassız bir şekilde yapılan, kişinin herhangi birinden ya da bir yerden destek almadan tek başına gerçekleştirdiği kendine özgü teknik ve teknikleri uyguladığı spor dalı olarak tanımlanabilir. Örnek olarak yakın dövüş sporları, eskrim sporları, tenis gibi sporlar verilebilir. Ferdi sporlarda antrenmanlarda ve müsabakalarda sorumluluğun tamamına yakını sporcu üzerindedir. Müsabaka sonunda ulaşılan galibiyet veya mağlubiyet sporcuya yüklenmektedir. Bu gibi durumlar sporcular üzerinde yüksek oranda baskıya neden olmaktadır ve bu baskı sporcuları olumsuz etkilemektedir. (17)

Güdülenme, takım sporlarından çok ferdi sporlarda daha çok önemsenmektedir. Ferdi sporlarda sporcunun bütün sorumluluğu alma eğilimi güdülenmeye daha çok ihtiyacı olduğunu açıkça göstermektedir. Takım sporlarında başarı veya başarısızlık durumlarında destek alınabilecek takım arkadaşları varken ferdi sporlarda böyle bir durum olmadığından moral ve motivasyonun önemi daha büyüktür.

2.1.3. Spor ve Performans

İnsanların hareket edebilme yeteneğinin her ne kadar hayvanlarla ortak yönleri bulunsa da akılları ile birleştirerek yaşam standartlarını ve zamanını kendi lehine çevirmesinde büyük önemi bulunmaktadır. Tarihi gelişimi içerisinde hareket yeteneği beslenme, korunaklı alanlar yaratma, saldırgan hayvanlara karşı kendilerini savunma ileri dönemlerde kendini gösterme, beğenilme, desteklenme gibi ihtiyaçları karşılamada önemli bir role dönüşmüştür. (18)

Spor tarihi, insanların hareket kabiliyeti ile başlamış olarak kabul edilebilir. Bireye, heyecanı hissetme, mücadele etme, kazanma hazzını hissettiren sportif faaliyetlerin giderek artan toplumsal bir hobi olduğu düşünülmektedir (19). Sporun insana sağladığı faydalardan en önemlisi güzel giden yaşamı içerisinde, sosyalleşmesinin daha kolay olmasını sağlamasıdır. Bireyin sosyal dürtülere, ve grup içerisindeki baskılara karşı duyarlık geliştirmesi, grubun normlarına uygun davranışlar göstermesi, kendisine verilen görevleri yerine getirebilmesi bireyin sosyal becerisi olarak tanımlanmaktadır (11).

Günümüz sporunda, fiziksel performans yeterliliği, spor alanında üst seviyelere ulaşmada temel bir yeterlilik olarak görülmemektedir. Bireyin duygusal kapasitesi fiziksel kapasitesi kadar önemli bir hal almıştır. Duygusal açıdan farklılaşma yaşayan sporcular fiziksel anlamda gerekli potansiyelde olmasına rağmen başarısız sonuçlar ile karşılaşabilmektedir (20, 21). Birçok profesyonel sporcunun fiziksel özelliklerinin dışında; güdülenme, stres yönetimi, adaptasyon sağlama ve hedefler belirleme gibi psikolojik özellikler konusunda da önemli becerilere sahip oldukları düşünüldüğünde, sportif beceriyi arttırmada duygusal boyutun kenara atılmaması gerektiği bilinmelidir. Özellikle sporcunun belirlediği hedefler ve iç güdülenmesinin ulaşmaya çalıştığı hedefler ile ne derece bağlantı ve uyum kurabildiği önemli bir sorunsaldır (18).

Günümüzde spor etkinlikleri önemli bir sosyal konu haline gelmiştir ve çeşitli bilimsel yaklaşımlarla gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda sürekli olarak büyüyen bir sektöre dönüşmüştür. Bir başka bakış açısına göre insanlara düzenli spor etkinlikleri yapma alışkanlığı kazanma olarak da değerlendirileceği belirtilmektedir (22,23). Düzenli olarak yapılan fiziksel etkinliklerin, bireyin sağlığı için önemi daha da belirgin bir şekilde ortaya çıkmıştır. Bu etkinliklerin insan organizmasının çalışma sistemini uygun hale getirdiği belirtilmektedir (24). Kalp, yaşam boyu düzenli olarak vücuda kan pompalar. Sürekli egzersizlerle solunum sindirim, boşaltım ve iskelet kas sistemlerinin istenen düzeyde tutulması sağlanır. Uzun süre hareket etmeyen kişiler bedensel anlamda hareket kabiliyetini yitirebilir(21).

2.1.3.1. Sporda Performansın Artırılması

Yaşadığımız çağda spor karşılaşmaları ilgi ile izlenmekte, takip eden topluluklar kendilerine bu karşılaşmalarda idol olarak görebileceği semboller aramaktadırlar. İçerisinde bulunduğumuz teknolojik çağda devletler diğer ülkelere güçlerini gösterirken sportif aktiviteleride kullanmaktadırlar (18)

Sporda performansın artırılması için gereken şeyler vardır. Bunlar içsel ve dışsal etmenlerdir ve dürtüleri tetikler. Dış etmenlere olan alakamız iç etmenlere olan alakamızdan daha baskındır. Dış etmenler genellikle bizimle alakalı olmayan etmenlerdir. Sportif etkinliklerde performansın artırılması başarıma arzusu, ödül, yeterli antrenman, odaklanma, iç etmenler, dış etmenler ve sporcunun güdülenmesine bağlıdır (18)

2.1.3.2. Performansın Artmasında Zihinsel Antrenmanın Önemi

İnsan fizik ve duygu anlamında dış dünya ya dönük bir yapıya sahiptir. Spor ile uğraşan kişilerin psikolojik ve duygu durumları başarılarına direk etki edebilir (25).

Geçmiş dönemlerden süre gelen alışkanlıklar, psikolojik durum kişilerin başarıya ulaşip ulaşamamasını fazlasıyla etkileyebilir (18).

Bedensel olarak çalıştırıcılar tarafından yaptırılan hareketler, çalışmalar kadar sporcunun zihin olarak ta hazır olması gerekmektedir. Spor aktiviteleri ile uğraşan ve stres derecesi yüksek müsabakalara hazırlanan kişiler uzmanlardan psikolojik yardım alabilmektedirler(25).

Sporcu kendini geliştirmek için psikolojik hazırlık yapmak zorundadır. Zihinde oluşan ve sürekli ilerleyen stres ile başa çıkabilmek başarıya ulaşmak için olmazsa olmazlardandır. Fiziken başlayan bir çalışma zihin olarak devam ettirebilir. Hem fiziken hem de zihinsel anlamda hazırlanılan karşılaşmalarda başarı oranı artmaktadır (25).

Psikolojik antrenman; genellikle zihinde oluşturulan fotoğraflar ve yeteneklerin görsel anlamda görülmesi anlamındadır. Psikolojik çalışma, spor ile uğraşan kişilerin duygu durumlarına, fiziksel özelliklerine göre d eğişebilir. Kişilerin ihtiyaçları doğrultusunda ilerleyebilir (25).

Genel olarak zihinsel antrenman, bireyin uygulama antrenmanlarını tamamlayıcı nitelikte olup, performansın artırılmasında önemli düzeyde katkı sağlayan bir yöntemdir. Bununla birlikte sporcuların üst düzey performans göstermelerine engel olabilecek uygun olmayan davranışları olumlu yönde değiştirilmesine katkı sağlaması hedeflenmektedir. Ayrıca sporcuların karşılaştığı problemlerin belirlenmesi ve bununla birlikte doğru performans ortaya konmasını amaçlayan düzenli uygulamaları sağlayan bir araç olarak görülmektedir. Bir çok açıdan sporcunun yüksek

performans elde etmesine katkı sağlayan önemli bir araçtır. Alanda yapılan çalışmalara bakıldığında zihinsel antrenman ve performans arasındaki etkileşimin incelendiği çalışmaların çoğunlukla yurt dışı kaynaklı ulusal bazda ülkemizde bu çalışmalara yeteri kadar önem gösterilmediği görülmektedir (25).

Yapılan deneysel çalışmalara bakıldığında, zihinsel antrenmanın otonom sinir sistemi üzerinde önemli düzeyde kontrol kurulabileceği ortaya konmuştur. Yine yapılan çalışmalarda, hareketin gerçek zamanlı yapılan uygulamasında ölçülen elektriksel akımların zihinsel antrenman sırasında da benzer düzeyde olduğu belirtilmektedir. Konter'in ve Carpenter çalışmalarında bireyin herhangi bir motor hareketi zihinde gerçekleştirdiğinde, hareketin içerisinde yer alan kaslarda o ana kadar olmayan ve o hareket için ihtiyaç duyulan elektriksel akımın ortaya çıktığı belirtilmektedir. Zihinsel antrenman sırasında bireyin organizmasında ortaya çıkan fizyolojik değişimler meydana getirdiğini tespit etmiştir (25).

Diğer bir zihinsel çalışma ise hipnozdur. Bireyin var olan kuvvetinin tamamını kullanmadığını ancak hipnoz yoluyla var olan kuvvetin tamamının kullandığı gösteren çalışmalar yapılmıştır. Hipnoz ile telkin yöntemi kullanılarak yapılan fiziksel etkinlikte birey normal şartlarda ortaya koyduğu kuvvetin %30 daha üstüne çıkabildiği belirtilmektedir. Yapılan bu çalışmalara sonucunda ortaya çıkan bulgular, araştırmacıların bu konuya yönelmelerini sağlamıştır. Kayakçılar üzerinde yapılan bir çalışmada, kayak sporcusunun bacaklarına bağlanan elektrotlar yardımıyla ilgili sporu yaparken ölçümler alınmış daha sonra uygulama olmaksızın kayma hareketini zihinde canlandırması istenmiş ve ölçümler yenilenmiştir. Elde edilen sonuçların birbirine benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında zihinsel antrenmanın sporcu organizmasında fizyolojik değişimler oluşturduğu da görülmüştü (25).

Yaşadığımız dönem itibarıyla, sporcuların kendi fizyolojik durumlarını kontrol altında tutabilmeleri için ihtiyaç duyulan çeşitli psikolojik beceriler kazandırılmaktadır. Bunun için faydalanılan ve zihinsel antrenman uygulamaları arasından yer verilen bir başka metodu ise biyolojik geri bildirimdir. Biyolojik geri bildirimde amaç istem dışı çalışmakta olan otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını kontrol altında tutabilmektir. Bu yöntem sırasında sporcu cihazlar yardımıyla uygulama esnasında mevcut durumu hakkında bilgi edinip, duygularında değişiklik meydana getirerek, hangi durumlarda hangi teknikleri kullanması gerektiği hakkında fikir sahibi olur. Dolayısıyla fizyolojik durumunu kontrol altında tutmayı öğrenmiş olur. Örnek verecek olursa, yüksek düzeyde stres ortaya çıkan bir müsabaka ortamını zihinde yaşayarak canlandırma yapan bir sporcu, biyolojik geribildirim sayesinde gerçek zamanlı müsabaka ortamlarında karşılaştığı stresörleri yenebilmektedir. Gevşeme tekniğini öğrenmek olarak adlandırılan biyolojik geri bildirimle sporcu, kaygı ve heyecan olaylarını aşma, sakatlık sonrası çabuk toparlanma ile performans olumlu etkileri ortaya çıkarmaktadır. Zihinsel

antrenman yöntemleri üzerinde yapılan çalışmalarla elde edilen sonuçlar, bu alanda yapılan çalışmaların ve ilginin daha da artmasına katkı sağlamıştır (26)

Özetleyecek olursak, zihinsel antrenman yöntemi, sporcuların duygu ve düşüncelerini kontrol altına alabilme, özgüven, motivasyon, stresle başa çıkma gibi konularda başarılı olabilmektedirler. Yapılan çalışmalarda sporcuların çoğu zaman psikolojik durumlarının, fiziksel, teknik ve taktik unsurlara göre daha etkili olabileceği ispatlanmıştır. Bilim adamları bu anlamda özellikle zihinsel antrenman uygulamalarına daha çok yönelmektedirler. Sporcunun yaşadığı olumsuzlukların öncelikle zihinde yok edilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda yapacağımız değerlendirme, zihinsel antrenmanın sporcunun performansını arttırmaya yönelik önemli yöntem oldu söylenebilir (26)

22. GÜDÜLENME

Güdülenme spor psikolojisinin en temel konuları arasında yerini almıştır. Güdülenme spor alanlarındaki davranışların açıklanmasında önemli bir yere sahiptir. Öncelikle herhangi bir spor aktivitesinde bulunma, aktiviteyi sürdürme ve bırakma nedenlerinde farklı tanımlayıcılar bulunmaktadır (27).

Güdülenme, yapılan araştırmalar sonucunda bir hareketin arkasındaki sebep veya sebepler olarak kabul edilir (28).

Kişileri harekete geçiren, hareketin sürekli hale gelmesi ve pozitif tarafa yönelmesini sağlayan güç (29), yapmakta olunan hareketin anlaşılması ve ifade edilebilmesi için geliştirilen bir kavramdır (30,31). Güdülenme, Latince kaynaklarda harekete geçme şeklinde “movere” kelimesinden türemiştir (32,33). Kişileri harekete geçiren etkilere neden olan olgular bütünü olarak tanımlanabilir (34). Güdülenme, bireyin harekete geçmesinde ve ulaşılmak istenen amaca daha hızlı bir şekilde gitmesini sağlar (35).

Birçok araştırmacı çoğu önerinin ortaya atılması ve kişiden kişiye göre değişiklik göstermesi, motive olma durumunun karışık yapısı ve yapılan açıklamalarının eksi taraflarının olacağını göstermektedir(36). Güdülenme kavramı geniş bir açıdan ele alındığında, belirli bir hareketin meydana gelmesini etkileyen, gelişim göstermesini ve form değiştirmesini sağlayan bir yapı, kişiyi bile bile ve kişilik özelliklerini geliştirmeye iten durumların toplamı olarak ele alınmaktadır. Motivasyon, bir işi gerçekleştirmeye iten en önemli kavramlardandır (37,38). Güdülenme, bireylerin istedikleri bir duruma veya hedefe ulaşmalarını olumlu yönde etkileyen duygulardır. Haliyle güdülenmenin, harekete yönlendiren, devamını sağlayan ve yönlendiren bir etki olarak birkaçetkisinden söz edebiliriz (29).

Hareketler gayeyi oluşturmak için motive edilmişlerdir (38). Bu sebeple, güdüleme genel olarak içsel olaylardan hareketle olaya yönelik davranışları göstermektedir (39). Kişinin hedefe yönelik davranışları döngüsel bir aşamayı kapsamaktadır (40).

Kişinin davranışı gereksinim halinde yaşaması, bu gereksinime yönelik davranışta bulunulması ve son aşamada da ihtiyacın giderilmesi ile huzura ulaşılması söz konusudur. Ancak motivasyon aşaması bitmemiştir. Döngüsel süreç yeniden başa dönmüştür (41).

Güdü, faaliyeti etkileyen ve hedefe ulaşımı etkileyen olaylar olarak ele alınır, en temel özelliği fiziksel ve zihinsel etkinlik gerektirmesidir. Güdülenmenin gerektirdiği fiziksel faaliyetler anlamında ölçülebilen durumlar, duygusal faaliyet kapsamında hedef belirleme, hayal etme, sorunlara çözüm üretebilme işlemlerini içermektedir (32).

Kısaca belirtmek gerekirse bir süreç olarak ifade edilen motivasyon konusu, kesin anlamda ölçülemeyen, bu süreç dahilinde bireyin hareketlerinin kontrol edilmesi sonucunda anlaşılabilir bir kavramdır(32,42).

Güdüler hareketi meydana getiren kök ile ilgilenmektedir. Sonuç olarak hayata yeni başlayan bir kişiye amaç ve hedef vermek isteniyorsa bu yöntem motivasyondur (35). Açıklamaların tamamında güdü ve gereksinim arasındaki ilişkiden bahsedilmektedir. (43).

Güdülenme noktasına getirilmiş bir faaliyet esnasında meydana gelen davranışlar, diğer davranışlara oranla daha iyi yönlendirilmiş ve organize edilmiş bir biçimde gerçekleşirler. Hareketler gerçekleşirken bünyesinde barındırdığı canlılık ve enerji, devamlılığı, bozulmaya karşı gösterilen direnç hareketin iyi motive edildiğini göstermektedir (44).

Güdülenme kavramının incelenmesi esnasında önümüze çıkan diğer bir tanım ise ihtiyaçtır. Kişinin hareketlerinde büyük bir etkiye sahip olan ihtiyaçlar, bireylerin farklı faaliyetlerden birini istemesinin sebebi olarak görülebilir (36, 45). Kişiden kişiye değişiklik göstermesi ihtiyaçların en temel gereksinimidir (36).

Kişinin duruma göre faaliyetlerini uygulayacak zamanı olmakla birlikte, meydana getirmek istediği davranışa ulaşmasını mümkün kılan şey de denebilir (36,46). Bireyin faaliyet şeklini, gücünü ve önceliklendirdiği şeyleri yapma isteği durumlarının tamamıdır (47, 48, 49).

Mekân ve ortamın oluşturduğu gereksinimler ne olursa olsun, yapılan her faaliyetin başlangıcında güdünün olduğu bilinmektedir (31). Güdünün fiziksel ve duygusal bir olgu olduğu bilinmektedir(50).

Kişilerin güdülenmelerinin sürekliliğini gerçekleştirmesi kolay bir olay olarak bilinmektedir (51). İnsanların ihtiyaçlarını gidermek için yapabileceği faaliyetler buldukları ortamın geleneklerine uymak zorundadır (52). Gdlnme kişiden kişiye göre farklı Őekiller alabilmektedir (53).

Bireylerin farklı spor türlerine katılımlarını etkileyen temel güdülerin, aktivitenin sürdürülebilmesinde ve katılımın sona erdirilmesini neden olduğu düşünülürse, bu güdülerin saptanması katılımın arttırılmasını sağlamada önemli bir yol olacaktır. Bireyin sportif aktiviteye katılım sürecini etkileyen durumlardan olan i ve dış güdülenmeyi çözümlenmek amacıyla ileri ne sürülen ve dışardaki ortamdan gelen hediyelerin, olumlu ve olumsuz geribildirim ve mc adele olgularının motivasyon içindeki durumunu açıklamak amacı ile öne sürülmüş kuramların en etkili olanı hür irade kuramıdır (38). Kişilerin sportif aktiviteye katılımını etkileyen en baş güdülerin, katılımın sürdürülmesini ve katılımın sonlanması nı etkilediği bilinmektedir (54).

221. Güdülenmenin nemi

Güdülenme, gözlemlenebilir bir varlıktan ziyade doğru bir Şekilde kavramsallaŐtırmada ve ölçmede zorluk çekilen, karmaŐık bir yapıdır. Bu kavramsallaŐtırma ve ölüm zorluklarına rağmen, güdülenme spor araŐtırmalarında “her zaman var olan ve güçlü bir konu” olmaya devam etmektedir (55). Bununla birlikte, güdülenme ve bunun spor davranıŐlarıyla olan bağlantıları, çeşitli nedenlerden dolayı diğer bazı psikolojik yapılardan daha az anlaŐılmıŐtır (56).

İlk olarak, güdülenme birçok farklı faktörün etkileŐiminden kaynaklanır. Örneğin, içsel dürtüler (rneğin, arkadaşlık ihtiyaı) ve / veya dış olaylar (rneğin para dl) insanları harekete geçirebilir (57). İkincisi, güdülenme öncül veya sonuç olarak iŐlev görebilir. Açıklamak gerekirse, kendi kendine belirlenen güdülenme daha yüksek performans seviyelerini öngörür ve ödüller içsel güdülenmeyi azaltır (58). Ek olarak, güdülenme bir aracı olarak hareket edebilir; örneğin, güdülenme mükemmeliyetçilik ile tükenmiŐlik arasındaki ve koç / ebeveyn özerklik desteği ile refah arasındaki etkileşimde rol oynar (59).Ő

ampiyonluk ekiplerinin, akademik yıl ya da baŐlangıç durumuna bakılmaksızın, daha az başarılı takımlara göre daha yüksek i ve dış güdülenme gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, kazanmak sırasıyla yeni bir Şey ve bir ödül kazanmak, içsel ve dışsal dürtüleri tatmin etmek için bir fırsat sağlar (60).

Rekabet düzeyinin güdülenmeyle iliŐkilendirilmesine ek olarak, cinsiyet, spor türü, evre, yaş ve burs statüsüne göre farklılıklar mevcuttur. Örneğin, cinsiyete bağlı farklılıklarla ilgili karışık bulgular bildirilmiŐ olmasına rağmen, kadınlarda erkeklere göre daha fazla içsel güdülenme bildirilmektedir (61).

Spor türü de önemli bir husustur. Motivasyonel tepkiler (efor, eğlenme ve kayęı) ve özerklik desteği arasındaki etkileşim takım ve bireysel sporlarda farklılık gösterir. Örneğin, ferdi sporlarda kayęı ile pozitif ilişkili olan girdilere olan ilginin, macera sporu meraklılarında, hedef baŐarma, risk alma, can sıkıntısından kaçma, korkuların üstesinden gelme ve doğa ile bağlantı kurma gibi çeşitli nedenlerden kaynaklandığını ortaya koymuŐtur (62).

Güdülenme genellikle tüm davranışların öğrenilmesinde ve uygulama aŐamasına geçirilmesine büyük bir öneme sahiptir. Öğrenilen bir davranış Őeklinin uygulanmadığı durumlarda gdlenmeden söz edilemez. Motivasyonun davranış Őekilleri üzerinde etkisi her zaman merak konusu olmuştur. Bireyin davranıŐındaki deęiŐikliklerin kiŐilięi, duyguları ya da gdlenmesiyle yakından ilişkisi olabilir. Sportif anlamda başarı odaklı düŐünceler, güdülenmeyi olumlu anlamda tetikleemektedir. (63)

Bireyler, katılım sağladıkları sportif aktivitelerde başarı hissine yönelik hareket etmektedirler. Takım olarak yapılan aktivitelerde de başarı ve galibiyet duygusu ağır basmaktadır. Güdülenme ya da diğer bir deyişle güdülenme başarı için olmazsa olmaz bir araçtır. Bireyin i dünyasında yönelim gösterdiği güdülenme araçları içsel olarak ele alınır. İçsel güdülenmenin çoğu zaman dışsal gdlenmeden daha ağır basmaktadır. (63)

Dışsal güdülenmenin kaynağı cezalandırma ve ödüllerden ibarettir. Çağımızda herhangi bir maddi veya manevi ödül olmadan bir sporcunun veya takımın başarı için maksimum düzeyde motive olması çok zordur. Dışsal güdülenme bu dönemde daha fazla önem kazanmıştır. Güdülenme, kişiye davranışa yönelten, bu hareketin düzenini ve sıklığını belirleyen, harekete bir yn ve gaye veren farklı i ve dış etmenler olarak da tanımlanabilir. Birey, bir amaca doğru yöneldiğinde başarı oranı olumlu ya da olumsuz anlamda farklılık gösterebilir. Takım ve bireysel sporlarda özellikle müsabaka öncesi uygulanan güdülenme eşitleri büyük önem taşır. Günümüz insanların sıklıkla takip ettiği spor müsabakalarında mücadele eden sporcular, insanlar için bir simge, örnek alınacak kişiler haline gelmiştir. Bu durumdan dolayı insanlar takip ettiği takım veya sporcuların başarılı olması için destek verirler. Bu bir nevi güdülenme Őeklidir. nemli müsabakalarda dereceye giren sporcuların güdülenmesi içsel ve dışsal anlamda büyük önem arz etmektedir. Ödül ve pekiştirme yöntemi bu tür müsabakalar için kullanılan bir güdülenme Őeklidir. Dışsal gdlenmeden çok içsel güdülenme bu tür müsabakalarda daha etkili olabilmektedir. (64)

2.2.2. Güdülenme eşitleri

2.2.2.1. İçsel Güdülenme

İçsel güdülenme, hazırda bir sağlamlaştırıcı uyarının olmadığı anlarda eylemin devam etmesinin sebebidir. Hobi, bu duruma örnek gösterilebilir. İçsel motivasyon 1970’li senelerde psikologlar tarafından en ince detayına kadar incelenmiş ve başarı, zevk alma gibi duyguların içsel motivasyon konusunda büyük role sahip olduğu sonucuna varılmıştır(65).

Sporcuların içsel motivasyonu; antrenörlerin eğitim ve ğretimi vurgulaması, olumlu ve bilgiye dayalı geribildirim sağlaması ve otokratik davranışları ve sosyal desteği sınırlaması ile ilişkilidir. Antrenör zerklik desteği, sporcuların ilgisini destekleyen ve okulu bırakma niyetlerini baltayan bağlamsal motivasyonu ve aynı zamanda durumsal motivasyon ve performans ile de pozitif yönde ilişkilidir Bazı koçluk faaliyetleri (rneğin, net bir talimat verilmesi ve kararları destekleme), sporcuların adaptif davranışları pekiştiren temel ihtiyaçlarını karşılayarak kendi belirlediği motivasyonları ile ilgilidir (61). Benzer Şekilde, antrenör-sporcu iletişimi ve sporcu motivasyonu arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir (66).

İçsel etmenler; bireyde zaten olan genellikle genetik özelliklerden kaynaklanan belli bir süre sonra yavaş yavaş değişen özelliklerdir (67). İnsanlarda doğuştan oluşan ihtiyaçları giderme etkisi bireyi oluşan olayları yapmaya itmektedir. Doğuştan gelen ihtiyaç gidermeye yönelik dürtüler güdülenmeler vardır (68). Bireylerin kazanmak için iç güdülenmeye ihtiyacı vardır (69).

İç güdülenme, bireyin doğuştan sahip olduğu dürtüler sayesinde meydana gelmektedir. İçsel motivasyon kişinin elindedir (70). Kişinin güdülenmesi ihtiyaçları ile doğru orantı içerisinde (71). İçsel güdülenme anlamında kabul edilmiş bir yasa teori bulunmamaktadır. İçsel güdülenme konusu hakkında yapılan çalışmalarda dikkate alınan teoriler Bernard Weiner'in atıfta bulunma teorisi, Bandura'nın kendine yeterlilik kavramları ve kontrol odağı ve hedef yönelimi kavramlarını içeren teoriler üzerine oluşturulmuştur. Birey elde edeceği sonuçları kendi isteğine bağlı içsel faktörler ile bağdaştırdığında başarı daha çok ön plandadır. İçsel güdülenme durumunda başarı hediyesi gibi bir kavram bulunmamaktadır ve bu tür somut kavramlar dışsal güdülenme ürünleridir (65).

2.2.2.2. Dışsal Güdülenme

Dışsal güdülenme kişinin dışında gelişen daha çok somut olan kavramlardır. Günümüzde dışsal güdülenme önemini arttırmıştır. Sporcular ya da takım halinde yapılan müsabakalarda ödül kaynağı kişilerin sonuca gitme kaygısını ve oranını arttırabilir. Sportif performans; yapılması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında uygun gelmek için ortaya konulan uğraşların bütünü olarak tarif edilebilir. Bir anlamda başarı yarışma veya karşılaşma sırasında göreceli olarak az zamanda ve sonucu etkileyen etmenlerle birlikte bir bütün olarak görülmeli ve değerlendirilmelidir(65).

Haricî motivasyonu belirleyen faktörler genellikle maddi kaynaklardan oluşmaktadır (33). Kişi ortaya konan ödülü alma çabası ile faaliyete bulunuyorsa dış güdülenmeden söz edilebilir (72). Bununla beraber sporcuların dış güdülenmelerini arttırmak için kullanılan araçlar bulunmaktadır (73).

Dışsal etmenler isminden de anlaşılacağı gibi kişinin vücudundan ve yapısından kaynaklanmayan dışarıdan gelen ve bu sebeple de dolaylı yolla sportif performansı fiziksel veya psişik bileşen üzerinden etkileyen etmenlerdir. Dışsal faktörler üzerine olan etkimiz, içsel olanlara göre daha çoktur. Birçoğunu uygun koşullar ve müdahaleler ile değiştirmek ve geliştirmek mümkündür. Bununla birlikte ile sportif performansı arttırmak gayesi ile dışsal faktörlerde olumlu değişiklikler yapmak, hem daha basit olacak hem de daha etkin netice yaratacaktır. Sayıları içsel olanlara göre çok daha fazla olan dışsal etmenlerden bazılarını;

sıcaklık, iklim, malzeme, seyirci, sosyal çevre, arkadaşlık, aile, tüm ekonomik bileşenler, beslenme, geçirilmiş sağlık sorunları, doping, ergojenik yardım, dışarıdan gelen olumsuz sözler, saat farkı, boş zamanları değerlendirme yöntemleri, cinsellik, rol model belirleme, takdir edilme güdüsü, antrenman teknikleri, antrenman niteliği, niceliği, ısınma, esneklik, çalıştırıcı, dinlenme aralığı, soğuma, uyku düzeni ve niteliğidir.

Yaş; Genel olarak erişkinlik dönemine kadar yaş ile fiziksel ve psişik gelişim beraberdir ve performansa etkisi çok fazladır. Bu nedendir ki, genç erişkinlik dönemine kadar müsabakalar yaş grupları halinde gerçekleştirilir. 12-15 yaş arası kişiler ile yapılan mekik koşusu testi özetine göre kişilerde aerobik kapasite yaşla ciddi farklılıklar göstermektedir. Güç ve dayanıklılıkta meydana gelen farklılıklar dışında, motor becerinin de yaşla farklılık gösterdiği bilinmektedir. Erken puberte döneminde her sene anlamlı motor beceri farklılıkları olduğu, geç puberte döneminde değişimin duraksamaya başladığı ve 16-17 yaşla beraber motor becerinin kararlı bir yapı aldığı bilinmektedir. Belli spor dallarında fakat belli yaş gruplarında yüksek performans göstermek mümkündür. Örneğin, 30 yaşın üzerinde elit jimnastikçi görmek mümkün değilken, 30 yaş ve üzeri elit maratoncu ve bisikletçilere rastlama ihtimali çok daha fazladır. Bunun temel sebeplerinden bazıları, 30'lu yaşlarla beraber sempatik tonusun azalması, laktik asit eşliğinin ve toleransının yükselmesi olarak belirtilmektedir (65).

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, yaşla beraber bazı atletik özelliklerde gerilemeler meydana gelmektedir. Misal sprinterlerde yaşla hız, reaksiyon zamanı düşerken yere temas zamanı uzamakta, bu da koşu süresini anında olarak olumsuz olarak etkilemektedir. Elit futbolcularda yapılan isokinetik diz ekstensiyon/fleksiyon kuvvet testi sonuçları ve kürekçilerde yapılan spesifik test sonuçları, yaş ilerledikçe hem güç hem de dayanıklılıkla ilgili performans değerlerinin azaldığını göstermektedir. Güçteki azalma dayanıklılığa göre daha süratli ve daha büyük olmaktadır (65).

Kırkılı yaşlardan sonra oluşan gelen geri dönüşümsüz koroner ve kardiovasküler değişiklikler bu yaşlardan sonra sporcuların yaş grupları halinde veteran adı altında yarışmacı olmasına sebep olmaktadır. Cinsiyet; Bilindiği gibi tüm sportif müsabakalarda kadın ve erkekler için ayrı ayrı düzenlenmektedir. Dişi ve erkeğin birbiri ile yarışmıyor veya karşılaşmıyor olmasının en temel nedeni cinsiyetin sportif performansın iki temel bileşeni olan psişik ve fiziksel performans üzerine olan etkisinin bilinmesidir (65).

2.2.2.3. Güdülenme eşitleri ile ilgili diğer kavramlar

Yetersiz güdülenme ; Sporcunun güdülenme seviyesinin eksik kalması yetmeyen güdülenmeye örnektir. Yetmeyen güdülenmenin farklı sebepleri olabilir. Daha önce kazanılan müsabakalardan el de edilen tatmin, mücadele edilen müsabakanın maddi veya manevi bir önem taşımaması, rakipten çekinme gibi nedenler yetmeyen güdülenme sebeplerindedir (52).

Fazla güdülenme ; Sportif başarısızlıklarda yetmeyen güdülenmenin yanında aşırı fazla güdülenme du rumuda önemlidir. Öncelikle zirve için yapılan müsabakaların sorumluluğu sosyal evre ve ekonomik anlamda önem arz eder. Sorumluluğu fazla olan müsabakalar sporcuda stres anlamında baskı oluşturmaktadır (50).

Ehliyetli güdülenme ; Ehliyetli Güdülenme, spor cunun fiziksel ve duygusal anlamda girilecek yarışa hazır olması demektir (50).

2.2.2.4. Sporda Güdülenme

Güdülenme aşamasında psikolojik etkenlerin önemli bir düzeyde olduğu bilinmektedir. Literatürlere incelendiğinde güdü ve dürtü durumlarının tamamına yakını psikolojik olaylar btntdr (74).

Sporcuların müsabakalara niçin girdiği alıştırıcıları tarafından bilinir ve güdülenmeleri için bu bir avantajdır (75). Yapılan çoğu araştırmaya göre yarışa girme durumunun kazanma hırsından daha çok eğence gibi duygular içinde yapıldığını göstermektedir (76).

Güdü seviyesi ve kazanma duygusu durumlarının arasında önemli bir bağ bulunmaktadır. Güdülenme konusunda eksiklik yaşanan bir durumun başarısızlığa götüreceği bilinmektedir (77).

Sportif aktiviteler içerisinde bulunduğumuz çağda gelişmiş toplulukların ilgi alanına girmiş ve önem kazanan bir meslek ve hobi haline gelmiştir (78). Sportif faaliyetlerin yapısında bulunan kuvvet, duygular, birlikte hareket edebilme, yöntem geliştirme gibi konular için güdülenmeye ihtiyaç vardır (79).

.Sportif faaliyetlerin kökeninde yer alan i güdüleme, sporcuların tartışmasız olarak içlerinde bulunan bir dürtüdür (30). İ güdülenmeye ulaşmış sporcular zirveye çıkmak için odaklanmışlardır (80).

Sporcular hedeflerine ulaşabilmek adına faaliyette bulunurlar. Belirledikleri amaçlar doğrultusunda uygulanması gereken şeyler belirli bir özgüvene sahip olma, kendi içlerinde özelliklerini yeniden keşfetme, stresle başa çıkabilmeleridir (81).

Sportif faaliyetlerde başarıya ulaşabilmek için önceliklendirme ve planlama büyük bir öneme sahiptir (82). Sportif aktiviteler kendi içlerinde fiziksel, duygusal ve psikolojik olgulara sahip olan aktivitelerdir. Başarıya ulaşamamanın kökeninde güdülenememe vardır (68).

Yaşadığımız ortamda toplulukların hobi ve keyif haline getirdiği birçok kişi için meslek haline gelen sportif faaliyetler, başarıya ulaşılabilmesi için çalıştırılar, yöneticiler ve sporcuların sürekli yeni bir yöntem geliştirmek zorunda olduğu bir olgu haline gelmiştir (78).

Müsabaka ve yarışmalara katılan sporcular, hedeflerine ulaşabilmek adına çaba sarfettikleri disipline ulaşmak için çalışırılar. İhtiyaçları olan kazanma ve başarıya ulaşmaları için güdülenmeye duyulan ihtiyaç oldukça fazladır (79).

Çalıştırıcıların güdülenme aşamalarını hayata geçirebilmeleri için çalıştırdıkları sporcular hakkında önemli derecede detaya ihtiyaçları vardır. Onları gözlem altında tutmalı her hareketlerini incelemelidirler. Elde edilen verilere göre güdülenme aşamaları yavaş yavaş uygulanmaya başlanacaktır (30).

Eğitmenler olaylara ve durumlara kendi perspektiflerinden baktığında olumlu ve olumsuz bütün durumlara hakim olabilmelidirler. Ortada yapılan bir hata varsa elindeki verileri kullanarak çözüm odaklı ilerleyebilmeli ve uygulanacak yeni aşamalara geçmek zorundadırlar (83).

2.2.3. Bireyi Gdüleyen PsikoSosyal Olgular ve Spor

İçerisinde bulunduğumuz çağda; gösteriş, sürekli yükselme arzusu ve ön planda tutulma isteği insanlar tarafından alışkanlık haline gelmiştir. Birey aktif olmak ve kendini daha iyi tanımak için sürekli bir çaba içerisinde. (23).

Etkin olma arzusu:

Genç dönemlerinde olan insanlar artan enerjilerini sportif faaliyetlerde değerlendirebilirler (84). Harcadıkları emek ve fiziksel gelişim sonucunda toplumda etkin olma yolunda ilerleyebilir. Daha çok ön plana çıkma arzusu her insanda vardır (80).

Kendini Bulma:

Kişi sahip olduğu olumlu tarafları etrafındaki insanlara gösterebilmek, eksikliklerini gidermek için sportif faaliyetlere yönelebilir. Sportif faaliyetler ile uğraşan kişiler karşılaşılan mücadelelerde kendilerini ispat ederek tatmin duygusunu yaşayabilmektedirler (23).

Kendini Anlatma, onaylama:

Sportif faaliyetlerin kökeninde mücadele etmenin dışında eğlence aracı bulunmaktadır. Eğlence kısmında bireylerin kendilerini gösterme ve onaylatma istekleri yüksektir (30). Bunun dışında spor müsabakalarında belirleyici olan kurallara itaat etme ve saygı duyma durumlarının en kolay olarak spor ile elde edilebilecek şeyler olduğu bilinmektedir (52).

Tanınma, Ün Kazanma Gereksinimi:

Yaşanılan çağda sosyal medyanın da etkisi ile insanların sürekli olarak kendini gösterme, ispatlama, ünlü olma isteğine bağlanan kişiler yaşamaktadır. Ulaşılmak istenen bu hedefler sportif etkinlikler ile elde edilebilir (23, 30).

Prestij, Üstünlük Sağlama Gereksinimi:

Sportif faaliyetlerde bulunan bireylerde özgüven artışı gözlemlenmiştir. Diğer insanlara göre daha ön planla olmak kişilerin özgüvenleri ile birlikte kendilerini ispat etme durumlarında da doyuma ulaşmalarını sağlamaktadır (30). Antrenmanlar sayesinde kazanılan görüntü, güçlü görünüş, zihinsel gelişim topluluk içerisindeki duruşu da etkileyecektir (23).

Zihinsel Yetileri Geliştirme:

Sportif etkinlikler ile uğraşan kişiler, müsabaka ve müsabaka dışı zamanlarında problemler ile daha iyi ilgilenebilirler. Sportif aktiviteler belirli bir disiplin ve planlama sağlar (83). Bu durum belirli bir seviyede zihinsel gelişimi göstermektedir (30).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1.Yöntem

Bu inceleme, takım veya da bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların güdülenme düzeylerinin incelenmesi sebebi ile yapılan betimsel bir çalışmadır. Bu amaç doğrultusunda sporcuların güdülenmelerinde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, maddi durumu, spor yapma senesi ve branş statüsü gibi değişkenlerin etkileride araştırılacaktır.

3.2. Evren Örneklem

Bu çalışmada, Gaziantep ilindeki spor hayatı aktif şekilde devam eden sporcuların tamamı evren grubu olarak kabul edilmiştir. Örneklem grubu olarak yaş ortalaması 20.50 olan 512 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubuna ilişkin çalışmada ele alınan kişisel bilgilerin dağılımı 3.1’ de ki tablo yardımıyla gösterilmiştir.

Tablo 3.1.Araştırma Grubunun kişisel özelliklerinin dağılımı

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	412	70,1
	Kadın	176	29,9
Yaş	18-20 yaş	324	55,1
	21-23 yaş	216	36,7
	24 yaş +	48	8,2
Spor Yılı	1-5 yıl	240	40,8
	6-10 yıl	264	44,9
	11 yıl ve üzeri	84	14,3
Gelir	iyi	112	19,0
	Orta	440	74,8
	Kötü	36	6,1
Medeni	evli	28	4,8
	Bekar	560	95,2
Branş	Ferdi	140	23,8
	Takım	448	76,2
Millilik	evet	52	8,8
	Hayır	536	91,2

3.3. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada sporculara uygulanacak olan Sporda Güdülenme Ölçeği; Deci ve Ryan’ın (85) özgür irade kuramına göre Fransa’da Echelle de Motivation (14) ismi ile geliştirilmiştir. 28 maddeden oluşan ölçeğin Türkçeye ayarlanma çalışması Erdem (67) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7’li likert tipinde olup ‘‘biraz’’, ‘‘orta derece’’ ve ‘‘fazlasıyla’’ cevapları arasında değişen yanıtlar verilebilmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Yapılan veri analizi sürecinde, araştırmanın hedeflerine uygun şekilde elde edilen sonuçlar SPSS 22.0 programından faydalanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır. Öncelikle verilere Kolmogrov-Smirnow normallik testleri yapılmış, Skewness-Kurtosis değerleri -2, +2 aralığında olduğundan dolayı sonuçların normal dağılma gösterdiği kabul edilmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Çoklu grupların karşılaştırmasında One Way Anova analizi, ikili grupların karşılaştırmasında Independent Sample t testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.



4.BULGULAR

Tablo 4.1.Araştırma grubunun branş statüsü açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması

Branş		N	Mean	ss	t	p
Bilmeye Yönelik İç Güdülenme	Ferdi	140	5.46	1.75	0.903	0.367
	Takım	448	5.34	1.16		
Başarmaya Yönelik İç Güdülenme	Ferdi	140	5.25	1.11	0.193	0.847
	Takım	448	5.23	1.06		
Uyaran Yaşamaya Yönelik İç Güdülenme	Ferdi	140	5.25	1.27	-2.892	0.004
	Takım	448	5.57	1.10		
Dışsal Düzenleme	Ferdi	140	4.59	1.51	0.433	0.665
	Takım	448	4.54	1.31		
İçselleştirme	Ferdi	140	5.26	1.20	-0.851	0.395
	Takım	448	5.35	1.11		
Özdeşleştirme	Ferdi	140	5.55	1.16	0.694	0.488
	Takım	448	5.47	1.18		
Güdüsizlik	Ferdi	140	2.72	1.42	-0.887	0.376
	Takım	448	2.85	1.56		

Tablo 4.1’de araştırma grubunun branş statüsü açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre sadece uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda takım sporcuları lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Diğer alt boyutlarda herhangi bir farklılık olmamasına karşın, genel olarak çalışmada yer alan grubun olumlu güdülenme puanlarının ortalamanın üstünde olduğu, güdüsizlik puanlarının ise düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma grubunun cinsiyet açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması

		N	Mean	ss	t	p
Bilmeye Yönelik İç Güdülenme	Erkek	412	5.43	1.28	1.633	.103
	Kadın	176	5.23	1.41		
Başarmaya Yönelik İç Güdülenme	Erkek	412	5.27	1.00	1.367	.172
	Kadın	176	5.14	1.22		
Uyaran Yaşamaya Yönelik İç Güdülenme	Erkek	412	5.52	1.10	1.005	.315
	Kadın	176	5.42	1.26		
Dışsal Düzenleme	Erkek	412	4.69	1.31	3.997	.000
	Kadın	176	4.21	1.43		
İçselleştirme	Erkek	412	5.38	1.15	1.815	.07
	Kadın	176	5.20	1.07		
Özdeşleştirme	Erkek	412	5.62	1.12	4.054	.000
	Kadın	176	5.19	1.24		
Güdüsüzlük	Erkek	412	2.91	1.48	2.230	.026
	Kadın	176	2.60	1.61		

Tablo 4.2’de araştırma grubunun cinsiyet açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, dışsal düzenleme, özdeşleşme ve güdüsüzlük alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.3. Araştırma grubunun medeni durum değişkeni açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması

		N	Mean	ss	t	p
Bilmeye Yönelik İç Güdülenme	Evli	28	5.46	1.10	0.390	.697
	Bekar	560	5.36	1.33		
Başarmaya Yönelik İç Güdülenme	Evli	28	5.75	0.73	2.612	.009
	Bekar	560	5.21	1.08		
Uyaran Yaşamaya Yönelik İç Güdülenme	Evli	28	6.25	0.86	3.614	.000
	Bekar	560	5.46	1.15		
Dışsal Düzenleme	Evli	28	5.11	1.36	2.229	.026
	Bekar	560	4.52	1.36		
İçselleştirme	Evli	28	5.68	0.93	1.680	.093
	Bekar	560	5.31	1.14		
Özdeşleştirme	Evli	28	6.07	0.70	2.699	.007
	Bekar	560	5.46	1.19		
Güdüsüzlük	Evli	28	2.57	1.02	-1.263	.213
	Bekar	560	2.83	1.55		

Tablo 4.3’de araştırma grubunun medeni durum açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırılması verilmektedir. Buna göre uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme, özdeşleştirme, dışsal düzenleme, başarmaya yönelik iç güdülenme alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$)

Tablo 4.4. Araştırma grubunun yaş değişkeni açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p	Fark
Bilmeye Yönelik İç Güdülenme	Gruplararası	5.563	2	2.782	1.593	.204	
	Grupiçi	1021.603	585	1.746			
	Toplam	1027.167	587				
Başarmaya Yönelik İç Güdülenme	Gruplararası	21.037	2	10.518	9.365	.000	2-1
	Grupiçi	657.076	585	1.123			3-1
	Toplam	678.112	587				3-2
Uyaran Yaşamaya Yönelik İç Güdülenme	Gruplararası	40.661	2	20.331	16.252	.000	2-1
	Grupiçi	731.812	585	1.251			3-1
	Toplam	772.473	587				3-2
DışsalDüzenleme	Gruplararası	53.345	2	26.673	15.076	.000	2-1
	Grupiçi	1034.975	585	1.769			3-1
	Toplam	1088.320	587				3-2
İçselleştirme	Gruplararası	6.989	2	3.495	2.743	.065	
	Grupiçi	745.412	585	1.274			
	Toplam	752.401	587				
Özdeşleştirme	Gruplararası	24.278	2	12.139	9.038	.000	3-1
	Grupiçi	785.661	585	1.343			3-2
	Toplam	809.939	587				
Güdülsüzlük	Gruplararası	53.821	2	26.910	11.982	.000	2-1
	Grupiçi	1313.843	585	2.246			2-3
	Toplam	1367.663	587				

Gruplar; 1.grup 18-20 yaş, 2.grup 21-23 yaş, 3.grup 24 yaş+

Tablo 4.4'de araştırma grubunun yaş değişkeni açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre bilmeye yönelik iç güdülenme ile içselleştirme alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanamazken ($p>0.05$), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre, başarmaya ve uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme ve dışsal düzenleme alt boyutlarında 24 yaş üstü grubun diğerlerinden daha yüksek puan elde ettikleri, 21-23 yaş grubunda 18-20 yaş grubundan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Özdeşleştirme alt boyutunda 24 yaş+ grubun diğerlerinden daha yüksek aldığı, güdülsüzlük alt boyutunda ise 21 -23 yaş grubunun diğer gruplardan daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Araştırma grubunun spor yapma yılı açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p	Fark
Bilmeye Yönelik İç Güdülenme	Gruplararası	7.244	2	3.622	2.077	.126	
	Grupiçi	1019.923	585	1.743			
	Toplam	1027.167	587				
Başarmaya Yönelik İç Güdülenme	Gruplararası	17.903	2	8.951	7.932	.000	2-1 3-1
	Grupiçi	660.209	585	1.129			
	Toplam	678.112	587				
Uyaran Yaşamaya Yönelik İç Güdülenme	Gruplararası	11.079	2	5.540	4.256	.015	2-1 3-1
	Grupiçi	761.394	585	1.302			
	Toplam	772.473	587				
Dışsal Düzenleme	Gruplararası	43.944	2	21.972	12.308	.000	2-1 3-1
	Grupiçi	1044.375	585	1.785			
	Toplam	1088.320	587				
İçselleştirme	Gruplararası	21.641	2	10.820	8.662	.000	2-1 3-1
	Grupiçi	730.761	585	1.249			
	Toplam	752.401	587				
Özdeşleştirme	Gruplararası	35.091	2	17.546	13.247	.000	2-1 3-1
	Grupiçi	774.848	585	1.325			
	Toplam	809.939	587				
Güdüsüzlük	Gruplararası	32.278	2	16.139	7.070	.001	2-1
	Grupiçi	1335.386	585	2.283			
	Toplam	1367.663	587				

Gruplar; 1.grup 1-5 yıl, 2.grup 6-10 yıl, 3.grup 11 yıl+

Tablo 4.5’de araştırma grubunun spor yapma yılı açısından güdülenme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Buna göre bilmeye yönelik iç güdülenme alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmazken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Buna göre, Spor yapma yılı 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri olanların başarmaya, uyaran yaşamaya, dışsal düzenleme, içselleştirme ve özdeşleştirme alt boyutlarında 1-5 yıl grubundan daha yüksek puan elde ettikleri, güdüsüzlük alt boyutunda ise 6 -10 yıl olanların 1-5 yıl grubundan daha yüksek güdüsüzlük puanına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Araştırma grubunun millilikleri açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması

Millilik		N	Mean	ss.	t	p
Bilmeye Yönelik İç Güdülenme	Evet	52	5.98	0.72	3.527	.000
	Hayır	536	5.31	1.35		
Başarmaya Yönelik İç Güdülenme	Evet	52	5.52	0.90	2.331	.023
	Hayır	536	5.21	1.09		
Uyaran Yaşamaya Yönelik İç Güdülenme	Evet	52	5.63	0.95	0.931	.352
	Hayır	536	5.48	1.16		
Dışsal Düzenleme	Evet	52	5.35	0.82	4.492	.000
	Hayır	536	4.47	1.38		
İçselleştirme	Evet	52	5.42	1.48	0.632	.527
	Hayır	536	5.32	1.09		
Özdeşleştirme	Evet	52	5.73	1.14	1.551	.121
	Hayır	536	5.47	1.18		
Güdüsüzlük	Evet	52	3.21	0.98	2.846	.006
	Hayır	536	2.78	1.56		

Tablo 4.6’da araştırma grubunun millilikleri açısından güdülenme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Buna göre bilmeye yönelik iç güdülenme, başarmaya yönelik iç güdülenme, dışsal düzenleme ve güdüsüzlük alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 4.7. Araştırma grubunun gelir durumu açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması

		KT	sd	KO	F	p	fark
Bilmeye Yönelik İç Güdülenme	Gruplararası	17.610	2	8.805	5.102	.006	3-2
	Grupiçi	1009.556	585	1.726			
	Toplam	1027.167	587				
Başarmaya Yönelik İç Güdülenme	Gruplararası	21.086	2	10.543	9.387	.000	1-2
	Grupiçi	657.026	585	1.123			3-2
	Toplam	678.112	587				
Uyaran Yaşamaya Yönelik İç Güdülenme	Gruplararası	2.808	2	1.404	1.067	.345	
	Grupiçi	769.664	585	1.316			
	Toplam	772.473	587				
DışsalDüzenleme	Gruplararası	36.659	2	18.330	10.196	.000	1-2
	Grupiçi	1051.661	585	1.798			3-2
	Toplam	1088.320	587				
İçselleştirme	Gruplararası	10.197	2	5.098	4.018	.018	3-1
	Grupiçi	742.205	585	1.269			3-2
	Toplam	752.401	587				
Özdeşleştirme	Gruplararası	1.848	2	.924	.669	.513	
	Grupiçi	808.091	585	1.381			
	Toplam	809.939	587				
Güdüsüzlük	Gruplararası	9.646	2	4.823	2.078	.126	
	Grupiçi	1358.018	585	2.321			
	Toplam	1367.663	587				

Gruplar; 1.grup iyi, 2.grup orta, 3.grup kötü

Tablo 4.7’de araştırma grubunun gelir durumu açısından güdülenme düzeylerinin karşılaştırması verilmektedir. Buna göre uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme, özdeşleştirme alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmazken ($p>0.05$), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Buna göre, bilmeye yönelik iç güdülenme ve içselleştirme alt boyutlarında ekonomik durumu kötü olanların daha yüksek puan elde ettikleri, başarmaya yönelik iç güdülenme ve dışsal düzenleme alt boyutlarında ekonomik durumu orta düzeyde olanların diğer gruplardan daha düşük puan elde ettikleri tespit edilmiştir.

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma spor ile ilgilenen kişilerin güdülenme farklılıklarını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Sportif alanda faaliyet gösteren takım ve ferdi sporcuların içsel, dışsal güdülenme seviyeleri incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen verilerin Türk sporcularına uygulanması amaçlanmıştır. Bu nedenle öncelikle takım ve ferdi sporlar ile ilgilenen kişilerin motivasyon düzeyleri, güdülenme seviyeleri, güdülenme düzeylerini etkileyen sosyal değişkenleri incelenmiştir. Değişkenler sırasıyla sporcuların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, gelir düzeyi, spor yapma yılı ve branş statüsüdür.

Yapılan çalışmada bilmeye doğru iç güdülenme, başarmaya doğru iç güdülenme, uyarıcı yaşamaya doğru iç güdülenme, dışsal düzenleme, içselleştirme, özdeşleştirme, güdüsüzlük alt boyutlarından faydalanılmış ve bu ölçeklere göre gözlem yapılmıştır. Ölçekte bilmek ve başarmak alt boyutlarını meydana getiren etmenler tek tek ele alınmaktadır. Bilmek alt boyutuna ait olan özellikler, uğraşılan spor dalı ile ilgili daha çok bilgiye ulaşmanın verdiği özgüven ve mutluluk hissini göstermektedir. Uğraşılan spor dalında yeni antrenman yöntemleri geliştirmek motivasyonu ve özgüveni arttırmaktadır. Ölçekte bilmeye yönelik iç güdülenme ve başarmaya yönelik iç güdülenme alt boyutları ayrı ayrı ele alınmış olsa da tek bir durumu işaret etmektedir. Bu duruma ‘‘öğrenme’’ süreci denebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre sporcularda branş değişkeni açısından uyarıcı yaşamaya yönelik iç güdülenme alt boyutunda takım sporcularının ferdi sporculardan daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer alt boyutlarda ferdi ve takım sporcuları arasında farklılık görülmezken, genel olarak her iki grupta bulunan sporcuların güdülenme puanlarının yüksek olduğu, güdüsüzlük durumlarının da düşük olduğu söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizde erkek sporcuların dışsal düzenleme, özdeşleşme ve güdüsüzlük alt başlıklarında kadınlardan daha fazla puana ulaştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçla, erkek sporcuların dışsal ödüllere yönelik kadınlardan daha arzulu olduklarını ve yaptıkları sporlar daha çok özdeşleştikleri söylenebilir. Dalkıran ve Aslan (86) yaptıkları çalışmada kadın ve erkek sporcuların spora güdülenme nedenlerinin daha çok dışsal faktörlerden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Çekin ve ark. (87) sporcuları motive eden faktörlerin arasında, toplumda saygın bir yer edinme ve sağlıklı kalmanın ön plana çıktığını bildirmişlerdir. Kılınç ve

ark. (88) sporcuların motivasyon düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyet açısından bir farklılık olmadığını belirlerken, Oyar ve ark. (89) ise; yapmış olduğu çalışmada, “becerilerimi geliştirmek, fiziksel olarak sağlıklı olmak, yeni beceriler öğrenmek”, kız ve erkek öğrencilerin spora katılımlarını yönlendiren en önemli nedenler olarak tespit etmişlerdir.

Sporcuların medeni durumuna göre yapılan analizde evli olan sporcuların güdülenme durumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Burum evli bireylerin hayata daha ciddi bakmalarından ve nispeten bekarlardan daha düzenli bir yaşantıya sahip olmalarından kaynaklanabilir.

Sporcuların yaş değişkenine göre güdülenme düzeyleri incelendiğinde 24 yaş üstü grubun diğer yaş gruplarından, 21-23 yaş grubunun ise 18-20 yaş grubuna oranla daha fazlası oranda güdülenme eğilimlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç üst yaş sporcuların yaptıkları işe daha önem vermelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Spor yapma yılı açısından bakıldığında 6 yılın üzerinde spor yapanların güdülenme durumlarının alt gruplardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum yaş değişkeni ile paralellik arz etmektedir. Sporcuların milliliklerine göre yapılan analizlerde milli sporcuların güdülenmeye yönelik puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, milli sporcuların hem daha elit sporcu olmaları hemde sorumluluklarının daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Araştırma grubunun gelir düzeyine göre yapılan inceleme, ekonomik durumu kötü olanların güdülenme düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebinin daha başarılı olup, profesyonel seviyeye çıkma ve ekonomik şartlarının daha iyi olmasına ulaşabilecekleri düşüncesinden kaynaklanabilir. Kolayış ve ark.(90) yaptığı çalışmasında deneyimli sporcuların daha kolay güdüleneceğini belirtmektedir.

Sonuç olarak, ferdi ve takım sporcularının genel olarak güdülenme düzeylerinin yüksek olduğu, uyarıcı yaşamaya yönelik iç güdülenme durumları açısından takım sporcularının daha yüksek bir güdülenmeye sahip oldukları, erkeklerin dışsal güdülenme faktörlerine daha fazla ilgi duydukları ve uğraştıkları spor dalı ile daha fazla özdeşleştikleri, evli sporcuların bekarlardan daha fazla güdülendikleri, yaş ve spor yılı açısından ise üst grupların daha yüksek güdülenmeye sahip oldukları, gelir durumu düşük olanların güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğu, yine aynı şekilde milli sporcuların daha yüksek güdülenmeye sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

6. KAYNAKLAR

1. Koçel T. İşletme Yöneticiliği, İstanbul, Beta Yayınları, (2003).
2. Akbaba, S. "Eğitimde Motivasyon", Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi/Journal Of Kâzım Karabekir Education Faculty, (2010), s. 13.
3. İmamoğlu, A.F., "İkibinli Yıllara Doğru Türk Sporuna Üzerine Bazı -Gözlemler", G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt 8, s. 1, (1992)
4. Atasoy, B., Kuter, F. Ökürleşme ve spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 11-22. . (2005).
5. Segrin C. Social skills and negative life events: Testing the deficit stress generation hypothesis. Current Psycholog; 1 (20): 19-35. (2001).
6. Bacanlı, H.. Sosyal Beceri Eğitimi İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yayınevi. (1999)
7. Çifçi, İ., Sucuoğlu, B. Bilişsel Süreç Yaklaşımıyla Sosyal Beceri Öğretimi. Ankara: Kök Yayıncılık. . (2012).
8. Öztürk A .S. Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesinde Sporun Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. (2007).
9. Küçük, V., Koç, H. Psiko -sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9: 436-447. (2003).
10. Erkal, M., Sosyoloji, İstanbul (1987).
11. Öztürk, F. Toplumsal boyutlarıyla spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi. .(1998).
12. Voigt, D. Spor Sosyolojisi, Çev. Ayşe Atalay, İstanbul (1998).
13. Coakley, J.J, Sport In Society, Issues and Controversies, College Publishing, Santa Clara (1986).
14. Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of Sport ve Exercise Psychology, 17, 35-53.(1995).
15. Göde, O. ve Alkan, V. Denizli ortaöğretim kurumlarındaki sporcu öğrencilerin

derslerindeki ve spor yaşantılarındaki başarılarının karşılaştırılması, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4: 14-21. (1998).

16. Muratlı, S., Antrenman ve İstasyon Çalışmaları. Ankara. (1976).
17. Ulukan, H.. İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı). (2012)
18. Bayraktar B, Kurtoğlu M Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. Klinik Gelişim, 22 (1), 16-24. (2009).
19. Türkel, Ç. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (2010).
20. Tavacıoğlu, L Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler. Ankara: Bağırhan Yayımevi. . (1999).
21. Erkan, U. Sporcular için zihinsel antrenör rehberi. Ankara: Bağırhan Yayımevi.(1998).
22. Açıkada, C., Ergen, E., Bilim ve Spor, Bürotek ofset Matbaacılık Ankara. (1990).
23. Kuru E. Sporda Psikoloji. 1.Baskı. Ankara: G.Ü.İletişim Fakültesi Basımevi; (2000).
24. Akgün, N., Egzersiz Fizyolojisi, 3. Baskı, I. Cilt, Ankara. (1989).
25. Altıntaş A., Akalan C. Zihinsel antrenman ve yüksek performans, Spometre, 6(1):39-43(2008).
26. Konter, E. Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman. Nobel yayın dağıtım, Ankara. (1999).
27. Hardy, L., Jones, G., Gould, D Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons. 72-80. . (1997).
28. Vallerand, R., Losier, G. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. Journal of Applied Sport Psychology, 11, 142-169. (1999).
29. Eren E. Örgütlerde Güdülenme (Motivasyon). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta Yayınları. (1998).

30. Doğan O. Spor Psikolojisi. 2.Baskı. Adana: Nobel Kitapevi; (2005).
31. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi. (2008).
32. Öğülmüş S. Güdüleme (Motivasyon) Kuramları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları (2002). (5): 92-105.
33. Öncü H. Motivasyon (Güdüleme) (Ed. L. Küçükahmet) Sınıf Yönetimi (11. Basım). Ankara: Pegem Akademi. (2010).
34. Bakan İ, Büyükbeşe T. Çalışanların İş Güvencesi ve Genel İş Davranışları İlişkisi: Bir Alan Çalışması. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, (2004). 23, 35-59.
35. Dur B. Lise Öğretmenlerinin Motivasyon Düzeyi ve Motivasyon Düzeyi ile Okul Kültürü Arasındaki İlişki. İstanbul Aydın Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Danışman Yrd.Doç.Dr.Ganime Aydın. (2014).
36. Bilgin N. Sosyal Psikoloji Sözlüğü. 1.Baskı. İstanbul: Bağlam Yayınları; (2003).
37. Keskin A. Motivasyon ve Dikkatin Öğrenme Üzerine Etkisi. <http://www.egitim.aku.edu.tr/motivasyondikkat1.pdf>, (2007). (Erişim: 7 Ocak 2019.)
38. Dunn JD, Elvis SC. Management of Personel Man power Management and Organizational Behaviour. New York: McGraw Hill Book. (1972).
39. Çelik V. Sınıf Yönetimi (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. (2003).
40. Morgan C.T. Psikolojiye Giriş. Ankara: Meteksan Yayınları. (1984).
41. Bacanlı H. Gelişim ve Öğrenme (8. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. (2004).
42. Çetinkanat C. Örgütlerde Güdüleme ve İş Doyumu. 1.Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık; (2000).
43. Arı R, Üre Ö, Yılmaz H. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (Eğitimin Psikolojik Temelleri). 2. Baskı. Konya: Mikro Basım-Yayımlar; (1999).
44. Kaplan M. Motivasyon Teorileri Kapsamında Uygulanan Özendirme Araçlarının İşgören Performansına Etkisi ve Bir Uygulama. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. (2007).

45. Tekinalp Ş, Uzun R. İletişim-Araştırma ve Kuramları. 2.Baskı. İstanbul: Beta Basım; (2006).
46. Aydın M. Çağdaş Eğitim Denetimi. Ankara: Hatipoğlu Yayınları, (2000).
47. Anıy A. Eğitim Psikolojisine Giriş. 1.Baskı. Turhan Kitabevi; Ankara: (1992).
48. Hasırcı S. Sporda Denetim Odağı. Ankara: Bağırhan Yayinevi: (2000).
49. İnceoğlu M. Güdüleme Yöntemleri, Ankara: Ankara Üniversitesi Basın Yayın Yüksek Okulu Yayınları; (1985).
50. Yavillioğlu C. Ekonomik Kalkınma ve Motivasyon Arasındaki İlişki. C.. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi , (2000). 2(2):109-130.
51. Keenan K. Yöneticinin Kılavuzu Motivasyon, Çev: Koparan, Z. İstanbul: Remzi Kitabevi, (1996), 61.
52. Başer E. Uygulamalı Spor Psikolojisi-Performans Sporda Psikolojinin Rolü, Bağıran Yayinevi, 3. Basım. Ankara, (1998). s: 186-187-188.
53. Erden M, Akman Y. Gelişim ve ğrenme, Ankara: Arkadaş Yayinevi, (2002).
54. Kazak, Z. " Sporda Güdülenme lçegi-Sg-" nin Türk Sporcuları için Güvenirlik ve Geçerlik alışması. (2004).
55. Lavallee, D., J. Kremer, A. Moran and M. Williams Sport psychology: Contemporary themes, Macmillan International Higher Education. (2012).
56. Lindahl, J. Motivation research in the field of sport and exercise psychology: A bibliometric study of research themes and informationflow between 1985 and 2009. (2012).
57. Mallett, C. J. and S. J. Hanrahan "Elite athletes: why does the 'fire'burn so brightly?" Psychology of sport and exercise **5**(2): 183-200. (2004).
58. Gillet, N., R. J. Vallerand and B. Paty "Situational motivational profiles and performance with elite performers." Journal of Applied Social Psychology **43**(6): 1200-1210. (2013).
59. Appleton, P. R. and A. P. Hill "Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations." Journal of Clinical Sport Psychology **6**(2): 129-145. (2012).

60. Blegen, M. D., M. R. Stenson, D. M. Micek and T. D. Matthews "Motivational differences for participation among championship and non-championship caliber NCAA Division III football teams." The Journal of Strength & Conditioning Research **26**(11): 2924-2928. (2012).
61. Clancy, R. B., M. P. Herring, T. E. MacIntyre and M. J. Campbell "A review of competitive sport motivation research." Psychology of Sport and Exercise **27**: 232-242. (2016).
62. Van de Pol, P. K., M. Kavussanu and M. Kompier "Autonomy support and motivational responses across training and competition in individual and team sports." Journal of Applied Social Psychology **45**(12): 697-710. (2015).
63. Kelecioğlu, H. Güdülenme. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(7). (1992).
64. Dilekmen, M., Ada, Ő. ğrenmede güdülenme. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (11), 113-123(2005).
65. Erdem M Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme leğinin GeliŐtirilmesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi (Danışman: Ertan Kılıcđgil). (2008)
66. Buning, M. M. and M. A. Thompson "Coaching behaviors and athlete motivation: Female softball athletes' perspectives." Sport Science Review **24**(5-6): 345-370.(2015).
67. Erdem M.Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme leğinin geliŐtirilmesi. YayınlanmamıŐ Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara. (2008).
- 68.zkalp E. Davranış Bilimlerine Giriş, EskiŐehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 1027, (1997). s: 332.
- 69.Nicholls JG, Robert GC. The Genaral and the Specific in the Devolopment and Expression of Achievement Motivation, Motivation in Sport and Exercise, Human Kinetics Books. (1992).
- 70.Yücel C, Gülveren H. Sınıfta ğrencilerin Motivasyonu (Ed. M. ŐıŐman ve S. Turan) Sınıf Yönetimi (5. Basım). Ankara: PegemA Yayıncılık. (2007).

71. Aydın, A. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Alfa Basım Yayım: İstanbul. (2000)
72. Duy B. Güdülenme ve Bireysel Farklılıklar (Ed. A. Kaya) Eğitim Psikolojisi. Ankara: PegemA Yayıncılık. (2007).
73. Ercan L. Motivasyon Güdülenme (Ed. L. Küçükahmet) Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. (2000).
74. İkizler C. Sporda Başarının Psikolojisi. 1.Baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım; (1993).
75. Theodorakis LN, Gargalianos DG. The importance of internal and external motivation factors in physical education and sport. *International Journal of Physical Education*, (2003). 40(1):21-26
76. Weinberg RS, Gould D. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. 6.basımdan çeviri (Çev.Ed. Şahin M, Koruç Z.), Ankara: Nobel Yayıncılık. (2015).
77. İkizler C, Karagözoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi, İstanbul: Alfa Basım yayım Dağıtım, (1997).
78. Koç Ş. Spor Psikolojisine Giriş. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık; (1994).
79. Horst D. Sport physiologie, Tropon Werke Köln - München. (1976).
80. Konter E. Sporda Motivasyon. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık; (1995).
81. George S. Motivasyon Mucizesi, Çev: Ulaş Kaplan, İstanbul: Sistem Yayıncılık, (1997).
82. Terzioğlu AE. Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı, Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi, (1992); (2): 11-13.
83. Çakıroğlu T. Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi. Gazi Üniversitesi.Sosyal bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Ankara: (1987),
84. Balçık B. İşletme Yönetimi. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; (2002).
85. Deci, E. L., Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. (1985).
86. Dalkıran O., Aslan C.S. Üniversiteli Sporcuların Spora Güdülenme Nedenlerinin İncelenmesi. MAKÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (2016, 8(17):424 - 432.

- 87.Çekin , M.D., Tatar, Y. Afyon, Y. A. “14-16 Yaş Grubunu Spora Teşvik Eden Unsurlar”, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, (2001). Sayı.7, Konya
- 88.Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., Türkçapar , Ü. “Takım Sporu Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , cilt.11, sayı.2:191-206. (2012).
- 89.Oyar, Z.B., Aşçı, H., Çelebi , M., Mülazımoğlu, Ö. “Spora Katılım Güdüsü Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 12(2):21-32. (2001).
- 90.Kolayış H., Sarı İ., Köle Ö. Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Gütülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spormetre, (2015), 13 (2), 129-136

EKLER

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ		ANKET NO:.....						
Aşağıdaki ölçeği kullanarak, şu anda yaptığınız sporu yapma nedenlerinize her bir maddenin ne kadar uygun olduğunu X Koyarak işaretleyiniz.								
no	ifadeler	biraz		orta derecede			fazlasıyla	
1	Heyecan verici deneyimleri yaşamaktan aldığım zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
2	Antrenmanını yaptığım sporu daha iyi tanımaktan aldığım zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
3	Spor yapmak için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam etmek konusunda kuşkularım var.	1	2	3	4	5	6	7
4	Yeni antrenman teknikleri keşfetmekten aldığım zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
5	Artık neden spor yaptığımı bilmiyorum, düşünüyorum ki bu sporda başarılı olabile ihtimalim yok.	1	2	3	4	5	6	7
6	Çünkü spor yapmak tanıdığım insanlar tarafından bana saygı duyulmasını sağlıyor.	1	2	3	4	5	6	7
7	Çünkü spor yapmak bence insanlarla tanışmak için en iyi yöntemlerden biridir.	1	2	3	4	5	6	7
8	Belirli zor antrenman tekniklerini uygularken çok fazla kişisel doyunluk	1	2	3	4	5	6	7
9	Çünkü birisi zinde olmak istiyor sa spor yapması kesinlikle gereklidir.	1	2	3	4	5	6	7
10	Sporcu olmanın getirdiği prestijden dolayı.	1	2	3	4	5	6	7
11	Çünkü spor yapmak kişiliğimin diğer yönlerini geliştirmek için seçtiğim en iyi yöntemlerden biridir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Bazı zayıf noktalarımı geliştirirken aldığım zevk nedeni ile	1	2	3	4	5	6	7
13	Aktiviteye gerçekten odaklanmışken hissettiğim coşkunluk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
14	Çünkü kendim hakkında iyi hissedebilmek için spor yapmak zorundayım	1	2	3	4	5	6	7
15	Yeteneklerimi mükemmel leştirirken yaşadığım doyunluk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
16	Çünkü etrafımdaki insanlar zinde olmam gerektiğini düşünüyorlar.	1	2	3	4	5	6	7
17	Çünkü spor yapmak yaşamımın diğer alanlarında faydalı olabilecek pek çok şey öğrenebilmek açısından iyi bir yoldur.	1	2	3	4	5	6	7
18	Hoşlandığım sporu yaparken hissettiğim yoğun duygular nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
19	Artık neden spor yaptığım bana net değil; yerimin gerçekten sporda olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20	Çeşitli zor hareketleri yaparken hissettiğim zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
21	Çünkü spor yapmak için gerekli zamanı ayırmasaydım kendimi kötü hissedirdim.	1	2	3	4	5	6	7
22	Diğerlerine sporda ne kadar iyi olduğumu göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
23	Daha önce hiç denememiş olduğum antrenman tekniklerini öğrenirken hissettiğim zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
24	Çünkü spor yapmak, arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmek için en	1	2	3	4	5	6	7
25	Çünkü aktivitenin içine tamamen çekilmiş olmanın yarattığı hissi seviyorum	1	2	3	4	5	6	7
26	Çünkü düzenli olarak spor yapmak zorundayım.	1	2	3	4	5	6	7
27	Yeni performans stratejileri keşfetmekten aldığım zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
28	Genelde kendime sorduğumda; kendim için belirlemiş olduğum hedefleri elde edemiyorum gibi gözüküyor.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

İlk orta ve lise öğrenimini Gaziantep’te tamamladı. 2012 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Bölümünde Basketbol alanında eğitim alarak 2016 yılında mezun oldu. 2016 yılında Gaziantep üniversitesi Nizip Eğitim Fakültesi tarafından verilen formasyon eğitimini alarak Beden Eğitimi Öğretmenliği yapmaya hak kazandı.

