

T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EGZERSİZ VE SPORTİF PERFORMANS ANABİLİM DALI



**SPORCULARIN TUTKUNLUK DÜZEYLERİNİN; OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMU, GÜDÜSEL YÖNELİM VE
HEDEF YÖNELİMİNİ BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi
Selen Kelecek

Ankara/2013

T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EGZERSİZ VE SPORTİF PERFORMANS ANABİLİM DALI



**SPORCULARIN TUTKUNLUK DÜZEYLERİNİN; OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMU, GÜDÜSEL YÖNELİM VE
HEDEF YÖNELİMİNİ BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi
Selen Kelecek

DANIŞMAN
Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

Ankara/2013

T.C
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Egzersiz ve Sportif Performans Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Selen Kelecek tarafından yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 21/05/2013

“Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü”

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. F. Hülya Aşçı

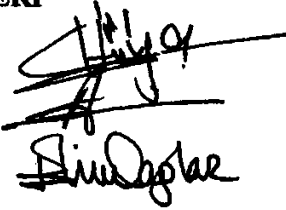


TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Prof. Dr. F. Hülya Aşçı

Doç. Dr. Ayşe Kin İşler

Doç. Dr. Emine Çağlar



ONAY: Bu tez Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Yönetim Kurulu'nun 22/05/2013 tarih, 073 sayılı kararıyla kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Rengin ERDAL
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yapılmasında beni çalışma süresince görüş ve bilgileriyle yönlendiren, bilimsel ve manevi desteğini esirgemeyen; çalışmanın her evresinde iyi niyetli, hoşgörölü, sabırlı, anlayışlı, özverili ve disiplinli tavırlarıyla bana destek olan ve inanan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. F. Hülya Aşçı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunması sırasında katkılarından dolayı değerli hocalarım Prof. Dr. F. Hülya Aşçı, Doç. Dr. Ayşe Kin İşler, Doç. Dr. Emine ağlar, Doç. Dr. Ünsal Sığrı, Yrd. Doç. Dr. Bengü Güven Karahan, Öğr. Gör. Atahan Altıntaş, Öğr. Gör. Feyza Meryem Kara ve Öğr. Gör. Atakan Yılmaz'a teşekkürlerimi sunarım.

Anket toplama aşamasında bana yardım eden her branőtan tüm sporcu, antrenör ve kulüp yöneticilerine ayırdıkları zaman ve gösterdikleri ilgiden dolayı teşekkür ederim.

Çalışma süresince maddi manevi her konuda, her an ve koşulsuz yanımda olan annem Birsen Kalkanlı'ya çok teşekkür ederim.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı tutkunluğun optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yöneliminin belirleyicisi olup olmadığını sporcularda araştırmaktır. Çalışmanın ikincil amacı ise sporcuların tutkunluk düzeylerinin farklı demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Çalışmaya 189 kadın ($\bar{X}_{yaş}$: 25.26 \pm 5.16) ve 201 erkek ($\bar{X}_{yaş}$: 24.97 \pm 4.8) toplam 390 sporcu ($\bar{X}_{yaş}$: 25.11 \pm 4.97) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Vallerand, Mageau, Leonard, Blanchard, Koestner, Gagne ve Marsolais (2003) tarafından geliştirilen “Tutkunluk Ölçeği”, Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen “Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği”, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais (1995)’in “Sporda Güdülenme Ölçeği”, Duda ve Whitehead (1998)’in “Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre; takıntılı tutkunluk ve uyumlu tutkunluk, optimal performans duygu durumunun belirleyicisidir ($R^2=0.04$; $p<0.05$). Optimal performans duygu durumu ile uyumlu tutkunluk arasında pozitif ($\beta=0.25$; $p<0.05$); takıntılı tutkunluk ile ise negatif ($\beta= -0.17$; $p<0.05$) ilişki bulunmuştur. İçsel güdülenme ve dışsal güdülenme hem takıntılı tutkunluk ($\beta=0.32$; $p<0.01$; $\beta=0.43$; $p<0.01$) hem de uyumlu tutkunluk ($\beta=0.15$; $p<0.05$; $\beta=0.18$; $p<0.01$) ile pozitif ilişkilidir. Öte yandan, güdülenmeme ile uyumlu tutkunluk arasında negatif bir ilişki ($\beta= -0.29$; $p<0.01$) bulunurken; takıntılı tutkunluk ile arasındaki ilişkinin pozitif ($\beta= 0.42$; $p<0.01$) olduğu bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçlarında uyumlu tutkunluğun sporcuların hedef yönelimlerini belirlemediği; öte yandan, takıntılı tutkunluğun hem görev ($\beta= 0.40$; $p<0.01$) hem de ego yönelimi ($\beta= 0.47$; $p<0.01$) ile pozitif ilişki olduğu ortaya konmuştur. Yapılan analiz sonucu elde edilen bulgular, sporcuların uyumlu ($t_{(388)} = -0.84$; $p > .05$) ve takıntılı ($t_{(388)}= -0.73$; $p > .05$) tutkunluk düzeylerinde cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Sporcuların tutkunluk düzeylerinde spor deneyimi farkına bakıldığında ise, spor yaşı 0-10 yıl olan sporcuların hem uyumlu ($t_{(388)}=4.29$; $p < .01$) hem de takıntılı ($t_{(388)}=7.36$; p

< .01) tutkunluk düzeylerinin spor yaşı 11 yıl ve üzeri olan sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak; kadın ve erkek sporcuların tutkunluk düzeyleri, optimal performans duygu durumu, güdülenme ve hedef yönelimlerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Buna ek olarak, deneyimi az olan sporcuların, spora olan tutkunlukları daha deneyimli sporculara göre daha fazladır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, tutkunluk, optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim, hedef yönelimi

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the role of passion in predicting the flow, sport motivation and goal orientation in athletes. The secondary purpose of this study was to examine the athletes' passion levels with regard to different demographic variables. One hundred and eighty nine female ($M_{age}: 25.26 \pm 5.16$) and two hundred and one male ($M_{age}: 24.97 \pm 4.8$), totally 390 athletes ($M_{age}: 25.11 \pm 4.97$) voluntarily participated in this study. "Passion Scale (Vallerand, Mageau, Leonard, Blanchard, Koestner, Gagne & Marsolais, 2003)", "Dispositional Flow State Scale-2 (Jackson & Eklund, 2004)", "Sport Motivation Scale (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere & Blais, 1995)", "Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (Duda & Whitehead, 1998)" and "Personal Information Questionnaire" that is developed by the researcher were administered to participants.

Analysis revealed that obsessive passion and harmonious passion are significant predictors of athletes' flow states ($R^2=0.04$; $p<0.05$). There was a positive relationship between flow state and harmonious passion ($\beta= 0.25$; $p<0.05$) and negative relationship between flow state and obsessive passion ($\beta= -0.17$; $p<0.05$). Intrinsic motivation and extrinsic motivation are positively correlated with both obsessive passion ($\beta=0.32$; $p<0.01$; $\beta=0.43$; $p<0.01$) and harmonious passion ($\beta=0.15$; $p<0.05$; $\beta=0.18$; $p<0.01$). On the other hand, a negative correlation was found between amotivation and obsessive passion ($\beta= -0.29$; $p<0.01$), but a positive relationship was found between the amotivation and harmonious passion ($\beta= 0.42$; $p<0.01$). No significant relationship was obtained between harmonious passion and goal orientations. However, obsessive passion positively associated with both task orientation ($\beta= 0.40$; $p<0.01$) and ego orientation ($\beta= 0.47$; $p<0.01$). Results also indicated no significant differences in passion [both harmonious ($t_{(388)} = -0.84$; $p > .05$) and obsessive ($t_{(388)}= -0.73$; $p > .05$)] between male and female athletes. In terms of sport experience, athletes who have 0-10 years sport experiences had higher

harmonious passion ($t_{(388)}=4.29$; $p < .01$) and obsessive passion ($t_{(388)}=7.36$; $p < .01$) levels than athletes who have over 11 year sport experiences.

As a result; passion plays a significant role in predicting the flow experiences of athletes, their intrinsic and extrinsic motivation and their ego orientations. In addition, less experienced athletes have higher passion toward sport activity than more experienced athletes.

Keywords: Athlete, passion, flow, motivation, goal orientation

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Denenceler	4
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Tanımlar	5
1.7. Araştırmanın Önemi	6

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI	9
2.1. Tutkunluk Kavramı	9
2.2. Tutkunluk Süreci	10
2.3. İki Boyutlu Tutkunluk Modeli	11
2.4. Optimal Performans Duygu Durumu	12
2.5. GÜdülenme	15
2.6. Optimal Performans Duygu Durumu	16
2.6.1. Hür İrade Kuramı	16
2.6.2. Başarı Hedefi Yaklaşımı	19
2.7. Tutkunluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar	24
2.7.1. Tutkunluk ile İlgili Farklı Alanlarda Yapılan Çalışmalar	24
2.7.1.1. Kumar ve İnternet Kullanımı	24

2.7.1.2. Tutkunluğun Genel Yaşam Üzerine Etkilerine Yönelik Yapılan Çalışmalar	26
2.7.2. Fiziksel Aktivite ve Spor Alanında Yapılan Tutkunluk Çalışmaları.....	29
2.7.2.1. Cinsiyet, Yaş Farklılığı ve Tutkunluk	30
2.7.2.2. Tutkunluk, Fiziksel Aktivite ve Spora Katılım Düzeyi	30
2.7.2.3. Tutkunluk ve Psikolojik Özellik İlişkisi	31
2.7.2.4. Tutkunluk, Hakem, Taraftar ve Antrenör	34

BÖLÜM III

YÖNTEM	37
3.1. Katılımcılar	37
3.2. Veri Toplama Araçları	37
3.2.1. Tutkunluk Ölçeği.....	37
3.2.1.1. Tutkunluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	38
3.2.1.2. Tutkunluk Ölçeğinin Geçerliği.....	39
3.2.1.3. Tutkunluk Ölçeğinin Güvenirliği	40
3.2.2. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği	42
3.2.3. Sporda Güdülenme Ölçeği- SGÖ	44
3.2.4. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği - SGEYÖ	46
3.2.5. Kişisel Bilgi Formu.....	47
3.3. Verilerin Toplanması	47
3.4. Verilerin Analizi.....	47

BÖLÜM IV

BULGULAR	49
4.1. Sporcuların Tutkunluk Optimal Performans Duygu Durumu, Güdusel Yönelim ve Hedef Yönelimi Düzeyleri	49
4.2. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Düzeyleri	52
4.3. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Güdusel Yönelimi Belirlemedeki Rolü.....	52
4.4. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Hedef Yönelimi Belirlemedeki Rolü	54

4.5. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığı	56
4.6. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığı	57

BÖLÜM V

TARTIŞMA	58
5.1. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi	58
5.2. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Güdüsel Yönelimi Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi.....	60
5.3. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi.....	62
5.4. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığının İncelenmesi	64
5.5. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığının İncelenmesi.....	65

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	67
6.1. Sonuç	67
6.2. Öneriler	68

KAYNAKÇA	69
-----------------------	----

EKLER	77
EK 1. Tutkunluk Ölçeği.....	77
EK 2. Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği	78
EK 3. Sporda Güdülenme Ölçeği	80
EK 4. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği	82
EK 5. Kişisel Bilgi Formu	83
EK 6. Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurul Kararı	84
EK 7. Başkent Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Bilimler Araştırmalar İçin Aydınlatılmış Onay Formu	85

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Tutkunluk Gelişimi	10
Şekil 2.2. Optimal Performans Duygu Durumu.....	12
Şekil 2.3. Optimal Performans Duygu Durumunun Şematik Gösterimi	13
Şekil 2.4. Hür İrade Kuramı'nı Oluşturan Mini Teoriler	17
Şekil 2.5. Başarı Hedefi Yaklaşımındaki Üç Faktör	20
Şekil 2.6. Yüksek Algılanan Yeterlilik ve Düşük Algılanan Yeterlilik Sahip Bireylerin Davranış Çıktıları	23

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Çalışmaya Katılan Sporcuların Yapmakta Oldukları Spor Branşı Dağılımları.....	37
Tablo 3.2. Tutkunluk Ölçeğinin Tüm Katılımcılar İçin Faktör Analizi Sonuçları	40
Tablo 3.3. Tutkunluk Ölçeği'nin Uyumlu Tutkunluk Alt Boyutuna İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi.....	41
Tablo 3.4. Tutkunluk Ölçeğinin Takıntılı Tutkunluk Alt Boyutuna İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi.....	42
Tablo 4.1. Kadın ve Erkek Sporcuların Tutkunluk, Optimal Performans Duygu Durumu, GÜdüsel Yönelim ve Hedef Yönelimlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler	51
Tablo 4.2. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Optimal Performans Duygu Durumu Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları	52
Tablo 4.3. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin İçsel GÜdülenmelerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları.....	53
Tablo 4.4. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Dışsal GÜdülenmelerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları.....	53
Tablo 4.5. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin GÜdülenmemelerinin Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları.....	54
Tablo 4.6. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Görev Yönelimlerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları.....	55
Tablo 4.7. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Ego Yönelimlerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları.....	55

Tablo 4.8. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları.....	56
Tablo 4.9. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	57

BÖLÜM I

GİRİŞ

Spor ortamında bireyin sergilediği davranışları, duygu durumlarını, bu ortama katılma ya da ortamda kalma sebeplerini ve bu sebeplerin bireyi ne ölçüde etkilediğini açıklamak isteyen araştırmacılar güdülenme ve başarı hedeflerinin yanı sıra tutkunluk kavramı ile de ilgilenmişlerdir. Felsefi açıdan ele alındığında tutkunluk, Aristotle ve Descartes tarafından davranışların altında yatan nedenler olarak tanımlanmıştır (Mageau, Vallerand, Charest, Salvy, Lacaille, Boufford ve Koestner, 2009). Psikoloji literatüründe ise tutkunluk; bireyin hoşlandığı (hatta sevdiği), önemli bulduğu, zaman ve enerji harcadığı aktiviteye olan güçlü eğilim olarak tanımlanmaktadır (Vallerand, Mageau, Ratelle, Leonard, Blanchard, Koestner, Gagne ve Marsolais, 2003). Tutkunluk, bireylerin bir aktiviteye katılmasında, katılımını devam ettirmesinde ve bireylerin günlük yaşamlarında önemli bir yere sahiptir. Tutkunluk kavramı, alışveriş bağımlılığı (Wang ve Yang, 2008), oyun bağımlılığı (Wang ve Chu, 2007), rekreatif etkinlikler (Stenseng, 2008), kişilik (Wang ve Yang, 2008; Tosun ve Lajunen, 2009), romantik ilişkiler (Seguin-Levesque, Laliberte, Pelletier, Blanchard ve Vallerand, 2003) ve spor (Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier ve Blanchard, 2006; Gustafsson, Hassmen ve Hassmen, 2011) gibi pek çok farklı alanda araştırılmaktadır.

Spor alanındaki araştırmalarda iki boyutlu tutkunluk modeli kullanılmıştır. Tutkunluk modeli, Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından, ilgi duyulan ve katılımı sağlanan aktiviteye olan iki tip tutkunluğu (uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk) belirlemek için geliştirilmiştir. Uyumlu tutkunluk; sadece aktivite sırasında değil, sonrasında da bireye olumlu çıktılar sağlar. Takıntılı tutkunlukta ise; aktiviteye bağlılıkta kontrol edilemez bir istek vardır (Lafreniere, Belanger, Sedikides ve Vallerand, 2011).

İki boyutlu tutkunluk modeli kullanılarak spor alanında yapılan çalışmalarda tutkunluk ile psikolojik uyum/çevre uyumu (Amiot, Vallerand ve

Blanchard, 2006), olumlu/olumsuz duygulanım, iyi olma hali, bilişsel/davranışsal süreçler (Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier ve Blanchard, 2006; Mageau ve Vallerand, 2007; Vallerand, Ntoumanis, Philippe, Lavigne, Carbonneal, Bonneville, Lagace-Labonte ve Maliha, 2008), antrenör-sporcu ilişkisi (Lafreniere, Jowett, Vallerand ve Carbonneau, 2010), hedef yönelimi (Vallerand, Mageau, Elliot, Dumais, Demers ve Rousseau, 2008), optimal performans duygu durumu (Philippe, Vallerand, Andrianarisoa ve Brunel, 2009) gibi psikolojik kavramların ilişkisi araştırılmıştır.

Spor alanında yapılan çalışmalara baktığımızda güdülenme ve optimal performans duygu durumu kavramının sıkça ele alındığını görmekteyiz (Fossmo, 2006; Murcia, Gimeno ve Coll, 2007; 2008; Hanrahan ve Cerin, 2008; Bruin, Bakker ve Oudejans, 2009). Güdülenme; bireyleri hareket etmeye ve rekabete iten, bulunduğu ortamda kalmaya teşvik eden duygu iken, optimal performans duygu durumu insanların harekete tamamen katıldıkları zaman hissettikleri bütünsel duygu (Fossmo, 2006) olarak tanımlanmaktadır. Dolayısı ile bu değişkenlerin incelenmesi, sporcuların spor ortamında kalma nedenlerini, spor ortamındaki duygu ve düşüncelerini ve başarı tanımlarını anlamamızda yardımcı olacaktır. Bu bilgiler ışığında sporcuların davranışlarını analiz etmemiz kolaylaşacak, başarı için çalışan sporcu ve antrenörlere daha doğru yönlendirmeler yapılabilecektir.

Bu doğrultuda, bu çalışmanın amacı sporcularda tutkunluğun; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimin belirleyicisi olup olmadığını araştırmaktır. Ayrıca, bu çalışma, sporcuların tutkunluk düzeylerinin cinsiyet ve spor deneyimi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmayı da amaçlamaktadır.

1.1. Problem Cümlesi

Bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

Sporcuların tutkunluk düzeyleri; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yöneliminin belirleyicisi midir?

Sporcuların tutkunluk düzeyleri cinsiyet, spor deneyimi gibi demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?

1.2. Alt problemler

1.2.1. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri optimal performans duygu durumunun belirleyicisi midir?

1.2.2. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri, optimal performans duygu durumunun belirleyicisi midir?

1.2.3. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri içsel güdülenmenin belirleyicisi midir?

1.2.4. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri dışsal güdülenmenin belirleyicisi midir?

1.2.5. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri güdülenmemenin belirleyicisi midir?

1.2.6. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri içsel güdülenmenin belirleyicisi midir?

1.2.7. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri dışsal güdülenmenin belirleyicisi midir?

1.2.8. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri güdülenmemenin belirleyicisi midir?

1.2.9. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri görev yöneliminin belirleyicisi midir?

1.2.10. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri ego yöneliminin belirleyicisi midir?

1.2.11. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri görev yöneliminin belirleyicisi midir?

1.2.12. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri ego yöneliminin belirleyicisi midir?

1.2.13. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

1.2.14. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

1.2.15. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri spor deneyimine göre farklılık göstermekte midir?

1.2.16. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri spor deneyimine göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Denenceler

1.3.1. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri, optimal performans duygu durumunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.2. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri, optimal performans duygu durumunun istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.4. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri içsel güdülenmenin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.5. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri dışsal güdülenmenin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.6. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri güdülenmemenin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.7. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri içsel güdülenmenin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.8. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri aşağıdaki dışsal güdülenmenin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.9. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri güdülenmemenin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.10. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri ustalık yöneliminin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.11. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri performans yöneliminin istatistiksel olarak anlamlı belirleyici değildir.

1.3.12. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri ustalık yöneliminin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

1.3.13. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri performans yöneliminin istatistiksel olarak anlamlı belirleyici değildir.

1.3.14. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

1.3.15. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

1.3.16. Sporcuların uyumlu tutkunluk düzeylerinde spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

1.3.17. Sporcuların takıntılı tutkunluk düzeylerinde spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

1.4. Sınırlılıklar

Bu çalışma 18 – 30 yaş arası elit sporcular ile sınırlandırılmıştır.

1.5. Varsayımlar

Katılımcıların uygulanan ölçeklerde yer alan maddelere içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Tutkunluk: Bireylerin hoşlandığı (hatta sevdiği), önemli bulduğu, zaman ve enerji harcadığı aktiviteye olan güçlü eğilim (Vallerand ve ark., 2003).

Uyumlu Tutkunluk: Aktivitenin bireyin kimliğine, katılımın hiçbir olgu, dış etki olmaksızın özgürce seçilmesi ile oluşan otonom içselleştirilmesi (Vallerand ve ark., 2003).

Takıntılı Tutkunluk: Aktiviteye katılımın bireysel ya da bireylerarası baskı veya olgular (sosyal kabul, öz saygı) ile kontrollü içselleştirilmesi (Vallerand ve ark., 2003).

Optimal Performans Duygu Durumu: Bireyin yapmış olduğu görevin içinde kaybolması, görev üzerinde bilişsel yeterliği ve kontrolü olduğunu hissetmesi ve yaptığı aktiviteden almış olduğu içsel haz ve zevk (Jackson ve Eklund, 2004).

Güdüsel Yönelim: Bireylerin spora niçin katıldığını ve spor yapmayı sürdürdüğünün açıklamasıdır (Deci ve Ryan, 1985).

İçsel Güdülenme: Bir kimse ya da bir şey olmaksızın bireyin kendi hür iradesiyle bir aktiviteye katılmak için harekete geçmesini ifade eder (Deci ve Ryan, 1985).

Dışsal Güdülenme: Bir aktiviteye bitirme aracıyla veya kendi amacı olmadan bağlanmaktır (Tenenbaum ve Eklund, 2007).

Güdülenmeme: Ne içsel ne de dışsal olarak güdülenen kişileri ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Hedef Yönelimi: Bireylerin başarıyı nasıl tanımladıkları (Hanrahan ve Cerin, 2008).

Görev Yönelimi: Bireysel gelişim ve harcanın çaba sonucunda bireyin kendisini başarılı olarak görmesi (Murcia ve ark., 2007).

Ego Yönelimi: Başarının bireysel becerilerin öncelikli olarak diğerleri ile kıyaslanması ve sosyal karşılaştırma yapılarak tanımlanması (Murcia ve ark., 2007).

Elit Sporcu: Türkiye Süper Lig, I. ve II. Liginde yer alan kulüplerde oynayan takım sporcuları ve Türkiye şampiyonalarında yarışan bireysel sporcular.

1.7. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda yapılan çalışmalar spor ortamındaki psikolojik oluşumlara ışık tutmaya ve davranışların nedenlerini bulmaya çalışmaktadır. Spora katılım nedenleri, bireyin spora devam etmesini sağlayan içsel ve dışsal etmenler, sporu bırakma nedenleri, bireylerin özellikle sporcuların spora karşı olan

tutumları ve spor ile ilişkili davranışları gerek araştırmacılar tarafından gerekse antrenörler tarafından merak edilmekte ve cevaplanmaya çalışılmaktadır. Bir bakıma günümüzdeki araştırmalar bireyin spor yapmasındaki psikolojik etken ve engeller odaklıdır. Günümüzde spora katılım rekreatif olarak artmakla birlikte, kulüplerin altyapılarındaki lisanslı sporcu sayısı da artış göstermektedir. Genç sporcularımız elit seviyeye ulaşma sürecinde doğal olarak (belki de farkında bile olmadan) hem fiziksel hem de zihinsel pek çok sınavdan geçerler. Genel olarak baktığımızda ülkemizde farklı branşlarda lisanslı sporcu sayısı artarken, elit düzeyde bu sayının azalmasının çeşitli nedenleri vardır. Sporunun fiziksel, teknik ya da taktik üstünlüğünün yanı sıra; spor ortamındaki başarı algısı, alınan içsel veya dışsal ödüller, performans odaklı yaşanan doyumlar, kaygı ve stresle başa çıkmadaki başarı/başarısızlık sporu bırakma ya da devam edip elit düzeye ulaşma nedenleridir. Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından “bireylerin hoşlandığı (hatta sevdiği), önemli bulduğu, zaman ve enerji harcadığı aktiviteye olan güçlü eğilim” olarak tanımlanan tutkunluk da güdülenme gibi bireyin spora katılımını, katılım süresi ve sıklığını etkileyen faktördür. Bireylerin spora olan içsel/dışsal güdülenme düzeyleri, spor ortamını nasıl algıladıkları ve spor ortamında yaşadıkları duygu durumları; spora karşı tutumlarını, sporu bırakma ya da devam edip elit düzeye ulaşmalarındaki önemli etkenlerdendir. Bireyleri sadece spor ortamında değil, iyi olma hali (Vallerand, Salvy, Mageau, Elliot, Denis, Grouzet ve Blanchard, 2007; Philippe, Vallerand ve Lavigne, 2009), olumlu/olumsuz duygulanım (Carbonneau, Vallerand, Fernet ve Guay, 2008; Stoeber, Harvey, Ward ve Childs, 2011), saldırganlık (Donahue, Rip ve Vallerand, 2009) ve bireyler arası ilişkiler (Philippe, Vallerand, Houfort, Lavigne ve Donahue, 2010) gibi yaşamlarının birçok boyutunu etkileyen tutkunluk kavramının incelenmesi sporcuların duygu durumlarındaki değişiklikleri anlamamızda bize yardımcı olacaktır.

Ülkemizde tutkunluk ile ilgili araştırmanın olmamasının bir sonucu olarak, elit düzeydeki sporcuların yaptıkları spora aslında ne kadar ve ne yönde tutkun olduklarını bilememekteyiz. Gerek sporcuların teknik, taktik anlamda gelişimi, gerek ülkemizdeki liglerin kalitesi, gerekse yurt dışı sportif başarılarımızın

artması için sporcuların mesleklerine olan tutkunluklarını, güdüsel yönelimlerini ve hedef yönelimlerini bilmek; hem sahada çalışan spor psikologlarına hem de antrenörlere yardımcı olacaktır. Sporcuların elit düzeye ulaşması, elit düzeyde yarışan sporcuların daha uzun ve daha başarılı bir şekilde spor yaşamlarına devam etmesinin bir yolu da sporcuların sadece takım bütünlüğü olarak değil aynı zamanda bireysel olarak da doğru şekilde güdülenmesidir.

Bu pencereden baktığımızda tutkunluğun; bireyin spor hayatında önemli bir yeri olduğunu, özellikle elit düzeydeki sporcular için farklı duyguları yaşama (heyecan, zevk, kaygı, zamanın dönüşümü...) ya da farklı duygularla baş etmede (stres, kaygı...) rol oynayan bir olgu olduğunu söyleyebiliriz. Tutkunluğun; bireylerin hareket etme nedeni olan güdülenme, bireyin spor ortamında yaşadığı duygu durumunu değerlendiren optimal performans duygu durumu ve bireyler için başarının tanımını, bireysel yetenek ve çabayı içeren başarı hedefi yönelimleri ile ilişkili olduğunu düşünebiliriz. Bu bağlamda bu araştırma, sporcuların spor ortamındaki davranışlarını ve spor ortamında kalma eğilimlerinin nedenlerini anlamamızda, sporcuları daha iyi değerlendirmemize yardımcı olacaktır.

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Aşağıdaki bölümde öncelikle araştırmanın temelini oluşturan tutkunluk kavramı çerçevesinde; tutkunluk süreci ve ikili tutkunluk modeli ile ilgili bilgiler verilecektir. Ardından bireylerin spor ortamındaki duygu durumlarına ışık tutan optimal performans duygu durumu ve güdülenme kuramlarından bu araştırmada yararlanılan hür irade kuramı ve başarı hedefi yaklaşımı hakkında kuramsal bilgi aktarılacaktır. Son olarak farklı alanlarda tutkunluk kavramı ile yapılan çalışmalarla birlikte, egzersiz ve spor alanında tutkunluk kavramını ele alan çalışmalar özetlenecektir.

2.1. Tutkunluk Kavramı

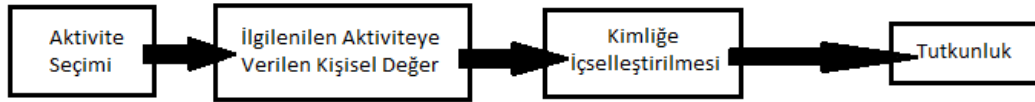
Bilim adamları, akademisyenler, sanatçılar ve sporcular becerilerini geliştirmek ve amaçlarına ulaşmak için yıllarca çalışırlar. Sonunda elde edilecek olan başarı, tatmin ya da mutluluğun kesin olmamasına rağmen uzun yıllar süren bu uğraşın devam ettirilmesi için bireylerin istekli olması ya da güdülenmeleri tek başına yeterli olmaz. Bunu fark eden araştırmacılar bireylerin bu çalışmalarını sürdürebilmeleri için yaptıkları işe tutkun olmaları gerektiğini savunmuşlardır. Tutkunluk ilk zamanlarda felsefi açıdan incelenmiş ve Aristotle ve Descartes tutkuları davranışların altında yatan nedenler olarak tanımlamışlardır (Akt. Mageau ve ark., 2009). Felsefi bakış açısı ile ele alındığında, tutkunluk; başarıya ulaşmak için, farklı olgulara uyarlanabilen, yararlı ve önemli bir yaşam çıktısıdır. Daha sonra Frijda ve arkadaşları tarafından duygusal olarak önemli çıktıları olan yüksek öncelikli hedefler olarak tanımlanan tutkunluk (Akt. Vallerand ve Miquelon, 2007); Vallerand ve arkadaşları tarafından 2003 yılında bireyin hoşlandığı (hatta sevdiği), önemli bulduğu, zaman ve enerji harcadığı aktiviteye olan güçlü eğilim olarak tanımlanmıştır (Vallerand ve ark., 2003).

Bireylerin aktiviteye devam etme nedenlerinden biri olarak değerlendirilen tutkunluk kavramının çeşitli tanımları yapılmıştır. En basit şekli ile tutkunluk;

birey için önemli olan, zaman ve enerji harcanan aktiviteye olan bağlılık olarak tanımlanabilir.

2.2. Tutkunluk Süreci

Vallerand ve Miquelon (2007)'a göre bir aktivite üç basamaklı bir süreçten geçerek tutkulu hale gelir.



Şekil 2.1. Tutkunluk Gelişimi. (Vallerand, R. J. ve Miquelon, P. 2007. Social Psychology in Sport, s. 252.)

Birinci basamak aktivite seçimini içerir. İkinci basamakta ise birey, seçilen aktivite için zaman ve enerji harcadıkça aktiviteye değer vermeye başlar. Birey aktiviteden zevk aldıkça daha fazla değer verir ve aktiviteye karşı tutkunluk gelişir. Aktiviteye içsel veya dışsal güdülenme ile bağlanılır ve içselleştirilir. Üçüncü basamakta ise sosyal durumlar ve kişilik çatısı altında birey aktiviteyi içselleştirir ki birey bu dönemin farkında olmayabilir. Vallerand ve Miquelon (2007)'a göre araştırmalar, ilgilenilen konu birey için anlamlı ise ve yüksek değer veriliyorsa, bireylerin verilen değeri içselleştirmeye ve konuyu kendilerinden bir parça yapmaya eğilimli olduklarını göstermiştir. Verilen dışsal ödüller, çevre baskısı, beklentiler ve kabul görme gibi dışsal olgular ile birey aktiviteyi istemese bile içselleştirebilir. Deci ve Ryan tarafından ortaya atılan Bilişsel Değerlendirme Kuramı'na göre; tutkunluk modelinde bireylerin farklı aktivitelere bağlanması için; aktivitenin bireyin özerklik (bireysel inisiyatif hissi), yeterli (çevre ile etkili iletişim) ve ilişki (başkaları ile bağlı hissetme)'den oluşan üç temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması gerekir (Akt. Donahue, Rip ve Vallerand, 2009). Eğer birey seçtiği aktiviteden mutluysa, aktiviteye anlam ve değer yüklemiş, içselleştirmişse ve bazı ihtiyaçlarını karşılıyorsa, üç gelişim evresinin sonunda tutkunluk oluşur. Bir aktiviteye tutkun olan bireyler, yaptıkları aktiviteyi kişiliklerinin bir parçası olarak görürler. Örneğin, dans eden bir birey

kendini dansçı, futbol oynayan birey kendini futbolcu, yüzme aktivitesine katılan bir birey de kendini yüzücü olarak tanımlar (Vallerand ve ark., 2008a).

2.3. İki Boyutlu Tutkunluk Modeli

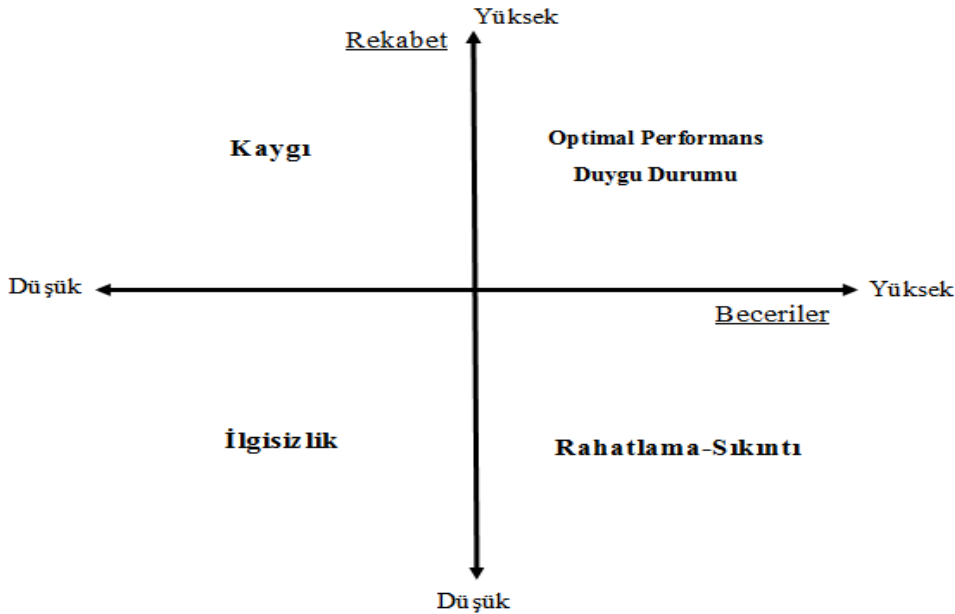
Vallerand ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilen tutkunluk modeli uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk olmak üzere iki boyuttan oluşur. Temelde birey tarafından algılanan otonom destek ve kimlik hissi, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluğu birbirinden ayırır (Mageau ve ark., 2009). Tutkunluğun ilk alt boyutu *uyumlu tutkunlukta*; tutkun olunan aktivite, bireyin yaşamındaki diğer aktivitelerle uyumlu bir şekilde perform edilir. Aktiviteye gönüllü katılım vardır ve otonom olarak içselleştirilir. Uyumlu tutkun bireyler aktiviteye karşı daha esnek ve dikkatlidirler, aktivite sırasında daha ılımlı, daha az savunucudurlar (Donahue, Rip ve Vallerand, 2009). İkinci alt boyut olan *takıntılı tutkunlukta* ise, tutkun olunan aktivite ile diğer yaşam çıktıları arasında çatışma vardır. Birey aktiviteye katılımı zorunlu hisseder, bireysel ve bireyler arası baskı hissederek kontrollü içselleştirme gerçekleştirir. Aktiviteye eklenmiş sosyal kabul görme, öz-değer gibi olguların yanı sıra katılmadığında suçluluk, üzüntü ve utanç duyma gibi bireysel olumsuz duyguları da beraberinde taşır. Takıntılı tutkunluğun kontrolcü doğası nedeniyle birey daha katı ve daha ısrarcıdır, ego yönelimi vardır ve kızgınlık, kaygı konsantre olamama şeklinde davranışlar sergiler (Vallerand ve ark., 2003).

Modelin iki farklı tutkunluk düzeyi için farklı hipotezleri vardır. Vallerand ve arkadaşlarına (2003) göre; iki tutkunluk alt boyutu da; duygulanım, sıkı çalışma, aktiviteye bağlılık, yaşam çıktıları, iyi olma hali, hedef yönelimleri ve aktiviteye değer verme ile ilişkilidir. Bununla birlikte uyumlu tutkunluk; optimal performans duygu durumu (Philippe ve ark., 2009a), olumlu duygulanım (Mageau ve Vallerand, 2007) ve olumlu duygulanım, iyi olma hali, mutluluk, bireyler arası kaliteli ilişki/iletişim gibi olumlu yaşam çıktıları (Stenseng, 2008) ile ilişkili iken, takıntılı tutkunluk; aktiviteyi kişiselleştirme (Mageau ve ark, 2009), olumsuz duygulanım (Mageau ve Vallerand, 2007) ve olumsuz yaşam çıktıları (Stenseng, 2008) ile ilişkilidir.

2.4. Optimal Performans Duygu Durumu

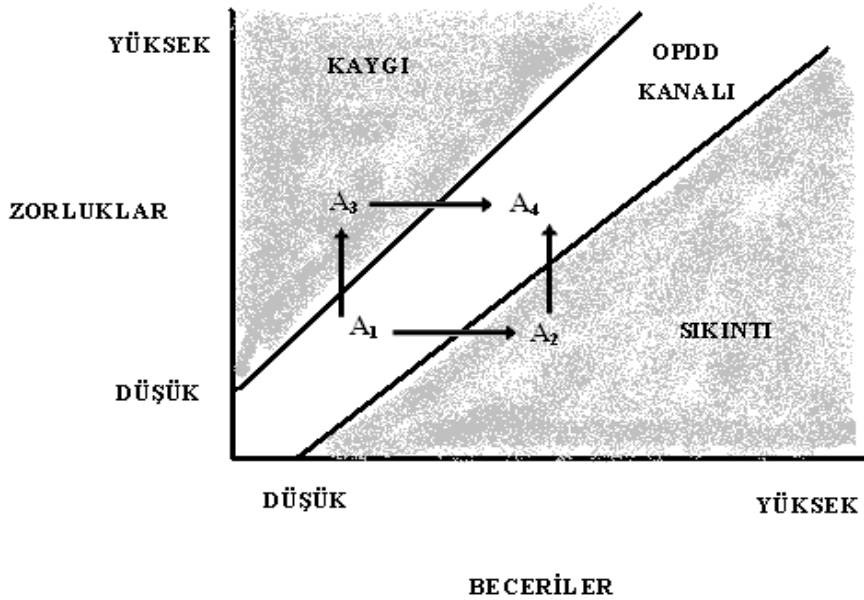
Sporcular, antrenman veya ma sırasında farklı duygu durumları yaşayabilirler. Spor ortamındaki farklı durumlar; bireylerin kaygı, stres, heyecan gibi farklı duyguları yaşamalarına neden olabilir ve bu duygu durumları performansını iyi ya da kötü yönde etkileyebilir. Sporcuların teknik ve taktik kapasitelerinin yanı sıra, o anki psikolojik durumları da performansın belirleyicilerindendir. Optimal performans duygu durumu da sportif performansın belirleyicisi olarak ele alınan psikolojik yapılardan biridir. Csikszentmihalyi “Sıkıntı ve Kaygının Ötesinde” (Beyond the Boredom and Anxiety) isimli kitabında optimal performans duygu durumunu “insanların harekete tamamen katıldıkları zaman hissettikleri bütünsel duygu” olarak tanımlamıştır (Akt. Fossmo, 2006).

Beceri ve rekabet düzeyi ile orantılı olarak yaşanan duygu durumlarından biri olan optimal performans duygu durumu, doruk performansa ulaşmaya yardım eder. Bu duygu durumu içerisinde olan sporcular performanslarının limitlerini zorlayabilirler.



Şekil 2.2. Optimal Performans Duygu Durumu (Jackson, S. A. ve Eklund, R. C. 2004. The Flow Scales Manual, s. 4.)

Optimal performans duygu durumunun oluşması için; görevin zorluğu ile beceri düzeyinin birbirine denk olması gerekir. Yukarıdaki Şekil 2’de gösterildiği gibi görev zorluğu ve becerinin farklı düzeylerde kesişmesi bireylerin farklı duygulanımları yaşamasına neden olur. Eğer algılanan görev zorluğu yüksek ve algılanan beceri düşükse, kaygı deneyimi yaşanabilir. Eğer bunun tam tersi doğru ise; algılanan zorluk düşük ve algılanan yetenek yüksek ise sıkıntı ya da rahatlık deneyimi oluşabilir (Fossmo, 2006). Bu görevler; fiziksel, zihinsel, teknik veya taktik görevler olabilir. Bireylerin sahip oldukları becerilerin, yapmakta oldukları görevlerin üstesinden gelmek için yeterli olduklarını algılamaları; optimal performans duygu durumunu yaşamaları için gereklidir. Bunun yanında bireyin performans için gerekli teknik/taktik görevleri yerine getirirken, bu görevlerin zihinsel ve fiziksel bileşenlerini birbiri ile uyumlu yapabilmesi, becerileri üzerinde fazla düşünmeden otomatik olarak yaptığını hissetmesi gerekir (Fossmo, 2006; Csikszentmihalyi, 1990; Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson, 2007).



Şekil 2.3. Optimal Performans Duygu Durumunun Şematik Gösterimi (Csikszentmihalyi, M. 1990, Flow, The Psychology of Optimal Experience, s.74)

Csikszentmihalyi (1990) optimal performans duygusu durumunu bir diyagram üzerinde örnek ile açıklamıştır (Şekil 3). Diyagram belirli bir aktiviteyi (bu örnekte tenis) temsil etmektedir. Teorik olarak deneyimin en önemli iki boyutu olan zorluklar ve beceriler diyagramın iki ekseninde gösterilmektedir. A harfi Alex'i, tenis oynamayı öğrenen bir çocuğu temsil etmektedir. Diyagram; Alex'i zaman içerisinde dört farklı noktada göstermektedir. İlk oynamaya başladığında (A_1), neredeyse hiç becerisi yoktur ve karşılaştığı tek zorluk topu filenin üzerinden atmaktır. Bu çok zor bir iş değildir ancak bu zorluk onun tam ilkel becerilerine uygun olduğu için Alex bundan zevk alacaktır. Ve bu noktada muhtemelen optimal performans duygusu durumu içinde olacaktır. Fakat burada uzun süre kalmaz. Bir süre sonra, eğer antrenman yapmaya devam ederse, becerileri gelişecek ve o zaman topu sadece filenin üzerinden atmaktan sıkılacaktır (A_2). Ya da kendisinden daha fazla antrenman yapmış bir rakiple karşılaşarsa, bu durumda onun için topu atmaktan daha büyük zorluklar olduğunu fark edecektir, bu noktada kötü performansıyla ilgili kaygı duyacaktır (A_3). Ne sıkılmada ne de kaygıda olumlu deneyimler olmadığı için Alex optimal performans duygusu durumuna dönmek için güdülenecektir (Csikszentmihalyi, 1990).

Diyagramdan görüleceği gibi Alex sıkılırsa (A_2) ve tekrar optimal performans duygusu durumu içinde olmak isterse tek seçeneği vardır: karşılaştığı zorlukları arttırmak (ikinci seçeneği de tenisi tamamen bırakmaktır). Kendisinden biraz daha iyi bir rakibi yenmek gibi becerilerine uygun, yeni ve biraz daha zor bir hedef bulduğunda, Alex tekrar optimal performans duygusu durumu içinde olacaktır (A_4). Eğer Alex kaygılı ise (A_3), optimal performans duygusu durumuna dönebilmesi için becerilerini geliştirmesi gerekmektedir. Teorik olarak karşılaştığı zorlukları azaltıp, başladığındaki optimal performans duygusu durumuna dönebilir (A_1 de), ancak pratikte bireyin zorlukları farkına varduktan sonra onları görmezden gelmesi zordur. Diyagram hem A_1 'in hem de A_4 'ün Alex'in optimal performans duygusu durumunda olduğunu göstermektedir. Her iki durumda aynı derecede eğlenceli olmasına rağmen, birbirinden farklıdır. A_4 ; daha fazla zorluk içerdiği ve daha fazla beceri gerektirdiği için A_1 'den daha

karmaşık bir deneyimdir. Fakat A₄ karmaşık ve zevkli olmasına rağmen, durağan bir durumu temsil etmez. Alex oynamaya devam ettikçe, ya o seviyede bulunduğu sıradan fırsatlardan sıkılacak ya da nispeten düşük becerilerinden dolayı kaygı, hayal kırıklığı yaşayacaktır. Bu durumda, kendinden zevk alma güdüsü onu tekrar optimal performans duygu durumu kanalına itecektir. Fakat bu kez A₄'ten bile daha karışık bir seviyeye güdülenecektir (Csikszentmihaly, 1990).

Optimal performans duygu durumu kavramı; güdülenme, kişilik ve öznel yaşantıyı, bütüncül bir çerçevede birleştirmeye çalışmıştır ve bu kavramı konu alan çalışmalar, pozitif duygu durumları ve yaşam doyumu gibi kavramlar ile ilişkili olması nedeniyle büyük önem taşımaktadır (Aşçı ve ark., 2007).

Özet olarak, optimal performans duygu durumu sportif başarı için oldukça önemli bir olgudur. Birey içsel olarak güdülendiğinde meydana gelen bu olgu, performanstaki yükselişin yanında sporcudaki mutluluk ve yaptığı işten zevk alma duygularını da beraberinde getirir. Diğer bir deyişle, optimal performans duygu durumu içinde olmak; doruk performans ve doruk deneyimin olduğu bir durum yaratabilir (Boniface, 2000).

2.5. Güdülenme

Bireylerin yapmakta oldukları aktiviteleri devam ettirmelerinin çeşitli nedenleri vardır ve güdülenme de bunlardan biridir. Güdü; davranışı harekete geçiren güç olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2010).

Güdülenme ise, bireyleri hareket etmeye ve rekabete iten, bulunduğu ortamda kalmaya teşvik eden duygudur. Sage güdülenmeyi “ bir kişinin ortaya koyduğu çabanın yönü ve şiddeti” olarak ele almıştır. Sage'nin tanımında yer alan çabanın yönü ile kişinin belli durumları arayıp aramadığı ya da belli durumlara yaklaşıp yaklaşmadığı anlatılmaktadır (Akt. Toros, Z., 2001). Yani, çabanın yönü, bireyin amaçlı ve anlamlı bir göreve katılmak için harekete geçmesi olarak ifade edilmektedir. Çabanın şiddeti (yoğunluğu) ise, kişinin belli

bir durumda ne kadar çaba harcadığını anlatır (Weinberg ve Gould, 1995). Bir sporcunun şut yüzdesini arttırmak istemesi, bir antrenörün takımını şampiyon yapmak istemesi çabanın yönüne; bir sporcunun daha iyi bir takıma transfer olmak için daha fazla çalışması, bir antrenörün takımını şampiyon yapmak için belirli günler günde iki antrenman yapması da çabanın şiddetine örnek olarak verilebilir. Güdülenme kavramı “davranışın ustalık, yön, yoğunluk ve sürekliliğinin nedeni olarak içsel ve/veya dışsal güçlerin varsayımına dayanarak tahmin edilmesi” olarak da tanımlanabilir (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Bunun yanında; Hagger ve Chatzisarantis (2007) güdülenmeyi usta, yol gösterici ve kuvvetlendirici davranış süreci olarak tanımlamıştır.

Özet olarak güdülenme; kişiyi belirli bir eyleme doğru yönlendiren içsel uyarım durumudur. Organizmanın dürtü ya da ihtiyaçların etkisiyle harekete hazır hale gelerek amaca yönelik davranışta bulunmasına ve amaca ulaştıktan sonra rahatlmasına, haz duymasına güdülenme denir. Güdülenme, sporcuların spordaki başarısının anahtar elementi olarak görülür (Tenenbaum ve Eklund, 2007).

2.6. Güdülenme Kuramları

Güdülenmeyi anlamak için araştırmacılar farklı kuramlar geliştirmişlerdir. Bu kuramlar güdülenmeye farklı pencerelerden bakmış ve farklı yönlerden ele alıp irdelemiştir. Her kuram güdülenmenin farklı bir yönünü ortaya koymuş ve farklı görüşlere ışık tutmuştur. Bu kuramlar; Başarı Motivasyonu Kuramı, Başarı Gereksinimi Kuramı, Başarı Hedefi Yaklaşımı, Yükleme Kuramı ve Hür İrade Kuramıdır. Bu çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan iki güdülenme kuramı; Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefi Yaklaşımı aşağıdaki bölümde açıklanacaktır.

2.6.1. Hür İrade Kuramı

Deci ve Ryan tarafından geliştirilen Hür İrade Kuramı (self-determination theory) kişilik ve güdülenme hakkındaki organizmik-mantıksal meta teoriye dayanır (Fossmo, 2006). Singer, Hausenblas ve Janelle (2001) “Hür İrade Kuramı, sosyal içeriksel faktörler altındaki durumların içsel ve dışsal

motivasyonu yükselttiğini tanımlar” derken, Tenenbaum ve Eklund (2007) “kuram; yeterlik, otonomi ve ilişki kurmanın optimal gelişim, motivasyon ve bütünlük için evrensel gereklilik olduğunu varsayar” demiştir.

Hür İrade Kuramı’na göre; insanlar içsel ve dışsal çevrelerini geliştirme arayışında olan aktif organizmalardır (Wang ve Biddle, 2007). Bu kendini motive eden süreçte üç temel psikolojik ihtiyacın olduğu ileri sürülmüştür: yeterlik, ilişki ve özerklik (Wang ve Biddle, 2007). Hür irade kuramı her biri laboratuvar ve alan çalışmalarında güdülenmeyi açıklamak için geliştirilen toplam beş mini teoriden oluşur. Bunlar: Bilişsel Değerlendirme Kuramı, Organizmik Bütünleşme Kuramı, Nedensellik Yönelimi Kuramı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı ve Hedef İçerikleri Kuramıdır (Şekil 4). Bu mini teoriler aşağıda kısaca açıklanacaktır (<http://www.selfdeterminationtheory.org/theory#formalTheory>; son erişim: 13.05.2013).



Şekil 2.4. Hür İrade Kuramı’nı Oluşturan Mini Teoriler (Ada, E. N., Beden Eğitimi Derslerinde Güdüsel İklim ve Güdülenmenin Optimal Performans Duygu Durumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi)

Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory); bireyin kendi isteği üzerine sergilediği davranıştan kaynaklanan mutluluğa dayanan içsel güdülenmeyi içerir. Özellikle sosyal çevrenin içsel güdülenme üzerine etkisini araştırır. Eğitim, sanat ve spor gibi dallarda kritik olan, yeterlik ve özerkliğin önemli rollerini açıklar (<http://www.selfdeterminationtheory.org/theory#formalTheory>).

Organizmik Bütünleşme Kuramı (Organismic Integration Theory); özellikleri, belirleyiciler ve sonuçları ile birlikte çeşitli formlardaki dışsal güdülenmeye odaklanır (<http://www.selfdeterminationtheory.org/theory#formalTheory>).

Nedensellik Yönelimi Kuramı (Causality Orientations Theory); bireylerin çevreye yönelik eğilimleri ve farklı şekillerdeki davranış düzenlemelerindeki bireysel farklılıkları açıklar (<http://www.selfdeterminationtheory.org/theory#formalTheory>).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi (Basic Psychological Needs Theory); psikolojik ihtiyaçların gelişimini ve bunun psikolojik sağlık ve genel iyi olma hali ile ilişkisini ayrıntılandırır (<http://www.selfdeterminationtheory.org/theory#formalTheory>).

Hedef İçerikleri Kuramı (Goal Contents Theory); içsel ve dışsal hedeflerin arasındaki ayrımın gelişmesi ve bunların güdülenme ve iyi olma üzerine etkisini araştırır (<http://www.selfdeterminationtheory.org/theory#formalTheory>).

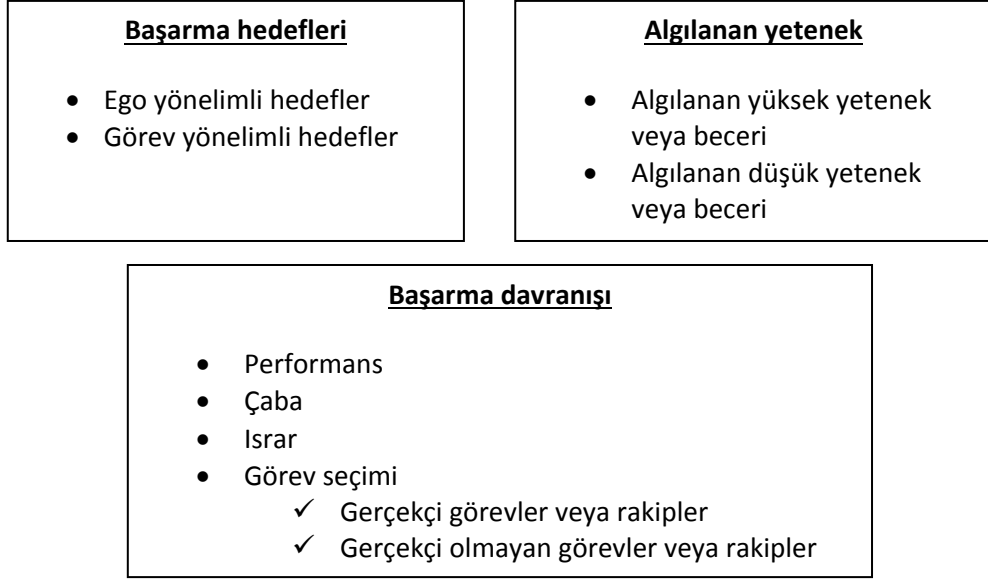
Hür irade kuramı çerçevesinde, güdülenme, üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmemedir. İçsel güdülenme; bir aktiviteyi kendi için ve katılımdan zevk ve mutluluk duyulduğu için yapmaktır (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Diğer bir deyişle, kişinin hiçbir dış etken olmaksızın, kendi hür iradesiyle bir aktiviteye katılması onun içsel olarak güdülendiğini gösterir. Örneğin; bir kişinin sevdiği için futbol oynaması, resim yapması ...vb. Dışsal güdülenme ise; bir aktiviteye bitirme amacıyla veya kendi için amacı olmadan bağlanmaktır (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Dışsal güdülenme bir bakıma, kişinin aktiviteye belirli dışsal nedenlerden dolayı katılması (ödül, baskı... vb), kişinin kendi isteği değil dışsal etmenlerin aktiviteye devam etmesini sağlıyor olmasıdır. Bireyin ailesinin isteği üzerine veya toplumda saygı görmek amacı ile aktiviteye katılması buna bir örnektir. Dışsal olarak güdülenen bireyler, aktiviteyi yapmaktan zevk almasalar bile onu

yapmayı seçebilirler (Hagger ve Chatzisarantis, 2007). Hür İrade Kuramı'nda yer alan üçüncü önemli kavram ise güdülenmemedir. Güdülenmeme; ilgi eksikliği ya da motivasyon yokluğunu ifade eder ve böylelikle hayal kırıklığı, korku ya da bunalım gibi duygular eşliğinde katılım düzensiz olur (Murcia, Gimeno ve Coll, 2007).

2.6.2. Başarı Hedefi Yaklaşımı

Başarı Hedefi Yaklaşımı, ilk olarak Nicholls tarafından ortaya atılmıştır. Nicholls'a göre başarı hedefleri durumun doğasına göre belirlenir ve bireysel farklılıklara göre şekillenir (Akt. Jagacinski ve Strickland, 2000). Orjinali eğitim içeriği için formüle edilen başarı hedefi yaklaşımı son yıllarda başarılı bir şekilde spor ve egzersiz alanına temel kuramsal yapı olarak adapte edilmiştir (Bruin, Bakker ve Oudejans, 2009). Başarı Hedefi Yaklaşımı (insanların başarıyı nasıl tanımladıkları) ve destekleyici stiller (insanların başarıyı ve başarısızlığı nasıl açıkladıkları) hedeflenen davranış ve güdülenme ile ilişkilidir (Hanrahan ve Cerin, 2008). Başarı Hedefi Yaklaşımı, davranışın kişisel olarak anlamını ve başarı veya başarısızlığın bireysel olarak nasıl algılandığını belirler (Singer ve ark., 2001). Kuram; inanç modeli, nitelikler, farklı yaklaşım ve kaçınma temelleri ve farklı cevapların birleşimidir (Singer ve ark., 2001)

Başarı hedefi yaklaşımına göre bireyin güdülenmesini belirlemede 3 faktörün etkileşimi söz konusudur (Şekil 5). Bunlar, başarı hedefleri, algılanan yetenek ve başarıma davranışdır (Weinberg ve Gould, 1995). Bu kuramının altında, bireylerin temel ihtiyacının yetenek ve başarılarını gösterme eğilimleri olduğu yatar. Nicholls'e göre, bireyler iki farklı hedef yönelimine sahiptir. Bu yönelimler, bireylerin başarı ortamlarında yeteneklerini nasıl oluşturduklarına ve subjektif başarılarını nasıl tanımladıklarını etkilemektedir (Sit ve Lindner, 2005).



Şekil 2.5. Başarı Hedefi Yaklaşımındaki Üç Faktör (Weinberg, R. S. ve Gould, D. 1995, Foundations of Sport and Exercise Psychology, s. 80).

Weinberg ve Gould'a (1995) göre bireyin güdüsünü anlamak için başarı ya da başarısızlığın bireye ne ifade ettiğini anlamak gerekir. Bunun için de öncelikle bireyin başarıma hedeflerine, ardından algılanan yetenek ile ilişkisine bakılmalıdır. Spor alanındaki hedef yönelimi literatürüne göre yapılan çalışmalar hedef yönelimleri ile çaba, görev seçimi, performans ve ısrar gibi başarıma davranışı kalıpları arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Sit ve Lindner, 2005). Bu yaklaşım, iki başarı hedefinin olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar görev yönelim ve ego yönelim olarak isimlendirilmiştir. Bu hedef yönelimleri bireylerin yeteneklerini kişisel olarak algılamaları ile ilişkilidir. Görev yönelimi, yeteneğin gelişim ve çaba ile gösterileceğine inanma eğilimi olarak bilinir (Murcia ve ark., 2008) iken; ego yöneliminde hareketin amacı diğerlerinin yetenekleriyle ilişkili yetenek sergilemektir (Bruin, Bakker ve Oudejans, 2008). Sit ve Lindner'e göre (2005) görev yönelimi ustalık, bireysel öğrenme ve bireysel gelişim ile ilgilidir. Ego yönelimi ise başkalarının performansı ile kendininkini karşılaştırmaktan oluşur. Görev yönelimli bireylerin yeni beceri öğrenimi, beceri gelişimi, sıkı çalışma ve becerideki ustalığını göstermeye odaklandığı belirtilmiştir. Bunun yanında; ego yönelimli bireyler ise, beceri gelişiminden çok, kendi üstün yeteneğini kanıtlamak üzerine odaklanırlar. Görev yönelimli bireyde kendini

referans alan bir yetenek algısı işlev görürken, ego yönelimli bireyde bu yetenek algısı başkaları merkezli benimsenir (Sit ve Lindner, 2005). Birey görev yönelimli olduğunda hareketin amacı ustalaşma, gelişmek veya öğrenmek olur ve yeteneği sergilemek ön plandadır. Başarı kazanma; ustalaşma veya gelişmeye bağlı olur. Diğer yandan ego yönelimli bireyin hareketinin amaçları, diğerlerinden daha iyi olan performansı ya da yeteneği sergilemedir. Başarı; diğerlerinden daha iyi performans gösterildiğinde elde edilir. Özellikle diğerlerinden daha az çaba harcadığında kazanılan başarı daha önemlidir (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Görev yönelimli bir sporcunun hedefi yapmakta olduğu görevi düzgün ve başarılı bir şekilde yapmak iken, ego yönelimli bir sporcunun hedefi daha az çaba ile rakibini yenmektir. Bir önceki maçta takımına 15 sayı kazandıran ve bu maçta bu sayıyı 20'ye çıkarmayı hedefleyen bir voleybolcu görev yönelimli bir sporcuya örnek olarak gösterilebilir. Buna karşın, karşı takımda kendisiyle aynı mevkide oynayan rakibinden bir sayı fazla yapmayı hedefleyen bir basketbolcu ise ego yönelimli sporcuya örnektir. Görev yönelimi genellikle çok çaba harcama, zorlayıcı görevler seçme ve büyük ısrar gösterme gibi istenilen ya da uyarlanabilen başarıma davranışları ile ilişkilidir. Diğer taraftan ego yönelimi ise daha az çaba harcama ve direnç eksikliği gösterme, özellikle olumsuz çıktılar karşısında düşük algılanan yeterlik gibi istenmeyen kalıplar ile sonuçlanır (Sit ve Lindner, 2005).

Başarı hedefi yaklaşımına göre; başarıma durumlarına yüksek görev yönelimi ile yaklaşan bireyler, algılanan yeteneğe bakmaksızın uygun öğrenme stratejileri ve davranışları gösterirler. Bu onların bireysel uzmanlık, beceri gelişimi ve etkili problem çözme gibi bireysel belirleyiciler çerçevesinde başarının tanımı ya da anlamı ile açıklanabilir. Yüksek ego yönelimi ve yüksek algılanan yeteneğe sahip olan bireyler de aynı davranış kalıplarını gösterebilirler. Bu bireylerin yarışmayı ve başarıyı normal terimlerle tanımlamalarına rağmen, yüksek yetenek algıları, başarıdan beklentilerini ve diğerlerine kıyasla yeterliği göstermelerini etkiler (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002). Pek çok farklı çalışma sonucunda, giderek artan kanıtlar; algılanan yeteneğin başarıma davranışı yapısında merkezde bulunduğunu göstermektedir (Roberts,

1992). Yetenek; çabadan farklıdır ve çabanın sonuç üzerindeki etkisini sınırlayan, sahip olunan kapasite olarak kabul edilmiştir (Whitehead, Andree ve Lee, 2004). Yeteneğe yapılan atıflar ve yeteneğin benlik kavramındaki yeri süregelen başarı davranışını anlamada önemli rol oynar. Birey görevi başarmadaki yeterliliğini belirlemeyi ya da çevresel isteklerle karşılaşma kapasitesine güvene sahip olmayı umar ve bu değerlendirmeler uyumlu ya da uyumsuz başarı çabalarını etkiler. Bireyin kendi yetenek algısı; algılanan güdüsel iklim ve bireyin hareket hedef algısına bağlı olarak uyumsuz ya da uyumlu başarı davranışlarının benimsenmesi ile belirlenir. Yetenek algısı yüksek olan bireyler için uyumlu davranışlar gösterir. Ancak yetenek algısı düşük ise; birey aktiviteye bir süre için bağlanabilir, fakat zaman içerisinde uyumsuz davranışlar geliştirebilir (Roberts, 1992).

Şekil 6'da başarı Hedefi Yaklaşımı çerçevesinde algılanan yüksek yeterlik ve algılanan düşük yeterliğe sahip bireylerin güdüsel yönelimleri, görev seçimleri ve performans durumları ile ilgili farklılıklar özetlenmiştir (Weinberg ve Gould, 2003). Görev ve ego yönelimi ile algılanan yetenek arasındaki etkileşimin ne zaman, nerede ve kimlerle olduğunu anlamak, başarı davranışını gözlemlemeye yardımcı olacaktır (Duda, 2001).

	Yüksek Algılanan Yeterlik	Düşük Algılanan Yeterlik
Güdüsel Yönelim	Başarıya ulaşmak için yüksek, Başarısızlık için düşük motivasyon Başarı kaynaklı gurura odaklanma	Başarıya ulaşmak için düşük, Başarısızlık için yüksek motivasyon Başarısızlık sonucu oluşabilecek utanç ve endişeye odaklanma
Özellikler	Başarıyı sabit ve bireyin kontrolünde olan içsel faktörlere yükler Başarısızlığı sabit olmayan ve bireyin kontrolü dışındaki dışsal faktörlere yükler	Başarıyı sabit olmayan ve bireyin kontrolü dışındaki dışsal faktörlere yükler Başarısızlığı sabit ve bireyin kontrolünde olan içsel faktörlere yükler
Hedef	Genellikle görev yönelimini benimser	Genellikle ego (sonuç) yönelimini benimser
Hedef Seçimi	Rekabet arar ve uygun rakipler/görevler seçer	Rekabetten kaçınır, çok zor veya çok kolay görevler/rakipler seçer
Performans	Değerlendirilebilen/seçici koşullarda iyi performans sergiler	Değerlendirilebilen/seçici koşullarda zayıf performans sergiler

Şekil 2.6. Yüksek Algılanan Yeterlilik ve Düşük Algılanan Yeterliliğe Sahip Bireylerin Davranış Çıktıları (Weinberg, R. S. ve Gould, D., 1995, Foundations of Sport and Exercise, s. 82).

Başarı Hedefi Yaklaşımı'ndaki son faktör ise; çaba, görev seçimi, performans ve ısrardan oluşan başarma davranışıdır. Yapılan araştırmalar sporcuların belirlenmiş antrenmanlarını tamamlamalarında görev yöneliminin harcanan çaba ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir (Duda, 1992). Antrenör tarafından sağlanan günlük değerlendirmelerde, yüksek görev yönelimi olan sporcuların antrenman süresi boyunca kendilerini zorladıkları ve sıkı çalıştıkları belirtilmiştir. Tersine, düşük görev yönelimli sporcular antrenman protokollerinin üzerinden geçmeye meyillidirler (Duda, 1992). Hedef yönelimleri ve algılanan yetenek, bireyin zor, kolay ya da riskli görevleri seçmesinde etkindir. Bireyin hedef yönelimi hedef belirleme ve buna paralel olarak da performans çıktılarını algılamasına etkindir. Yapılan araştırmalarda algılanan düşük yeteneğe sahip bireylerin ego yönelimli durumlarda görev yönelimli durumlara göre daha düşük performans sergiledikleri bulunmuştur (Duda, 1992; Weinberg ve Gould, 1995;

Whitehead, Andree ve Lee, 2004). Nicholls'e göre; görev yönelimi, önemli başarılar için gereken uzun süreli katılımı devam ettirir ve ego yönelimli bir durumda; performansı, görevi tamamlamadaki başarısızlık beklentisinden ziyade bireyin yeterlilikteki eksikliğini belirlemedeki başarısızlık bozar (Duda, 1992). Bir görevde başarılı olmak ya da sporda elit düzeye ulaşmak için gerekli olgulardan biri de çabadaki ısrardır. Hedef yönelimlerinin yapısına baktığımızda, görev ve ego yöneliminin ısrar üzerine farklı etkileri olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan çalışmalarda; Ewing, yüksek ego yönelimli bireylerin sporu bırakma eğiliminde olduklarını (Akt. Duda, 1992), Duda (1988) görev yönelimi yüksek rekreasyonel spor katılımcılarının seçtikleri spora daha uzun süre devam ettiklerini bulmuşlardır.

2.7. Tutkunluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

2003 yılında ortaya atıldığından bu yana, tutkunluk modeli farklı araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Tutkunluk modeli ile ilgili farklı hipotezler kurulmuş ve çeşitli kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Tutkunluk ile ilgili yapılan araştırmalar, aşağıda iki bölüm halinde sunulacaktır. İlk bölümde fiziksel aktivite ve spor alanı dışında farklı alanlarda yapılan tutkunluk çalışmaları özetlenecektir. Bu başlık altında önce kumar ve internet kullanımı gibi bağımlılık arz eden durumlarda tutkunluk kavramını ele alan çalışmalara değinilecek daha sonra ise tutkunluğun bireylerin genel yaşamları üzerine etkilerini ele alan çalışmalar özetlenecektir. İkinci bölümde fiziksel aktivite ve spor alanında yapılan tutkunluk çalışmaları ele alınacaktır.

2.7.1. Tutkunluk ile İlgili Farklı Alanlarda Yapılan Çalışmalar

2.7.1.1. Kumar ve İnternet Kullanımı

Tutkunluk ile ilgili yapılan çalışmaların bir kısmı son yıllarda çok yaygın olan internet kullanımı ve kumar ile ilgilidir.

İnternetin kullanım amaçlarından biri çevrimiçi oyunlardır. Farklı yaşlardaki bireylere hitap eden oyunlar, internet ve oyun bağımlılığını arttırmaktadır. İnternette çevrimiçi oyun oynayan 404 kişinin katıldığı Wang ve

Chu, (2007)'un yaptığı çalışmada çevrimiçi oyunlara olan takıntılı tutkunluğun bağımlılığa dönüşebileceği ve bunun düşük canlılık düzeyi ve olumsuz duygu durum gibi olumsuz yaşam deneyimlerine sebep olacağı bulunmuştur. Aynı çalışma oyuna karşı olan uyumlu tutkunluğun yaşamdan alınan zevk ve bireysel farkındalık ile pozitif ilişkili; takıntılı tutkunluğun ise bireysel farkındalık ile negatif ilişkili olduğunu işaret etmektedir. Wang ve Chu (2007)'nin bu bulgusunu destekler nitelikte; Lafreniere, Vallerand, Donahue, ve Lavigne (2009), uyumlu tutkunluğun bireylerin psikolojik uyumları için yararlı olduğunu, bireyi olumlu yönde etkilediğini; takıntılı tutkunluğun ise bireyi olumsuz yönde etkilediğini ve zarar verdiğini bulmuşlardır. Benzer şekilde, Stoeber, Harvey, Ward ve Childs tarafından 2011 yılında yapılan çalışmada da uyumlu tutkunluğun oyun oynarken olumlu duygulanıma neden olduğu, takıntılı tutkunluğun hem oynarken hem de oyun oynamanın engellendiği durumlarda olumsuz duygulanıma neden olduğu bulunmuştur.

Bunun yanı sıra yazılı kaynaklarda yer alan çalışmalarda uyumlu ve takıntılı tutkunluğun güdülenme, optimal performans duygu durumu gibi psikolojik kavramlarla da ilişkisi internet oyunları bazında ele alınmıştır. Örneğin, Wang, Khoo, Liu ve Divaharan'ın (2008) 155 öğrenci ile yaptıkları çalışmada dijital oyunlara olan uyumlu tutkunluğun, optimal performans duygu durumu, içsel güdülenme ve olumlu duygulanım ile ilişkili olduğunu; takıntılı tutkunluğun ise dışsal güdülenme, içe atım ve oyuna daha fazla zaman harcama ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Wang ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları çalışmaya paralel olarak, Wang, Liu, Chyea ve Chatzisarantisa (2011), 1074 erkek öğrenci ile yaptıkları çalışmada; takıntılı tutkunluğun dışsal güdülenme ile; uyumlu tutkunluğun ise optimal performans duygu durumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İnternette oynanan oyunlardaki tutkunluk kavramını ele alan çalışmaların yanı sıra, araştırmacılar, internette yapılan alışveriş davranışının da tutkunluk ile olan ilişkisini araştırmışlardır. Örneğin, Wang ve Yang (2008) yaptıkları araştırmada tutkunluğun online alışveriş bağımlılığı ile ilişkili olduğunu; hem

uyumlu hem de takıntılı tutkunluğun, takıntılı satın alma davranışı ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Diğer bir deyişle, bireyin alışverişe tutkun olması bireyin internet üzerinde yaptığı alışveriş davranışını arttırmaktadır.

Son zamanlarda internet gibi serbest zamanları değerlendirmek ve eğlence için oynanan kumara karşı geliştirilen tutkunluk ve bunun birey üzerine etkileri ve farklı psikolojik yapılarla ilişkisi de araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Stoeber ve arkadaşları 2011 yılında 168 katılımcı ile, oyun oynamaya olan arzunun kumar oynamaya olan arzu ile benzer çıktıları olduğu görüşünü savunan bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmanın sonucu; tutkunluk düzeyinin, duygulanım ile de doğru orantılı olduğunu göstermektedir. Bireylerin rekreatif etkinlik olarak oynadıkları kumar bireyleri olumlu etkilerken, zamanla (tutkunluk düzeyi artıp, takıntılı tutkunluk halini almaya başladıkça) birey üzerinde olumsuz etkilere de yol açabilmektedir. Kumara olan uyumlu tutkunluk; konsantrasyon, canlılık ve olumlu duygular ile ilişkili bulunurken; takıntılı tutkunluk, patolojik boyutlarda kaygı, suçluluk ve sürekli düşünme (Wang ve Chu, 2007), kumara aşırı katılım, kaygı ve algılanan stres ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Phillippe ve ark., 2009a).

Özetle; kumar ve internet kullanımı ile ilgili olan tutkunluk çalışmalarında uyumlu tutkunluğun optimal performans duygu durumu, içsel güdülenme ve olumlu duygulanım ile, takıntılı tutkunluğun ise bağımlılık, düşük canlılık düzeyi, olumsuz duygu durum ve dışsal güdülenme ile ilişkili olduğunu söyleyebiliriz.

2.7.1.2. Tutkunluğun Genel Yaşam Üzerine Etkilerine Yönelik Yapılan Çalışmalar

Kumar ve internet kullanım ile bağlantılı olarak yapılan çalışmaların dışında bireylerin genel olarak sahip oldukları tutkunluk tipinin yaşamlarını nasıl etkilediği de araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Tıpkı kumar ve internet kullanımı ile yapılan tutkunluk çalışmalarında olduğu gibi bireylerin tutkunluk düzeylerinin genel yaşamda canlılık düzeyi, iyi olma hali, olumlu/olumsuz duygu

durumu, bireyler arası ilişkiler ve tükenmişlik gibi olgular üzerine etkileri çalışmalarda ele alınmıştır.

Örneğin, Philippe, Vallerand ve Lavigne, (2009), ortalama yaşları 38 olan 782 sedanter birey ile yaptıkları çalışmada uyumlu tutkunluk puanları yüksek olan bireylerin hayattan daha fazla zevk aldıkları ve kendilerinden memnun oldukları bulunmuştur. Aynı çalışmada uyumlu tutkunluğa sahip bireylerin zaman içerisinde canlılık düzeylerinde olumlu değişimlerin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Mageau ve Vallerand'ın 2007 yılında yaptıkları çalışma sonucunda bireylerin yapmakta oldukları değişik rekreatif etkinliklere tutkunlukla bağlanması ile günlük olumlu duygulanım arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Mageau ve Vallerand (2007) uyumlu tutkunluk arttıkça olumlu duygulanımın da arttığını ve daha uzun sürdüğünü, takıntılı tutkunluk arttıkça olumlu duygulanımın azaldığını vurgulamıştır. Philippe, Vallerand, Houfort, Lavigne ve Donahue 2010 yılında üç farklı çalışma yapmışlardır ve yukarıdaki çalışma bulgularına paralel sonuçlar elde etmişlerdir. İlk çalışmalarını 195 kişi ile yürütmüşler ve uyumlu tutkunluğun olumlu duygu durum, mutluluk gibi olumlu duygularla ilişkili olduğunu, aynı zamanda bireyler arası ilişkilerin kalitesinin belirleyicisi olduğunu da bulmuşlardır. Bu çalışmanın ikincisinde Philippe ve arkadaşları 177 öğrenci ile çalışılmışlardır. İkinci çalışma sonucu; gerek ilk çalışmaları, gerekse Mageau ve Vallerand (2007)'in yaptıkları çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Son çalışma gruplarını ise basketbol kampına giden 160 genç oluşturmaktadır. Ve Phillipe ve arkadaşlarının (2010) yaptığı bu çalışmanın genel sonucunda uyumlu tutkunluğun dâhil olunan farklı rekreatif aktiviteler süresince olumlu duygular ile pozitif ilişkili olduğu ve aktivite süresince bireyler arası ilişkilerin kalitesinin belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Stenseng, Rise ve Kraft (2011)'da takıntılı tutkunluk arttıkça, bireyin yaşamdan aldığı zevkin azaldığını, bununla ilişkili olarak da mutsuzluk düzeyinin arttığı ve bireyin olumsuz duygu duruma sahip olduğunu 377 kişi ile yaptıkları çalışmada ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte, Stenseng ve arkadaşları (2011), hem uyumlu tutkunluğun hem de takıntılı tutkunluğun yaşamdan alınan zevk ile ilişkili olmadığını belirtmişlerdir.

Bunun yanı sıra, Stenseng (2008) ve Caudroit, Boiche, Stephan, Le Scanff ve Trouilloud, (2011) uyumlu tutkunluğun aile, eş ve işe ait pozitif yaşam çıktıları ile ilişkili olduğunu; takıntılı tutkunluğun ise, işe/mesleğe aşırı bağlılık ile sonuçlandığını ve bunun aile bireyleri ile çatışmaya ve ilişki kalitesinin zayıfladığını belirtmişlerdir.

Bireylerin yapmakta oldukları mesleğe karşı olan tutkunlukları bireylerin duygulanımlarını, genel iyi olma hallerini veya tükenmişlik düzeylerini etkiler. Bu bağlamda, Carbonneau ve arkadaşları (2008) öğretmede tutkunluğun rolünü anlamak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma ile aynı zamanda tutkunluk, iş doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ve öğretmenlerin tutkunluk düzeylerinin öğrencilerin sınıftaki davranışlarını etkileyip etkilemediğini de araştırmışlardır. Çalışma sonucunda uyumlu tutkunluğun iş doyumunu arttırırken tükenmişlik belirtilerinde azalmayı sağladığı görülmüştür. İki tip tutkunluğun da öğrencilerin sınıf içindeki davranışlarını olumlu etkilediği bulunmuştur (Carbonneau ve ark., 2008). Benzer şekilde Fransa'da 500 öğretmenin katıldığı araştırmada ise öğretmeye olan uyumlu tutkunluğun serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım ile pozitif ilişkili olduğu, çalışma zamanı ile ilişkisi olmadığı bulunurken; öğretmeye olan takıntılı tutkunluğun çalışma zamanı ile pozitif ilişkili olduğu, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım ile ilişkisi olmadığı bulunmuştur (Caudroit ve ark., 2011).

Stoeber ve arkadaşları (2011) bu konuya farklı bir açıdan bakarak henüz meslek hayatına başlamamış ortalama 20 yaşlarında, 103 üniversite öğrencisi ile bir araştırma yapmışlardır. Gerek günlük hayatta gerek meslek hayatında gerekse bireyler arası ilişkilerde önemli bir yeri olan bağlılık ve tükenmişlik olguları üzerinde durmuşlardır. Araştırma sonucunda çalışmaya olan uyumlu tutkunluğun akademik bağlılık ve güdülenme ile pozitif, akademik tükenmişliğin üç alt boyutu (tükenme, duyarsızlık, yetersizlik) ile negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur. Çalışmaya olan takıntılı tutkunluğun ise akademik bağlılık ile pozitif, tükenmişliğin iki alt boyutu (duyarsızlık, yetersizlik) ile negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Bireylerin mesleklerine olan tutkunluklarının tükenmişlik düzeyi ve çalışma zamanı ile ilişkisine bakan çalışmaların (Carbonneau ve ark., 2008; Caudroit ve ark., 2011; Stoeber ve ark.; 2011) yanı sıra Vallerand, Salvy, Mageau, Elliot, Denis, Grouzet ve Blanchard (2007) kendi istekleri ile ders programları dışında bir derse kayıt olan 130 öğrenci ile çalışmışlardır. Vallerand ve arkadaşları (2007) öğrencilerin bu derse olan uyumlu tutkunluğun arttıkça çalışma süresinin, sıkı çalışmanın ve iyi olma halinin de arttığını; derse olan takıntılı tutkunluğun arttıkça sıkı çalışmanın arttığı, iyi olma halinin ise azatlığını bulmuşlardır. Vallerand ve arkadaşlarının bu çalışma sonuçları Philippe ve arkadaşlarının (2009b) 782 birey ile yaptığı çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Araştırmalar, kumar ve internete olan tutkunluk gibi; fiziksel aktivite, drama, resim, müzik gibi farklı rekreatif etkinliklere ve mesleğe olan tutkunluğun da bireyler üzerinde farklı etkileri olduğunu belirtmektedir. Tutkunluğun yaşam üzerine etkilerini özetleyecek olursak yapılan çalışmalarda uyumlu tutkunluk; iyi olma hali, genel canlılık, olumlu yaşam çıktıları, yüksek ilişki kalitesi ve olumlu duygular ile ilişkili bulunurken takıntılı tutkunluğun; iş, eş ve aile ile ilişkili yaşam çıktıklarına negatif etkisi olduğu, çalışma zamanını arttırdığı ve bireyler arası çatışmalara yol açtığı bulunmuştur.

2.7.2. Fiziksel Aktivite ve Spor Alanında Yapılan Tutkunluk Çalışmaları

Farklı alanlarda yapılan tutkunluk çalışmaları yukarıda aktarılmıştır. Günümüzde birçok yönden sporun ön plana çıkması ile birlikte, teorilerin, uygulamaların ya da farklı alanlardaki testlerin de spor ortamına uyarlandığını görmekteyiz. Bu bağlamda Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından ortaya atılan iki boyutlu tutkunluk modeli çerçevesinde, fiziksel olarak aktif olan bireyler, sporcular ve sporun içinde olan antrenör, hakem gibi diğer bireyler ile yapılan tutkunluk çalışmaları aşağıda dört başlık altında aktarılacaktır. İlk alt başlık tutkunluk alanında cinsiyet ve yaş farklılığını araştıran çalışmaları içermektedir. İkinci alt başlıkta, bireylerin sahip oldukları tutkunluk düzeylerinin

fiziksel aktivite ve spora katılım düzeyi ile olan ilişkisini belirlemek amacı ile yapılan çalışmalardan bahsedilecektir. Üçüncü alt başlıkta bireylerin tutkunluk düzeylerinin duygu durum, iyi olma hali, kaygı ve tükenmişlik gibi psikolojik özellikler üzerine olan etkilerini tartışan çalışmalar ve son olarak dördüncü alt başlıkta ise; sporun içinde olan antrenör, hakem ve taraftarlar ile yapılan çalışmalar aktarılacaktır.

2.7.2.1. Cinsiyet, Yaş Farklılığı ve Tutkunluk

Fiziksel aktivite ve spor alanında yapılan tutkunlukla ilgili çalışmalarda da diğer alanlarda olduğu gibi tutkunluktaki yaş ve cinsiyet farklılığını sporcularda incelemek araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Örneğin, Philippe ve arkadaşları (2009b) bireylerin tutkunluk düzeylerinin yaş ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. İki tip tutkunlukta da yaş gruplarına göre farklılık olmadığını, yaşam boyu sabit kaldığını ve tutkunluğun bireyde (kadın ya da erkek) her yaşta ortaya çıkabileceğini bulmuşlardır. Aynı yıl Mageau ve arkadaşlarının 163 genç ve çocuk ile yaptığı çalışma sonucunda uyumlu ve takıntılı tutkunlukta cinsiyet farkı bulunmamıştır. Bu bulguların aksine; 2009 yılında Philippe, Vallerand ve Lavigne'nin 184 basketbolcu ile yaptığı çalışmada erkeklerin takıntılı tutkunluk puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Philippe ve arkadaşlarının 2009 yılında yaptıkları boylamsal çalışma da ise bireyler yaşlarına göre gruplandırılmış ve cinsiyet farklılıklarına bakılmıştır. Yaşça genç erkeklerin aynı yaş grubundaki kadınlara göre daha fazla takıntılı tutkunluk puanlarına, orta yaşlardaki kadınların ise daha fazla uyumlu tutkunluk puanlarına sahip olduğu bulunmuştur.

2.7.2.2. Tutkunluk, Fiziksel Aktivite ve Spora Katılım Düzeyi

Bireylerin tutkunluk düzeylerinin aktiviteye olan katılımlarını da etkileyeceği görüşünden yola çıkarak yaptıkları çalışmada Halvari, Ulstad, Bagoien ve Skjesol (2009) uyumlu tutkunluğun spora katılım ile doğru orantılı olduğunu bulmuştur. Stenseng'in (2008) çalışması da bu bulguyu destekler niteliktedir. Stenseng, farklı rekreatif etkinlikler yapan 198 öğrenci ile olan çalışmasında iki tip tutkunluğun da aktiviteye katılım süresi ile ilişkili olduğunu;

anlık katılımda takıntılı tutkunluğun etkisinin daha güçlü olduğunu tespit etmiştir. Mageau ve Vallerand (2007) ise uyumlu tutkunluğun aktiviteye katılım süresini arttırdığını, takıntılı tutkunluğun ise hem aktiviteye katılım sıklığını ve hem de süresini arttırdığını belirtmişlerdir. Mageau ve arkadaşlarının 2009 yılında yaptıkları çalışmada uyumlu tutkunluğun sosyal çevreden görülen otonom destek ile arttırdığını ve uyumlu tutkunluğun artmasının aktiviteye devam etme ve bireysel gelişim ile doğru orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında ortalama yaşları 28 olan, serbest zamanlarını belirli spor aktiviteleri (yüzme, futbol, bisiklet gibi...) ile değerlendiren 207 bireyin katıldığı çalışmada takıntılı tutkunluğun; aktiviteye bağımlılık, birey içi çatışmalar ve bireyin aktiviteye dâhil olarak kendinden kaçma eğilimi ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Stenseng, Rise ve Kraft, 2011). Bu çalışmaların (Mageau ve Vallerand, 2007; Stenseng, 2008; Halvari ve ark., 2009; Mageau ve ark., 2009) aksine, Mageau ve arkadaşları (2009) iki tip tutkunluğunda aktiviteye katılım sıklığı açısından fark yaratmadığını ortaya koymuşlardır.

2.7.2.3. Tutkunluk ve Psikolojik Özellik İlişkisi

Spor alanında yapılan tutkunluk çalışmaları tıpkı kumar ve internet kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalarda olduğu gibi, tutkunluğun sporcuların spor ortamındaki davranışları, duyguları diğer bir deyişle psikolojik özellikleri (duygu durum, iyi olma hali...) üzerinde durmuştur. Örneğin 233 erkek hokey oyuncusu ile yapılan çalışmada (Amiot, Vallerand ve Blanchard, 2006) takıntılı tutkunluğa sahip sporcuların yüksek rekabet ortamında (daha elit seviyede) yarıştıkları, uyumlu tutkunluğa sahip sporcuların ise düşük rekabet ortamında yarıştıkları bulunmuştur. Ayrıca, zaman içerisinde yukarıdaki bulgular ışığında, sahip olunan tutkunluk tipi ve oynanan lig seviyesi örtüşen sporcuların, spor ortamına psikolojik olarak uyum sağlama düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen bir başka sonuç ise uyumlu tutkunluğa sahip sporcuların; farklı spor ortamlarına daha kolay adapte olabildiğidir.

Carbonneau, Vallerand ve Massicotte (2010)'nin düzenli yoga katılımcıları ile yaptıkları çalışmada ise yogaya karşı uyumlu tutkunluğun olumlu

duygular ve iyi olma ile pozitif, olumsuz duygular ve durumluk kaygı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Carbonneau ve arkadaşları (2010) 89 yoga katılımcısı ile 3 ay süren bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışma sonucu elde edilen uyumlu tutkunluk ile psikolojik ve sağlık çıktılarının olumlu değişimi arasındaki doğru orantı tutkunluk modelini destekler niteliktedir. Uyumlu tutkunluk puanları yüksek olan yoga katılımcılarının 3 aylık egzersiz periyodu sonunda olumlu duygularının arttığı, olumsuz duyguların, durumluk kaygının ve olumsuz fiziksel semptomların azaldığı görülmüştür. Aksine takıntılı tutkunluk puanları yüksek olan katılımcıların olumsuz duygularında artış görülmüştür (Carbonneau ve ark., 2010).

Yoga gibi bireysel olarak yapılan fiziksel aktivitenin yanı sıra araştırmacılar basketbol, voleybol ve hentbol gibi takım sporcuları ile de çalışmışlardır. Örneğin, Vallerand ve arkadaşları (2006) 210 basketbol oyuncusu ile yaptıkları çalışmada uyumlu tutkunluğun olumlu duygulanım ve iyi olma hali ile pozitif ilişkili olduğunu; takıntılı tutkunluğun ise olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Tutkunluğun spor ortamında yol açtığı davranış değişimlerini incelemek için 160 kişi ile, 5 günlük basketbol kampı bünyesinde yürütülen araştırmada uyumlu tutkunluğun kamp boyunca hissedilen olumlu duygular, bireyler arası ilişkiler ve antrenörlerin algıladıkları yakınlık ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Philippe ve ark., 2010). Gustafsson, Hassmen ve Hassmen, 2011 yılında takıntılı tutkunluğa sahip sporcuların tükenmişlik düzeylerinin uyumlu tutkunluğa sahip sporculardan daha yüksek olup olmadığını belirlemek amacı ile farklı takım ve bireysel spor ile uğraşan toplam 258 sporcu ile çalışmışlardır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular; takıntılı tutkunluk puanları yüksek olan grubun olumsuz duygulanım, algılanan stres ve tükenmişliğin üç alt boyutunda [başarma duygusunda azalma, spora katılımı değer kaybı ve fiziksel/duygusal yorgunluk (tükenmişlik)] daha yüksek skorlar elde ettiğini göstermiştir. Gustafsson ve arkadaşları (2011) sporcuların; yaptıkları spora karşı olan tutkunluklarını kaybetmeleri ile birlikte tükenmişliği yaşama olasılıklarının artacağını savunmuş, aynı zamanda takıntılı tutkunluğun da tükenmişlik için potansiyel bir risk olduğunun üzerinde durmuşlardır.

Yukarıda da bahsedildiği gibi Gustafsson ve arkadaşları (2011)'nin sporcular ile yapılan çalışmasında; 2007 yılında Mageau ve Vallerand'ın 154 öğrenci, 2009 yılında Philippe ve arkadaşlarının 782 birey ile, farklı aktivitelere olan tutkunluk düzeylerinin duygulanım üzerine etkisini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışma sonuçlarına paralel olarak uyumlu tutkunluğun olumlu duygulanım ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Halvari ve arkadaşları (2009) farklı spor branşları ile uğraşan 190 öğrenci ile yaptıkları çalışmada uyumlu tutkunluğun; algılanan yeterlik için önemli olduğu, performans, otonom destek ve hareket yönelimi ile pozitif ilişkili olduğu ve otonom destek ile geliştiği sonucuna ulaşmışlardır. Donahue ve arkadaşları 2009 yılında basketbol oyuncularını ile çalışmışlardır. Takıntılı tutkunluk puanları yüksek oyuncuların uyumlu tutkunluk puanları yüksek oyunculara göre daha agresif oldukları ve oyun içinde tehdit algıladıklarında daha fazla durumsal agresif davranış sergiledikleri bulunmuştur. Aynı zamanda uyumlu tutkunluk puanları yüksek basketbolcuların görev bağlılığında daha esnek oldukları bulunmuştur (Donahue, Rip ve Vallerand, 2009). Vallerand ve arkadaşları (2008a) tarafından dört ay süreyle, 107 sporcu ile yürütülen çalışma sonucunda; hem uyumlu tutkunluk hem de takıntılı tutkunluğun sıkı çalışmayı etkilediği ve performansı arttırdığı bulunmuştur. Bu çalışmaya göre; hazırlık döneminde ve sezon başında; uyumlu tutkunluğun yalnız ustalık hedefleri ile ilişkisi bulunurken; takıntılık tutkunluğun, ustalık hedefleri, performansa yaklaşma ve performanstan kaçınma hedefleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çerçeveden bakıldığında araştırma sonucunda uyumlu tutkunluğun başarı sürecinde daha etkili olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bir başka sonucu da uyumlu tutkunluk ve iyi olma hali arasındaki pozitif ilişkidir. Bu bulgu Vallerand ve arkadaşlarının (2006) farklı spor branşlarındaki sporcular ile, Stenseng'in (2008) farklı rekreatif etkinlik ile uğraşan öğrenciler ile ve Philippe ve arkadaşlarının (2009) 782 birey ile, Carbonneau ve arkadaşlarının (2010) yoga katılımcıları ile yaptığı çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

Tutkunluk sadece sporcuların spor ortamındaki davranışlarını değil aynı zamanda sporcuların yaşadıkları sakatlık sonrası değişen duygu veya davranışlarını da etkilemektedir. Örneğin, takıntılı tutkunluğun dansçılarda kronik sakatlıklara (Akt. Vallerand ve ark., 2008b) yol açtığını belirten bulgulara paralel olarak atletlerle yapılan bir çalışmada (Stephan, Deroche, Brewer, Caudroit ve Le Scanff, 2009) ise takıntılı tutkunluk; tekrar sakatlanmaya karşı algılanan hassaslık ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Stephan ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada takıntılı tutkunluğun, daha önceki sakatlık deneyimleri ve nevroz birleşimi sporcuların tekrar sakatlanmaya olan hassasiyetini arttırdığı bulunurken; uyumlu tutkunluk, tekrar sakatlanmaya karşı algılanan hassaslık ile negatif ilişkili bulunmuş ve uyumlu tutkun olan sporcuların daha az sakatlık yaşadıkları saptanmıştır.

2.7.2.4. Tutkunluk, Hakem, Taraftar ve Antrenör

Spor alanında yapılan çalışmalara baktığımızda, çalışmaların sadece sporcular ya da rekreatif spor katılımcıları ile sınırlı kalmadığını; sporun içinde olan taraftarlar, hakemler ve antrenörler ile de çalışıldığı görülmektedir. Örneğin 2009 yılında 227 futbol hakemi ile yapılan çalışmada (Philippe ve ark., 2009a); uyumlu tutkunluğun; bireysel negatif duygular, hatayı takip eden stres, konsantrasyon problemleri ve düzeltme kararları ile negatif ilişkili, yanlış karardan sonra, karar üzerinde düşünme ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Bu sonuca ek olarak araştırmacılar hakemlik için uyumlu tutkunluğun; bireyi hatalardan meydana gelen negatif bilişsel ve duygusal sonuçlardan koruduğunu savunmuşlardır. Aynı çalışmada takıntılı tutkunluğun yanlış karardan sonra negatif bireysel duygular, stres, hata sonucu hata üzerinde düşünme ve düzeltme kararları ile pozitif ilişkili olduğu bulunurken konsantrasyon problemleri ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Philippe ve ark., 2009a). Fransa'da farklı branşlarda hakemlik yapan bireylerle yapılan bir başka çalışmada (Philippe ve ark., 2009a) ise genel olarak hakemlerde orta seviyede tutkunluk saptanırken, elit hakemlerin uyumlu tutkunluk puanlarının elit olmayan hakemlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Genel olarak bakıldığında ise hakemliğe karşı uyumlu tutkunluk; optimal performans duygu durumu ve hakemlik yaparken

olumlu duygular yaşamak ile pozitif ilişkili; hakemliğe karşı takıntılı tutkunluk; hakemlik süresince olumsuz duygular yaşamak ile pozitif ilişkili ve olumlu duygular ve optimal performans duygu durumu ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Philippe ve ark., 2009).

Antrenörler; sporun içinde ve sporcular ile birebir iletişimde olan bireylerdir. Sporcunun bireysel, toplumsal ve teknik gibi çok yönlü gelişiminden sorumlu olan antrenörlerin de yaptıkları işe tutkun olmaları önem taşımaktadır. 103 antrenör – sporcu ikilisi ile yapılan çalışmada antrenörlerin uyumlu tutkunluğunun dolaylı olarak (otoriter ve destekleyici davranışlar ile); antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesini yükselttiği, sporcunun aktiviteye olan tutkunluğunu arttırdığı, sporcuyla olumlu etkilediği bulunmuştur (Lafreniere ve ark., 2010). Bireylerin mesleklerine olan tutkunluklarını araştıran (Carbonneau ve ark., 2008; Caudroit ve ark., 2011; Stoeber ve ark., 2011) çalışma bulgularına paralel olarak antrenörlerin işini sevmesi ve destekleyici davranışlarının sporcunun genel iyi olma haline etken olduğu bulunmuş ve bu ortamdaki sporcuların kendilerini güvenli hissettikleri, görevlerini anlayıp mantık yürüttükleri, antrenör tarafından anlaşıldıkları ve saygı gördüklerini hissettikleri saptanmıştır. Tutkunluk kavramında da öne sürüldüğü gibi antrenörlerin sahip olduğu takıntılı tutkunluğun; sporcular üzerinde aşırı kontrole yol açtığı, sporcular açısından aktivite için ego yönelimi oluşturduğu bulunmuştur. Bu ortamdaki sporcuların ise antrenörlerinden karar verme, liderlik ve yönlendirme beklemedikleri; antrenörlerin, sporcularına saygı duymadıkları, sporcularını sevmedikleri ve onları anlamadıklarını hissettikleri saptanmıştır (Lafreniere ve ark., 2010).

Oyunun birebir içinde olan hakemlerin yanı sıra, sporcu, antrenör ya da hakem kadar sahanın içinde olmasa da sporun içinde olan bir grup da taraftarlardır. Spora farklı bir boyut kazandıran bir olgu olan taraftarlık da tutkunluk çalışmaları kapsamında yer almıştır. Vallerand ve arkadaşları tarafından (2008b) farklı takımları destekleyen, 165 yetişkin taraftar ile yapılan bir çalışmada; hem takıntılı tutkunluk hem de uyumlu tutkunluk; spor takımı taraftarı olmak ve taraftar kimliği ile ilişkili bulunmuştur. Uyumlu tutkunluk

hayattan alınan zevk ile ilişkili bulunurken, takıntılı tutkunluk; negatif bilişsel ve davranışsal süreçler ve uyumsuz davranışların tümü ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgulara paralel olarak 2006 Dünya kupası final maçında toplam 242 taraftar ile yapılan çalışmada (Vallerand ve ark., 2008b) uyumlu tutkunluk öz-saygı ve hayattan zevk alma, takıntılı tutkunluk ise nefret ve uyumsuz davranışlar ile ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte turnuva boyunca yaşanan olumlu duyguların hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Spor alanında yapılan tutkunluk çalışmalarına baktığımızda tutkunluk gelişimi, katılım sıklığı ve süresi, sıkı çalışma, iyi olma hali, olumlu duygulanım gibi konulara odaklanıldığını görüyoruz. Spor alanında farklı bireyler ve branşlar ile yapılan çalışmaları özetleyecek olursak; uyumlu tutkunluğun; spora katılım, sıkı çalışma, iyi olma hali, olumlu duygulanım, yaşamdan zevk alma, olumlu yaşam çıktıları, ilişki kalitesi ve psikolojik uyum gibi olgular ile pozitif; olumsuz duygular, kaygı, konsantrasyon problemleri ve stres ile negatif ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Tutkunluk modelinin ikinci boyutu olan takıntılı tutkunluğun ise genel olarak bakıldığında, sosyal baskı, kişiselleştirme, sıkı çalışma, olumsuz duygulanım, katılım süresi ve sıklığı, negatif bilişsel ve davranışsal süreçler, bağımlılık, nefret, tükenmişlik ve stres gibi olgular ile pozitif; iyi olma hali, mutluluk ile negatif ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Uyumlu ve takıntılı tutkunluğun bireye ve yaşamına olan etkileri arasında fark bulan birçok çalışmanın yanı sıra katılım sıklık ve süresi, aktivite sırasındaki olumlu duygulanım ve cinsiyet değişkenlerinde fark bulmayan araştırmalar da görmekteyiz.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Çalışmaya 189 kadın ($X_{yaş} = 25.26 \pm 5.16$), 201 erkek ($X_{yaş} = 24.97 \pm 4.8$) toplam 390 sporcu ($X_{yaş} = 25.11 \pm 4.97$) gönüllü olarak katılmıştır. Farklı spor branşları (futbol, basketbol, voleybol, masa tenisi... vb) ile uğraşan sporcuların spor deneyimi 127.46 ± 53.83 aydır. Çalışmaya katılan sporcuların yapmakta oldukları spor branşlarına göre dağılımı Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışmaya Katılan Sporcuların Yapmakta Oldukları Spor Branşı Dağılımları

Branş	f	%
Basketbol	85	21.8
Futbol	88	22.6
Güreş	25	6.4
Hentbol	53	13.6
Masa Tenisi	26	6.7
Voleybol	113	29
Toplam	390	100

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Tutkunluk Ölçeği (Passion Scale; Vallerand, Mageau, Leonard, Blanchard, Koestner, Gagne ve Marsolais, 2003):

Tutkunluk ölçeği, Vallerand ve ark. (2003) tarafından ilgi duyulan ve katılımı sağlanan aktiviteye olan iki tip tutkunluğu (uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk) belirlemek için geliştirilmiştir (Ek 1). Ölçek, uyumlu tutkunluk düzeyini belirlemek için 6 ve takıntılı tutkunluk düzeyini belirlemek için 6'şar madde, tutkunluk düzeyini belirlemek için de 4 madde olmak üzere toplamda 16

maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir (Vallerand ve ark., 2003).

Tutkunluk Ölçeği'nde yer alan 2 alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur:

Uyumlu Tutkunluk: Aktivitenin bireyin kimliğine, katılımın hiçbir olgu, dış etki olmaksızın özgürce seçilmesi ile oluşan otonom içselleştirilmesi (Vallerand ve ark., 2003).

“Bu aktivite ile keşfettiğim yeni şeyler, ona daha fazla değer vermeme sağlar“

“Bu aktivite hayatımla iyi bir şekilde bütünleşmiştir.”

Takıntılı tutkunluk: Aktiviteye katılımın bireysel ya da bireylerarası baskı veya olgular (sosyal kabul, öz saygı) ile kontrollü içselleştirilmesi (Vallerand ve ark., 2003).

“Aktivitemi yapmaya olan isteğimi kontrol etmekte zorlanırım“

“Yapabilecek olsam, sadece bu aktiviteyi yapardım”

3.2.1.1. Tutkunluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Tutkunluk ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği 2011 – 2012 eğitim – öğretim yılında Ankara'da yer alan üniversitelerin spor takımlarında görev alan 78 kadın ($X_{yaş} = 22.72 \pm 3.10$), 119 erkek ($X_{yaş} = 21.72 \pm 1.97$) toplam 197 sporcu üzerinde sınanmıştır. Farklı spor branşları (futbol, basketbol, voleybol, amerikan futbolu... vb) ile uğraşan sporcuların spor deneyimi 71.42 ± 48.71 aydır.

Ölçek çeviri-geri çeviri yöntemi ile İngilizceden Türkçeye daha sonra tekrar İngilizce çevrilmiştir. Ölçeğin İngilizcesi İngilizce bilen 1, spor alanından 2

kişi tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Elde edilen ölçeklerdeki maddeler birbiri ile karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Aynı ve farklı çeviriye sahip maddeler yeniden kişilere verilerek tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Geri çevirisi yapılan ölçek maddeleri, orijinal ölçek maddeleri ile karşılaştırılmış, farklılıklar, hatalar belirlenmiştir. İngilizce çeviri orijinal ölçek ile karşılaştırılarak birbirine en yakın çeviriler ile Türkçe ölçeğin son şekli oluşturulmuştur. Ölçek çalışmaya katılan üniversite takımlarına yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır.

3.2.1.2. Tutkunluk Ölçeğinin Geçerliği:

Yapı geçerliğini test etmek için Temel Bileşenler Faktör Analizi Varimaks dönüştürmesi uygulanmıştır. Temel bileşenler analizinde, kısmi korelasyonların küçük olup olmadığını, dağılımın faktör analizi için yeterli olup olmadığını test etmek için KMO testi kullanılmıştır. KMO tüm katılımcılar için 0.88 olarak bulunmuştur. Barlett testi ile faktör analizinin değişkenler için uygun olup olmadığı sınanmış ve test sonucu tüm katılımcılar için 1305.354 ($p<0.05$) olarak bulunmuştur.

Tutkunluk ölçeğinin faktör yapısını belirlemek amacı ile yapılan Temel Bileşenler Faktör Analizi varimaks dönüştürmesi sonucu elde edilen alt ölçeklerin faktör yükleri, açıkladıkları varyanslar ve özdeğerleri Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2. Tutkunluk Ölçeğinin Tüm Katılımcılar İçin Faktör Analizi Sonuçları

Alt Ölçekler	Maddeler	Faktör Yükleri	Özdeğer	Açıkladığı % Varyans	Açıkladığı % Kümülatif
Faktör 1 Uyumlu Tutkunluk	1-Bu aktivite hayatımdaki diğer aktivitelerimle uyumludur.	0.75	4.66	38.85	38.85
	3-Bu aktivite ile keşfettiğim yeni şeyler, ona daha fazla değer vermeme sağlar.	0.56			
	5- Bu aktivite kendimde beğendiğim özelliklerimi yansıtır.	0.64			
	6- Bu aktivite farklı deneyimler yaşamama sağlar.	0.75			
	8- Bu aktivite hayatımla iyi bir şekilde bütünleşmiştir.	0.74			
	10- Bu aktivite, hayatımın diğer parçaları ile uyum içindedir.	0.77			
Faktör 2 Takıntılı Tutkunluk	2- Aktivitemi yapmaya olan isteğimi kontrol etmekte zorlanırım.	0.43	1.63	13.55	52.39
	4- Bu aktiviteye takıntılıyım.	0.71			
	7- Bu aktivite beni gerçekten heyecanlandıran tek şeydir.	0.63			
	9- Yapabilecek olsam, sadece bu aktiviteyi yapardım.	0.64			
	11- Bu aktivite o kadar heyecan vericidir ki bazen onu yaparken onun üzerinde kontrolümü kaybederim.	0.80			
	12- Yaptığım aktivitenin beni kontrol ettiğini hissedirim.	0.77			

Yapılan faktör analizi sonucunda iki faktör yapısı belirlenmiştir. Temel bileşenler faktör analizi sonucu belirlenen iki faktör yapısı “Tutkunluk Ölçeği”nin %52.39’unu açıklamaktadır. Faktör yükleri; 0.43 – 0.80 arasında değişmektedir. Faktör 1 altında yer alan 6 madde uyumlu tutkunluk, faktör 2 altında yer alan 6 madde ise takıntılı tutkunluk alt boyutlarını oluşturmaktadır.

3.2.1.3. Tutkunluk Ölçeği’nin Güvenirliği

Likert tipinde olan “Tutkunluk Ölçeği”nin güvenirliliğini belirlemek amacı ile Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. Uyumlu tutkunluk boyutunda yer

alan maddelerin madde yordama güçleri, madde silindiğindeki alt boyutun Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ve çoklu korelasyon değerleri tüm katılımcılar için Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Tutkunluk Ölçeği'nin Uyumlu Tutkunluk Alt Boyutuna İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi

Uyumlu Tutkunluk Maddeler	Madde Silindiğinde Aritmetik Ortalama	Madde Silindiğinde Varyans	Madde Alt Boyut Toplam Korelasyon	Madde Silindiğinde Cronbach Alpha Değeri
1	27.90	28.85	0.60	0.80
3	27.95	30.13	0.50	0.82
5	27.83	29.20	0.62	0.79
6	27.60	29.98	0.63	0.79
8	27.96	28.04	0.65	0.79
10	28.09	29.74	0.59	0.80

Cronbach Alpha değeri: 0.83

Uyumlu tutkunluk alt boyutuna ait cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur. Her bir madde silindiğinde elde edilen Cronbach alpha katsayısı değerlerine bakıldığında ise maddeler silindiğinde güvenilirlik katsayısının azaldığı görülmektedir. Uyumlu tutkunluk alt boyutunda yer alan maddelerin alt boyut toplam korelasyon katsayıları en yüksek 0.65 (8. madde) en düşük ise 0.50 (3. madde) olarak bulunmuştur.

Takıntılı tutkunluk alt boyutunda yer alan maddelerin madde yordama güçleri, madde silindiğindeki alt boyutun Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı ve çoklu korelasyon değerleri tüm katılımcılar için Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4. Tutkunluk Ölçeği'nin Takıntılı Tutkunluk Alt Boyutuna İlişkin Tüm Katılımcılar İçin Her Bir Maddenin Analizi

Takıntılı Tutkunluk Maddeler	Madde Silindiğinde Aritmetik Ortalama	Madde Silindiğinde Varyans	Madde Alt Boyut Toplam Korelasyon	Madde Silindiğinde Cronbach Alpha Değeri
2	22.61	49.64	0.31	0.80
4	22.15	42.34	0.54	0.75
7	21.96	44.71	0.55	0.75
9	22.04	43.13	0.54	0.75
11	21.94	41.32	0.68	0.71
12	22.01	44.65	0.59	0.74

Cronbach Alpha değeri: 0.78

Takıntılı tutkunluk alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0.78 'dir. Her bir madde silindiğinde elde edilen Cronbach alpha katsayısı değerlerine bakıldığında 2. madde silindiğinde güvenilirlik katsayısının arttığı, diğer maddeler silindiğinde ise güvenilirlik katsayısının azaldığı görülmektedir. Bu alt boyutta yer alan maddelerin alt boyut toplam korelasyon katsayıları en yüksek 0.68 (11. madde) en düşük ise 0.31 (2. madde) olarak bulunmuştur.

3.2.2. Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği (Dispositional Flow Scales-2 DFS-2, Jackson ve Eklund, 2004):

Jackson ve Eklund, fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu değerlendirmek amacı ile Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeklerini (Flow State and Dispositional Flow Scales), sporcularla yaptıkları nitel araştırmalardan elde ettikleri temaları ve duygu durum ölçeklerini kullandıkları araştırma sonuçlarını temel alarak geliştirmişlerdir (Aşçı ve ark., 2007). Jackson ve Eklund (2004) tarafından 394 Amerikalı ve Avusturyalı gönüllü sporcu üzerinde yapılan çalışmada, Csikszentmihalyi tarafından belirtilen optimal performans duygu durumunu tanımlayan 9 alt boyuta -Görev Zorluğu-Beceri Dengesi, Eylem-Farkındalık

Birleşimi, Açık (Net) Hedefler, Belirli Geri Bildirim, Göreve Odaklanma, Kontrol Duygusu, Kendilik Farkındalığının Azalması, Zamanın Dönüşümü ve Amaca Ulaşma Deneyimi- destek bulunmuştur.

Ölçek iki ayrı ölçek formundan oluşmaktadır. Birincisi, Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (DOPDDÖ)'dir ve fiziksel aktivite sırasında bireyin optimal performans duygu durumunu değerlendirmek için geliştirilmiştir. DOPDDÖ, bireyin fiziksel aktivite veya spor ortamında yaşadığı duygu durumunu değerlendirmek amacı ile hemen aktivite sonrasında uygulanmaktadır. Diğer ölçek ise Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği (SOPDDÖ)'dir. SOPDDÖ, optimal performans duygu durumunun aktiviteye katılan birey üzerindeki genel durumunun bir ölçümüdür ve fiziksel aktivite ve spora katılımdaki optimal performans deneyim sıklığını değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Aşçı ve ark., 2007). Ölçek, her biri 4 maddeden oluşan 9 alt boyut, toplam 36 maddeden oluşmaktadır ve 5li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aşçı ve ark. (2007) tarafından yapılmıştır.

Bu çalışmada Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği kullanılmıştır (Ek 2). Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği'nde yer alan 9 alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur (Aşçı ve ark., 2007):

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi: Görevin gerektirdiği mücadele ve kişinin bu görevi başarmaya ilişkin becerisi arasındaki denge algısıdır.

Eylem – Farkındalık Birleşimi: Görevin gerekliliklerini uyumlu, düşünmeden otomatik olarak yapabildiğini hissetmesi ve algılaması.

Açık (net) Hedefler: Hareketin gerekliliklerini bildiğini hissetmesi, hareket için gerekli hedefleri açıkça bildiğini hissetme.

Belirli Geri Bildirim: Hareketin gereklilikleri ve hedefleri doğrultusunda performansının nasıl olduğunu hissetme ve bireyin sergilenen performanstan çaba kendi kendine geribildirim/bilgi alabilme durumu.

Göreve Odaklanma: Yaptığı göreve tamamen odaklanma.

Kontrol Duygusu: Yaptığı aktivite üzerinde kontrolü olduğunu hissetme.

Kendilik Farkındalığının Azalması: Aktivite ile ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermeme.

Zamanın Dönüşümü: Aktivite esnasında kendini zamana kaptırma, aktivitenin içerisinde kaybolma, zamanın nasıl geçtiğini hissetmeme, aktivitenin içine tamamen dâhil olabilme.

Amaca Ulaşma Deneyimi: Bireyin yaptığı aktiviteden aldığı içsel tatmin, ödül.

3.2.3. Sporda GÜDÜLENME Ölçeği - SGÖ (Sport Motivation Scale, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais, 1995)

Sporda GÜDÜLENME Ölçeği (Ek 3), Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından Deci ve Ryan'ın kuramına dayanarak geliştirilmiştir. SGÖ'nin amacı, spor ortamında kişinin içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenmesinin kaynağını ortaya koymaktır (Kazak, 2004).

Sporda GÜDÜLENME Ölçeği değerlendirmenin 7 seviyeye göre yapıldığı 28 madde ve 7 alt ölçek içerir. Bu alt ölçekler: bilmek, başarmak ve uyaran yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içeatım, özdeşim ve güdülenmemedir.

Sporda Güdülenme leğinde yer alan 7 alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur (Toros, Z. 2001):

Bilmek için içsel güdülenme: Açıklama, merak, öğrenme hedefleri, öğrenme, bilmek ve anlamak gibi çeşitli yapılarla ilişkilidir ve kişinin, yeni bir Őeyleri ğrenmeyi, açıklamayı ve anlamayı denerken kişisel doyum haz aldığı için aktiviteye katıldığını ifade eder.

Başarmak için içsel güdülenme: Ustalık güdülenmesi, yeterlik güdülenmesi ve görev yönelimi ile ilgilidir ve kişinin bir Őeyleri yaratma ya da başarma, ustalığını gösterme giriŐiminde bulunduğu zaman yaşadığı haz ve doyum için aktiviteye katıldığını ifade eder.

Uyaran yaşamak için içsel güdülenme: Eğlence ve diğer uyarıcı duyular yaşamak için aktiviteye katılmayı ifade etmektedir. Bu uyarıcı duyular eğlence ve heyecan kadar estetik deneyimleri ve duyumsal hazzı da içermektedir.

Dışsal düzenleme: Bireyin davranışlarının dışsal kaynaklar tarafından kontrol edildiği ve kişinin spora katılım nedeninin daha çok başkalarının baskıları, ödül, saygı görme isteği olduğu ifade edilir.

İe atım: Güdülenmenin dışsal kaynağının içselleştirilmesi olarak ifade edilir. Bu davranışlar, kaygı ve utanç gibi içsel baskılarla pekiŐtirilir.

Özdeşim: Bireyin davranışı önemli olarak değerlendirdiği, yargıladığı ve katılımının kişisel geliŐimine katkıda bulunduğuna inandığı için, aktiviteye katıldığı ifade edilmektedir.

Güdülenmeme: Ne içsel ne de dışsal olarak güdülenme durumunu ifade etmektedir.

Ölçeğin Türk sporcuları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. Kazak (2004), çalışmasında Türkçe versiyonunda orijinal ölçekte iki ayrı alt boyut olarak yer alan bilmek ve başarmak için içsel güdülenme tek alt boyut olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Kazak tarafından 2004 yılında yapılan çalışma baz alındığından, SGÖ 6 alt boyut olarak kullanılmıştır. Kazak (2004) tarafından yapılan çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı 0.70 (güdülenmeme) ile 0.88 (bilmek ve başarmak için içsel güdülenme) arasında değişmektedir.

3.2.4. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği – SGEYÖ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, Duda ve Whitehead, 1998)

Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği (Ek 4), Başarı Hedefi Yaklaşımı'na dayanarak, Duda ve Nicholls tarafından hedef belirlemede görev ve ego yönelimi olarak belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla geliştirilmiştir (Toros, T. 2001).

Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği değerlendirmenin 5 seviyeye göre yapıldığı 13 madde ve 2 alt ölçek içerir. Bu alt ölçekler: görev yönelimi ve ego yönelimidir. Ölçeğin Türk sporcuları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Toros T. (2001) tarafından yapılmıştır.

Toros T. (2001)'un çalışmasında "görev yönelimi" alt ölçeğinde Cronbach alpha değeri .87'dir. İç tutarlılık katsayısı "ego yönelimi" alt ölçeğinde ise .85 olarak bulunmuştur. Genel olarak ölçeğin güvenilirlik katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir (Toros, T. 2001).

Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeğinde yer alan 2 alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur:

Görev Yönelimi: Bireysel gelişim ve harcanın çaba sonucunda bireyin kendisini başarılı olarak görmesi (Murcia ve ark., 2007).

“Çabalayarak/ sıkı çalışarak/ çok deneyerek yeni bir beceriyi öğrendiğimde kendimi sporda en başarılı hissedirim/görürüm”

Ego Yönelimi: Başarının bireysel becerilerin öncelikli olarak diğerleri ile kıyaslanması ve sosyal karşılaştırma yapılarak tanımlanması (Murcia ve ark., 2007).

“Oyun veya beceriyi yapabilen tek kişi olduğumda kendimi sporda en başarılı hissedirim/görürüm”

3.2.6. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, spor deneyimi ve antrenman düzeyleri ile ilgili soruları içeren bir kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur (Ek 5).

3.3. Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlamadan önce Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma ve Etik Kurulundan KA11/221 numaralı ve “Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü” başlıklı bu çalışma için 01/11/2011 tarihinde bilimsel ve etik açıdan uygun bulunduğu dair onay alınmıştır (Ek 6). Ölçekler, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak çalışmaya katılan Ankara ilindeki takımlara yüz yüze görüşme yöntemi ile, Ankara dışındaki takımlara ise posta aracılığı ile gönderilerek uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik, Bağımsız Örneklerde t-test ve Çoklu Adımsal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bağımsız Örneklerde t-test; sporcuların demografik değişkenlerine göre tutkunluk düzeyleri arasındaki farkı test etmek için; Çoklu Adımsal Regresyon Analizi ise, sporcuların yaptıkları spora karşı olan tutkunluklarının, optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yöneliminin belirleyicisi olup olmadığını test etmek amacı ile

kullanılmıştır. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolünü araştıran bu çalışma kapsamında, test edilen hipotezlere yönelik elde edilen bulgular, aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur.

4.1. Sporcuların Tutkunluk, Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim ve Hedef Yönelimi Düzeyleri

Araştırmaya katılan erkek ve kadın sporcuların tutkunluk, optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimi ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1’e göre, çalışmaya katılan sporcuların tutkunluk ölçeğinde elde ettikleri en düşük ortalama değer 4.48 ± 1.03 ile “takıntılı tutkunluk” alt boyutunda iken en yüksek ortalama değer $5.79 \pm .90$ ile “uyumlu tutkunluk” alt boyutundadır. Bu değerler uyumlu tutkunluk alt boyutunda kadın sporcular için $5.75 \pm .90$, erkek sporcular için $5.82 \pm .91$ iken; takıntılı tutkunluk alt boyutunda kadın sporcularda 4.44 ± 1.06 , erkek sporcularda 4.52 ± 1.00 olarak belirlenmiştir.

Sporcuların optimal performans duygu durum alt boyutlarında elde ettikleri en düşük ortalama değer $3.55 \pm .82$ ile “kendilik farkındalığının azalması” alt boyutunda iken en yüksek değer $4.24 \pm .49$ ile “amaca ulaşma deneyimi” alt boyutunda elde edilmiştir. Cinsiyet bazında ortalama değerlere bakıldığında kadın sporcularda en düşük ortalama değer $3.41 \pm .99$ ile “kendilik farkındalığının azalması” alt boyutunda; en yüksek ortalama değer $4.39 \pm .47$ ile “amaca ulaşma deneyimi” alt boyutundadır. Erkek sporcularda ise en düşük değer “eylem-farkındalık birleşimi” ($3.51 \pm .60$) alt boyutunda en yüksek ortalama değer ise “göreve odaklanma” ($4.16 \pm .45$) alt boyutunda elde edilmiştir.

Sporda güdülenme ele alındığında tüm katılımcılarda en yüksek ortalama değer “uyaran yaşamak için içsel güdülenme” (5.74 ± 1.09) alt boyutunda elde edilmiştir. Kadın sporcuların en yüksek ortalama değeri 5.85 ± 1.13 ile “uyaran yaşamak için içsel güdülenme” alt boyutunda iken, erkek sporcuların en yüksek ortalama değeri 5.69 ± 1.12 ile “bilmek ve başarmak için içsel güdülenme” alt boyutundadır. “Güdülenmeme” alt boyutunda ise hem kadın hem erkek sporcular hem de tüm katılımcılar için en düşük ortalama değer elde edilmiştir.

Son olarak hem kadın, hem erkek hem de tüm katılımcılar için hedef yönelimi ölçeği alt boyutlarındaki en düşük ortalama değer “ego yönelimi” alt boyutunda; en yüksek ortalama değer “hedef yönelimi” alt boyutunda elde edildiğini belirlenmiştir.

Tablo 4.1. Kadın ve erkek sporcuların tutkunluk, optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimlerine ait tanımlayıcı istatistikler

	Kadın n= 189		Erkek n= 201		Toplam n= 390	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Tutkunluk						
Uyumlu Tutkunluk	5.75	.90	5.82	.91	5.79	.90
Takıntılı Tutkunluk	4.44	1.06	4.52	1.00	4.48	1.03
Optimal Performans Duygu Durumu						
Görev Zorluğu – Beceri Dengesi	4.01	.55	3.89	.49	3.94	.52
Eylem – Farkındalık Birleşimi	3.78	.63	3.51	.60	3.62	.63
Açık Hedefler	4.21	.51	4.01	.53	4.09	.53
Belirli Geri Bildirim	3.94	.56	3.98	.46	3.96	.50
Göreve Odaklanma	4.18	.48	4.16	.45	4.17	.47
Kontrol Duygusu	4.08	.49	4.10	.47	4.09	.48
Kendilik Farkındalığının Azalması	3.41	.99	3.65	.66	3.55	.82
Zamanın Dönüşümü	3.78	.79	3.70	.68	3.73	.73
Amaca Ulaşma Deneyimi	4.39	.47	4.14	.47	4.24	.49
Sporda Güdüsel Yönelim						
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5.49	1.21	5.69	1.12	5.61	1.16
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5.85	1.13	5.67	1.06	5.74	1.09
Dışsal Düzenleme	4.66	1.40	4.83	1.11	4.76	1.24
İçeatım	5.58	1.19	5.55	1.21	5.56	1.20
Özdeşim	4.99	1.37	5.12	1.43	5.07	1.40
Güdülenmeme	2.76	1.58	2.82	1.34	2.80	1.44
Hedef Yönelimi						
Görev Yönelimi	3.33	.90	3.68	.73	3.54	.82
Ego Yönelimi	3.12	.93	3.27	.79	3.21	.85

4.2. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü (Denence 1 ve 2)

Tablo 4.2’de sporcuların tutkunluk düzeylerinin optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan Adımsal Çoklu Regresyon analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.2. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Optimal Performans Duygu Durumu Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU			
	β	t	p
UYUMLU TUTKUNLUK	0.25	3.70	0.000
TAKINTILI TUTKUNLUK	-0.17	-2.42	0.016

R=0.21; R²=0.04; Adjusted R²=0.04; F_(2,310)=6.89; p=0.001

Adımsal çoklu regresyon analiz sonuçlarına göre hem takıntılı hem de uyumlu tutkunluk puanları ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (R=0.21; F_(2,310)=6.89; p < .01). Uyumlu tutkunluk ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki (β = 0.25; p<0.05) bulunurken, takıntılı tutkunluk ile optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki anlamlı ve negatiftir (β = -0.17; p<0.05). Takıntılı tutkunluk ve uyumlu tutkunluk puanları, optimal performans duygu durumuna ilişkin toplam varyansın % 4’ünü açıklamaktadır (R²=0.04; p<0.05).

4.3. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; GÜDÜSEL YÖNELİMİ Belirlemedeki Rolü (Denence 3, 4, 5, 6, 7 ve 8)

Tablo 4.3’de sporcuların tutkunluk düzeylerinin içsel güdülenmelerini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan adımsal çoklu regresyon analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.3. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin İçsel GÜDÜLENMELERİNİ Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

İÇSEL GÜDÜLENME			
	β	t	p
UYUMLU TUTKUNLUK	0.15	2.30	0.022
TAKINTILI TUTKUNLUK	0.32	5.00	0.000
R=0.42; R ² =0.18; Adjusted R ² =0.17; F _(2,310) =33.82; p=0.000			

Yapılan adımsal çoklu regresyon analiz sonuçlarında sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunlukları ile içsel güdülenmeleri arasında anlamlı (R= 0.42; p < 0.01) bir ilişki bulunmuştur. İçsel güdülenme ile hem takıntılı tutkunluk (β =0.32; p<0.01) hem de uyumlu tutkunluk (β =0.15; p<0.05) arasında ilişki pozitiftir. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk puanları içsel güdülenmeye ilişkin toplam varyansın %18'ini açıklamaktadır (R²=0.18; p<0.01).

Sporcuların tutkunluk düzeylerinin dışsal güdülenmelerini belirlemedeki rolünü anlamak amacı ile yapılan adımsal çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 4.4 'de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Dışsal GÜDÜLENMELERİNİ Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

DIŞSAL GÜDÜLENME			
	β	t	p
UYUMLU TUTKUNLUK	0.18	3.16	0.002
TAKINTILI TUTKUNLUK	0.43	7.37	0.000
R=0.56; R ² =0.31; Adjusted R ² =0.31; F _(2,310) =70.90; p=0.000			

Yapılan adımsal çoklu regresyon analiz sonuçlarında sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunlukları ile dışsal güdülenmeleri arasında anlamlı (R= 0.56; p <

0.01) bir ilişki bulunmuştur. Dışsal güdülenme ile hem takıntılı tutkunluk ($\beta=0.43$; $p<0.01$) hem de uyumlu tutkunluk ($\beta=0.18$; $p<0.01$) arasındaki ilişki pozitifdir. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk puanları dışsal güdülenmeye ilişkin toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır ($R^2=0.31$; $p<0.01$).

Tablo 4.5'de sporcuların tutkunluk düzeylerinin güdülenmemelerini belirlemedeki rolünü anlamak amacı ile yapılan adımsal çoklu regresyon analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.5. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Güdülenmemelerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

GÜDÜLENMEME			
	β	t	p
UYUMLU TUTKUNLUK	-0.29	-4.32	0.000
TAKINTILI TUTKUNLUK	0.42	6.41	0.000
R=0.34; $R^2=0.12$; Adjusted $R^2=0.11$; $F_{(2,310)}=20.74$; $p=0.000$			

Yapılan analiz sonuçlarında hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk puanları ile güdülenmeme arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($R=0.34$; $F_{(2,310)}=20.74$; $p < .01$). Uyumlu tutkunluk ile güdülenmeme arasında anlamlı ve negatif bir ilişki ($\beta= -0.29$; $p<0.01$) bulunurken, takıntılı tutkunluk ile güdülenmeme arasındaki ilişki anlamlı ve pozitifdir ($\beta= 0.42$; $p<0.01$). Uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk puanları güdülenmemeye ilişkin toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır ($R^2=0.12$; $p<0.01$).

4.4. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Hedef Yönelimi Belirlemedeki Rolü (Denence 9, 10, 11 ve 12)

Tablo 4.6'da sporcuların tutkunluk düzeylerinin görev yönelimlerini belirlemedeki rolünü anlamak amacı ile yapılan adımsal çoklu regresyon analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.6. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Görev Yönelimlerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

GÖREV YÖNELİMİ			
	β	t	p
UYUMLU TUTKUNLUK	0.12	1.84	0.067
TAKINTILI TUTKUNLUK	0.40	7.64	0.000

R=0.40; R²=0.16; Adjusted R²=0.16; F_(1,311)=58.34; p=0.000

Regresyon analiz modeline uyumlu tutkunluk alt boyutu girmemiştir ($\beta=0.12$; $p>0.05$). Bu bağlamda uyumlu tutkunluğun görev yönelimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı saptanmıştır. Adımsal çoklu regresyon analiz sonuçları takıntılı tutkunluk puanları ile görev yönelimi puanları arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($\beta= 0.40$; $p<0.01$). Tek başına takıntılı tutkunluk değişkeni görev yönelimine ilişkin toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır ($R^2=0.16$; $p < .01$).

Tablo 4.7'de sporcuların tutkunluk düzeylerinin ego yönelimlerini belirlemedeki rolünü anlamak amacı ile yapılan adımsal çoklu regresyon analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.7. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Ego Yönelimlerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

EGO YÖNELİMİ			
	β	t	p
UYUMLU TUTKUNLUK	-0.01	-0.10	0.921
TAKINTILI TUTKUNLUK	0.47	9.32	0.000

R=0.47; R²=0.22; Adjusted R²=0.22; F_(1,311)=86.89; p=0.000

Adımsal çoklu regresyon analiz sonuçları takıntılı tutkunluk puanları ile ego yönelimi puanları arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($\beta = 0.47$; $p < 0.01$). Takıntılı tutkunluk puanları ego yönelimi ilişkin toplam varyansın % 22'sini açıklamaktadır ($R^2 = 0.22$; $p < .01$). Buna karşın, adımsal çoklu regresyon analizinde uyumlu tutkunluk alt boyutu modele girmemiş; ego yönelimini belirlemediği görülmüştür ($\beta = -0.01$; $p > 0.05$).

4.5. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığı (Denence 13 ve 14)

Tablo 4.8'de sporcuların uyumlu tutkunluk düzeylerinde cinsiyet farklılığı olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.8. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	Kadın (n=129)		Erkek (n=201)		t	p
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
UYUMLU TUTKUNLUK	5.75	.90	5.82	.91	-.84	0.40
TAKINTILI TUTKUNLUK	4.44	1.06	4.52	1.0	-.73	0.46

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinde cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($t_{(388)} = -0.84$; $p > .05$; $t_{(388)} = -0.73$; $p > .05$).

4.6. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığı (Denence 15 ve 16)

Tablo 4.9'da sporcuların uyumlu tutkunluk düzeylerinde spor deneyimi farklılığı olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4.9. Sporcuların Uyumlu Tutkunluk Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	0-10 yıl (n=211)		11 yıl ve üstü (n=179)		T	p
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
UYUMLU TUTKUNLUK	5.96	0.70	5.58	1.06	4.29	0.000
TAKINTILI TUTKUNLUK	4.81	0.78	4.09	1.15	7.36	0.000

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre sporcuların uyumlu tutkunluk düzeylerinde spor deneyimi açısından istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($t_{(388)}=4.29$; $p < .01$; $t_{(388)}=7.36$; $p < .01$). Analiz sonuçlarına göre spor deneyimi 0-10 yıl olan sporcuların hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk düzeyleri spor deneyimi 11 yıl ve üzeri olan sporculardan daha yüksektir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi

Sporcuların tutkunluk düzeylerinin optimal performans duygu durumunu belirlemesine yönelik elde edilen bulgular, sporcuların hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluklarının optimal performans duygu durumunu belirlemede rol oynadığını göstermektedir. Sporcuların uyumlu tutkunlukları ile optimal performans duygu durumları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu ilişki; sporcuların spora gönüllü, esnek ve diğer aktiviteler ile uyumlu olarak katılımının, içinde buldukları rekabetten zevk almalarını, yaptıkları işe tamamen odaklanmalarını, aktiviteye hâkim olmalarını ve belirli bir amaca ulaşmak için çalışmalarını sağladığını göstermektedir. Diğer bir deyişle, sporun isteyerek ve günlük hayat ile uyumlu bir şekilde yürütülmesi aynı zamanda spora katılımdan alınan haz duygusunun artması; sporcuların aktivite sırasında zaman algılarını değiştirmekte, aktivite ve aktiviteye bağlı görevler/gereklilikler hakkındaki bilgilerini, ellerindeki görev ile becerileri arasındaki algılarını arttırmaktadır. Elde edilen bu bulgu Philippe ve arkadaşları (2009a), Wang ve arkadaşları (2011) ve Lavigne, Forest ve Crevier-Braud (2012)'un elde ettiği bulgular ile örtüşmektedir. Lavigne ve arkadaşları (2012)'nin çalışması yetişkinlerde işe; Wang ve arkadaşlarının (2011)'nin çalışması internette oynanan oyunlara karşı uyumlu tutkunluğun; Philippe ve arkadaşlarının (2009) çalışması ise hakemlerde uyumlu tutkunluğun optimal performans duygu durumu ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada, sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri ile optimal performans duygu durumları arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur. Takıntılı tutkunluk düzeyleri yüksek olan sporcular aktiviteye katılımı zorunlu hisseder, spora katılım sebeplerinde baskı, sosyal kabul görme, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygular yer alır (Vallerand ve ark., 2003). Bu bağlamda elde edilen bu ilişki; sporcuların takıntılı tutkunluk düzeylerinin artmasının; bireylerin görev

zorluğu karşısında bu görevi başarmaya ilişkin becerileri arasındaki denge algısının bozulmasına, hareketin gereklilikleri hakkında bilgisel ve motorik olarak karmaşaya düşmesine, aktivite üzerinde konsantrasyon ve kontrol duygularını kaybetmelerine yol açtığı şeklinde yorumlanabilir. Yapılan aktiviteye karşı geliştirilen takıntılı tutkunluğun; bireyin diğer aktivitelerini engellemesi, bireye zorunluluk hissi vermesi, kaygı, stres ve mutsuzluk gibi olumsuz duygu durumlarının artması ile birlikte bireyin aktiviteden zevk almasını engellediğini ve sporcuların optimal performans duygu durumunu yaşamasını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Tutkunluk ve optimal performans duygu durumu ilişkisini irdeleyen çalışma sonuçları (Philippe ve ark., 2009; Wang ve ark., 2011; Lavigne ve ark., 2012) bu bulgular ile çelişmektedir. Philippe ve arkadaşları (2009), Wang ve arkadaşları (2011) ve Lavigne ve arkadaşları (2012) yaptıkları çalışma sonucunda takıntılı tutkunluk ve optimal performans duygu durumu arasında ilişki bulamamışlardır.

Bu araştırmada takıntılı tutkunluk ile optimal performans duygu durumu arasında negatif ilişkinin diğer çalışma sonuçları ile örtüşmemesi çalışmaların örneklemeleri arasındaki farkla açıklanabilir. Yazılı kaynaklarda yer alan önceki çalışmalar öğrenci, çalışan ve hakem gibi farklı örneklemeler üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada ise, elit sporcular ele alınmıştır. Daha önceki çalışmalarda ele alınan katılımcıların mesleklerine, iş dışında yapılan etkinliklere ya da internet üzerinden oynanan oyunlara elit bir sporcu kadar zihinsel ve fiziksel olarak dâhil olmayışı bu farkın sebeplerinden biri olabilir. Philippe ve arkadaşları (2009) sporda bir otorite olarak kabul edilen hakemler ile çalışmışlardır. Hakemlerin karar verirken objektif olmaları ve tüm sporcu/antrenörlere eşit mesafede durmaları gerektiği göz önünde bulundurulursa, kendilerinin tamamen aktiviteye dâhil edememeleri olasıdır. Bununla birlikte Wang ve arkadaşları (2011) ve Lavigne ve arkadaşları (2012)'nin sırasıyla öğrenci ve çalışanlar ile yaptıkları çalışmalarda rekreatif etkinlikler ele alınmıştır.

Sporcuların antrenman ya da ma ortamında sürekli olarak değişen oyun dinamiklerine konsantre olmaları ve uyum sağlamaları beklenmektedir. Teknik, taktik ya da duygusal olarak optimal performans gösterebilmek için, sporcuların yapılan aktivite süresince güdülenme düzeylerinin ve aktiviteye olan hkimiyetlerinin yüksek olması gerekmektedir. Sporcuların aktivite ortamında kaygı, stres, üzüntü ve sosyal baskı gibi olguları diğer örneklemler grublarına göre daha yoğun yaşamaları elde edilen negatif ilişkinin nedeni olarak düŐünülebilir. Bunun yanında takıntılı tutkunluğun kontrolcü, zorlayıcı ve baskın doğasının, sporda teknik ya da taktik beceriler için gereken zihinsel/motorik beceri kullanımını zorlaŐtıracadıėı düşünülmektedir. Takıntılı tutkun bireylerin spora katılımda sahip oldukları aşırı istek, hırs ve sonuç odağı performanslarına olumsuz yansıtacaktır. Takıntılı tutkunluğa paralel olarak becerilerin yetersiz kaldığı mücadeleler, gerçekleŐtirilemeyen hedefler, görev hakkında bilgi ve geri bildirim eksikliğinin optimal performans duygu durumunu olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

5.2. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Güdüsel Yönelimi Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi

Sporcuların tutkunluk düzeylerinin güdüsel yönelimlerini belirlemedeki rolünün incelenmesine yönelik elde edilen bulgular uyumlu ve takıntılı tutkunluğun hem içsel hem de dışsal güdülenme ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak, bireylerin spora olan uyumlu ve takıntılı tutkunluklarının, güdülenme düzeylerini belirlediği söylenebilir. Diğer bir deyişle, bireyin tutkunluk düzeyinin (hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk) artması, spora olan güdülenmeyi de arttırmaktadır. Elde edilen bulgular iŐıėında, bireylerin spora olan uyumlu ve takıntılı tutkunluklarının, spora katılımlarını içsel ya da dışsal farklı nedenlerle arttırdığını söylenebilir.

Bu araştırma sonucu elde edilen bulgular Wang ve arkadaşları (2008; 2011)'nin bulgularını desteklemektedir. Wang ve arkadaşları (2008) dijital oyunlara olan tutkunluk üzerine öğrenciler ile çalıŐmıŐ ve uyumlu tutkunluk ile

içsel güdülenme arasında, bu araştırma sonuçlarıyla paralel olarak, pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bahsi geçen çalışmada (Wang ve ark., 2008) elde edilen takıntılı tutkunluk ile dışsal güdülenme arasındaki pozitif ilişki de, bu araştırma sonucunu desteklemektedir. Aynı konu üzerinde bir başka çalışma Wang ve arkadaşları tarafından 2011 yılında dijital oyunlara ilgi gösteren genç erkek öğrenciler ile yapılmıştır. Elde edilen bulgular takıntılı tutkunluk ile dışsal güdülenme arasında pozitif bir ilişki olduğu yönündedir. Elde edilen bu pozitif ilişki hem Wang ve arkadaşları (2008) hem de bu çalışma sonuçları ile örtüşmektedir.

Yazılı kaynaklarda takıntılı tutkunluğun içsel güdülenme; uyumlu tutkunluğun dışsal güdülenme düzeyini belirlediğine dair bir bulguya rastlanmamıştır. Yazılı kaynaklarda ilgili konuda sporun doğasından uzak bir yapıya sahip örneklem ile çalışılmış olması bu sonucun nedenlerinden biri olarak söylenebilir. Bu çalışmalarda ele alınan dijital oyun ortamı, spor ortamındaki takım bütünlüğü, sosyal çevre ve bireyler arası ilişkiler gibi olguları içermemektedir. Aksine bu tip ortamların bireyde bağlılık, içe kapanıklık ve nevroz gibi etkileri olduğu bilinmektedir (Wang ve Yang, 2007; Tosun ve Lajunen, 2009). Bu bakış açısı ile bireyin spora olan uyumlu ve takıntılı tutkunluğunun hem katılımdan kaynaklı bireysel mutluluk, aktivite ile ilgili bilgi ve başarı kaynaklı haz içeren içsel güdülenmeyi, hem de spor ile dâhil olunan sosyal çevre, spordaki başarılar ile elde edilen ödül, tanınma ve kabul görmeyi içeren dışsal güdülenmeyi etkilediğini söyleyebiliriz.

Bu bağlamda, elde edilen sonuçlardan yola çıkarak, sporcuların tutkunluklarının güdülenmelerini etkilediğini söylenebilir. Diğer bir deyişle, sporcuların aktiviteye uyumlu ya da takıntılı olması fark etmeksizin tutkun olmaları; sporcuların aktiviteye hem içsel hem dışsal kaynaklı olarak katılımını arttırmaktadır.

Bu çalışmadan elde edilen diğer bir sonuç ise, hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluğun güdülenmemenin belirleyicisi olmasıdır. Yapılan analizler

uyumlu tutkunluk ile güdülenmeme arasında negatif, takıntılı tutkunluk ile güdülenmeme arasında ise pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle, bireylerin spora gönüllü katılımı ve spora katılımdan aldıkları zevk artarken, aktiviteye verilen değer artmakta bununla birlikte bireylerin aktiviteye karşı isteksizlik duyguları azalmaktadır. Diğer yandan, aktiviteye olan katılım isteğinin, yapılan aktivite ile bireyin iş, aile ve sosyal hayatı arasındaki çatışmayı arttırdığı, bununla birlikte aktiviteden bireysel fayda elde etmeden katılımın devamının sağlandığı saptanmıştır. Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak, bireylerin aktiviteye olan takıntılı tutkunluklarının, aktiviteye katılımlarını ne içsel ne de dışsal faktörler ile ilişkilendiremediklerini söyleyebiliriz. Bu sonuçlar, bireylerin aktiviteye olan kontrolcü, katı ve ısrarcı yaklaşımı ve aktiviteye olan bağlılık yüzünden yaşanan, bireyler arası çatışmaların güdülenmeme düzeylerinin arttığını göstermektedir. Benzer şekilde, bireylerin aktiviteye olan gönüllü ve esnek katılımı, aktivitenin diğer yaşam çıktıları ile uyum içinde sürdürülmesi ve aktiviteden alınan haz duygusu bireylerdeki güdülenmeme düzeylerini azaltacaktır.

5.3. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi

Bu çalışmanın amaçlarından biri de sporcuların tutkunluk düzeylerinin; hedef yöneliminin belirleyicisi olup olmadığının incelenmesidir. Bu ilişkiyi test etmek amaçlı yapılan analiz sonuçlarında uyumlu tutkunluğun hedef yönelimleri ile ilişkisi bulunmamıştır. Bu sonuç, sporcuların aktiviteye uyumlu tutkun olmalarının başarı tanımlamalarını etkilemediğini göstermektedir. Elde edilen bulgulardan yola çıkarak, sporcuların aktiviteye olan gönüllü ve esnek katılımlarının, katılımdan haz almalarının ya da yaptıkları aktivitenin hayatındaki diğer aktiviteler ile uyumlu olmasının sporcuların sahip oldukları hedef yönelimini belirlemediğini söyleyebiliriz. Diğer bir deyişle, yapılan aktivitenin bireyin yaşamı ile uyumlu olması, aktiviteden alınan bireysel haz, aktiviteye katılımın zorunlu ve sonuç odaklı olmaması ile; başarının birey için ne ifade ettiği arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Öte yandan, takıntılı tutkunluğun hem görev hem de ego yönelimi ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tutkunluk modelinde takıntılı tutkunluğun ego yönelimi ilişkisi olduğu öne sürülmüştür (Vallerand ve ark., 2003). Diğer bir deyişle, bireylerin spora katılımı, spor ortamındaki kontrolcü ve ısrarcı davranışları arttıkça, bireysel gelişimlerini artırma çabası, rakibe karşı elde edilen üstünlük arzusu ve de yeteneklerini gösterme çabası artmaktadır. Takıntılı tutkunlukta uyumlu tutkunluğun aksine, aktiviteye sosyal kabul görme, başarı ve zorunlu katılım hissi gibi durumlar eklidir. Birey bu durum gerekliliklerini yerine getirebilmek için baskı hisseder. Bu sonuca odaklı baskı ise, bireylerin sporun içindeki değişik durumlarda başarıyı farklı tanımlamalarına yol açabilir. Çalışma bulgularına göre, takıntılı tutkunluk düzeyleri yüksek sporcular için, hem bireysel gelişim, teknik ya da taktiksel yeni bilgiler öğrenmek, öğrenilen beceri üzerinde sıkı çalışmak; hem de rakibe karşı elde edilen üstünlük ve daha az çaba ile kazanılan başarı önemli bir yere sahiptir. Elde edilen bu bulgular Vallerand ve arkadaşları (2008a) ve Lafreniere ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile örtüşmektedir. Vallerand ve arkadaşları (2008a) sporcularda takıntılı tutkunluğun ustalık hedefleri ve performansa yaklaşma hedefleri ile ilişkili olduğunu belirtirken, Lafreniere ve arkadaşları (2010)'nın çalışması takıntılı tutkunluğa sahip antrenörler ile çalışan sporcuların ego yönelimini benimsediklerini göstermektedir.

Özetle, çalışma sonucu elde edilen bulgular, yaptıkları spora karşı olan tutkunlukları yoğun olan bireylerin, bireysel gelişimi ön planda tuttıklarını, görev gerekliliklerini eksiksiz yerine getirmeye çalıştıklarını ve sıkı çalışmanın beceri gelişiminin odağında olduğunu düşündüklerini göstermektedir. Çalışma sonuçlarına göre, bu bireyler aynı zamanda kazanmaya, rakibe karşı elde edilen üstünlüğe ve sosyal yönden bu başarılar ile gelen saygı/popülerliğe de önem vermektedirler.

5.4. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığının İncelenmesi

Yapılan analizler sporcuların tutkunluk düzeylerinin cinsiyetler arasında farklılaşmadığını göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, çalışmaya katılan kadın ve erkek sporcuların tutkunluk düzeylerinin benzer olduğunu söyleyebiliriz. Bu bulgular Mageau ve arkadaşlarının (2009) genç ve çocuklar ile yaptıkları çalışma ile paralel sonuçlar göstermiştir.

Öte yandan, Philippe ve arkadaşları (2009a; 2009b) tarafından tutkunlukta cinsiyet farklılığını araştırmayı amaçlayan çalışma bulguları ile bu çalışmadan elde edilen bulgular çelişmektedir. Philippe ve arkadaşları (2009a; 2009b) tarafından basketbolcular ve çeşitli rekreatif etkinliklere katılan bireyler ile yapılan çalışmalarda, erkek katılımcıların takıntılı tutkunluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak Philippe, Vallerand, Andrianarisoa ve Brunel (2009) orta yaşlı kadınların uyumlu tutkunluk düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yazılı kaynaklarda bu konuyu ele alan çalışma sonuçları ile bu çalışmadan elde edilen bulguların tutarsızlıkları farklı nedenlerle açıklanabilir. Örneğin, araştırma örneklemini oluşturan sporcuların buldukları spor ortamlarının, gerek oyun kalitesi gerek imkânlar gerekse de sosyal çevre gibi farklı yönlerden birbirine benzerlik göstermesi, bireyde tutkunluk kavramının geliştiği (Vallerand ve Miquelon, 2007; Mageau ve ark., 2009) dönemlerde bu sporcuların kulüp altyapılarında hem fizyolojik hem de psikolojik olarak benzer süreçlerden geçmiş olmaları, tutkunlukta cinsiyet farkı bulunmamasının nedenlerinden biri olarak açıklanabilir. Spor hayatlarında altyapıdan profesyonelliğe kadar kadın ve erkek sporcular benzer süreçlerden geçtiği gibi, benzer duygu durum ve olayları yaşarlar. Bunun yanında kadın ve erkek sporcuların içinde oldukları profesyonel spor yaşamları; antrenman temposu, yoğun kamp dönemi, fiziksel gereklilikler ve beslenme tarzı gibi pek çok yönden benzerlik göstermektedir. Sporcular üst düzey performansla ulaşmak için cinsiyet ayrımı olmaksızın bu yaşam tarzına uyum sağlamak durumunda

kalırlar. Elit sporcular küçük yaşlardan itibaren farklı sosyal çevrelerde/spor ortamlarında farklı durumlar ile karşılaşmış, farklı duygular yaşarlar ve bu süreçte aktiviteye karşı farklı tutkunluk geliştirebilirler. Bu perspektiften bakıldığında kadın ve erkek sporcuların tutkunluk düzeylerinin benzer olmasının olası bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

5.5. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinde Spor Deneyimi Farklılığının İncelenmesi

Sporcuların tutkunluk düzeyleri arasında spor deneyimi farklılığı olup olmadığının test edilmesine yönelik elde edilen bulgular, spor deneyimi 0-10 yıl olan sporcuların hem uyumlu tutkunluk hem de takıntılı tutkunluk düzeylerinin spor deneyimi 11 yıl ve üzeri olan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yazılı kaynaklarda tutkunlukta spor deneyimi farklılığını belirlemeyi amaçlayan çalışmaya rastlanmamıştır. Tutkunluğun gelişim döneminde bahsedilen içselleştirme sürecinde etkili olan aktiviteye verilen değer ve sosyal çevre (Vallerand ve Miquelon, 2007); bireyde tutkunluk gelişimi için bir sebep değil, tutkunluğun yönünü belirleyen bir etken olarak açıklanmıştır. Bu bağlamda kuramsal olarak bakıldığında, bireylerin kariyerlerinin başında yeni duygu durumu ve yaşam çıktıları ile karşılaşmaları tutkunluk gelişimlerinde ve tutkunluk düzeylerinde artışa sebep olduğu düşünülmektedir. Vallerand ve Miquelon (2007) tarafından açıklanan tutkunluk kavramının gelişimsel sürecine göre, bireylerin aktiviteye olan tutkunlukları; aktiviteye değer verme ve içselleştirme basamaklarında aktiviteye yüklenen anlam ile açıklanabilir. Bireyler, tutkunluk gelişiminde aktiviteye yüklenen içsel veya dışsal değerlere zamanla alışabilir. Örneğin, bir sporcu elit seviyeye geldiğinde, tecrübeleri doğrultusunda eskiden aktivite ile ilişkilendirdiği ve aktiviteye olan tutkunluğunu belirleyen değerler, zamanla sporcu için anlamını yitirebilir. Bu durum spor yaşı 0-10 yıl olan sporcuların hem uyumlu hem de takıntılı tutkunluk düzeylerinin, spor yaşı 11 yıl ve üzeri olan sporculardan daha yüksek olmasının bir sebebi olarak ifade edilebilir. Spor deneyimi daha az olan sporcuların kariyerlerinin başında olmaları, spor ortamında başarı-başarısızlık, arkadaşlık, takım ruhu, kaygı, mutluluk gibi farklı olgu ve duygu durumlarını daha az yaşamaları ve bu

tür bir sosyal ortama alışma sürecinde olmalarından dolayı tutkunluk düzeylerinin daha fazla deneyime sahip sporcularda daha yüksek olduğu söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Sporcularda tutkunluğun; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimin belirleyicisi olup olmadığını araştırmak amacı ile yapılan bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Kadın ve erkek sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri ile optimal performans duygu durumu arasında pozitif bir ilişki vardır.

2. Kadın ve erkek sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri ile optimal performans duygu durumu arasında negatif bir ilişki vardır.

3. Kadın ve erkek sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyleri ile içsel güdülenmeleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

4. Kadın ve erkek sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyleri ile dışsal güdülenmeleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

5. Kadın ve erkek sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri ile güdülenmeme arasında negatif bir ilişki vardır.

6. Kadın ve erkek sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri ile güdülenmeme arasında pozitif bir ilişki vardır.

7. Kadın ve erkek sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri ile görev yönelimleri arasında ilişki bulunmamıştır.

8. Kadın ve erkek sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri ile görev yönelimleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

9. Kadın ve erkek sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyleri ile ego yönelimleri arasında ilişki bulunmamıştır.

10. Kadın ve erkek sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyleri ile ego yönelimleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

11. Kadın ve erkek sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyleri arasında fark bulunmamıştır.

12. Spor deneyimi 0-10 yıl olan kadın ve erkek sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinin, spor deneyimi 11 yıl ve üzeri olan sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

6.2 Öneriler

Çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

1. Tutkunluk kavramının gelişim dönemini incelemek amacı ile farklı yaş grupları (küçük, yıldız, genç kategorileri) ile çalışılabilir.

2. Tutkunluk kavramını etkileyebilecek algılanan liderlik özellikleri, algılanan güdüsel iklim, algılanan stres, kaygı, egzersiz bağlılığı, egzersiz bağımlılığı, tükenmişlik, mükemmeliyetçilik, iş doyumunu, yaşam doyumunu, örgütsel bağlılık ve kişilik özellikleri gibi diğer psikolojik faktörler ele alınabilir.

3. Tutkunluk kavramının egzersiz ve spor psikolojisi literatürüne katkı sağlaması amacı ile; spor alanındaki antrenör, hakem, yönetici, taraftar gibi farklı örneklemelerin yanı sıra egzersiz katılımcıları, spor eğitmenleri ve rekreasyonel katılımcılar ile de çalışılabilir.

KAYNAKÇA

1. ADA, E. N. (2011). Beden Eğitimi Derslerinde Güdüsel İklim ve Güdülenmenin Optimal Performans Duygu Durumu zerindeki Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı.
2. AMIOT, C. E., VALLERAND R. J. & BLANCHARD, C. M. (2006). Passion and psychological adjustment: a test of the person-environment fit hypothesis. *Society for Personality and Social Psychology*, **32**(2), 220-229.
3. AŞÇI, F. H., ÇAğLAR, E., EKLUND, R. C., ALTINTAŞ, A. & JACKSON, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 lçeklerinin uyarlama çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, **18**(4), 182-196.
4. AYDIN, F. (2010). Ortağretim ğrencilerinin coğrafya dersinde gdlenmelerine olumsuz etki eden faktörlere ilişkin grşleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **13**(24). 31-43.
5. BONIFACE, M. R. (2000). Towards an understanding of flow and other positive experience phenomena within outdoor and adventurous activities. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, **1**(1), 55-68.
6. BRUIN, A. P., BAKKER, F. C. & OUDEJANS, R. R. D. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. *Psychology of Sport & Exercise*, **10**, 72-79.
7. CARBONNEAU, N., VALLERAND, R. J., FERNET, C. & GUAY, F. (2008). The role of passion for teaching in intrapersonal and interpersonal outcomes. *Journal of Educational Psychology*, **100**(4), 977-987.

8. CARBONNEAU, N., VALLERAND, R. J., & MASSICOTTE, S. (2010). Is the practice of yoga associated with positive outcomes? The role of passion. *The Journal of Positive Psychology*, **5**(6), 452-465.
9. CAUDROIT, J., BOICHE, J., STEPHAN, Y., LE SCANNF, C. & TROUILLOUD, D. (2011). Predictors of work/family interference and leisure-time physical activity among teachers: The role of passion towards work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, **20**(3), 326-344.
10. CSIKSZENMIHALYI, M. (1990). *Flow, The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins Publishers.
11. DECI, E. L. & RYAN R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
12. DONAHUE, E. G., RIP, B. & VALLERAND, R. J. (2009). When winning is everything: on passion, identity and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, **10**, 526-534.
13. DUDA, J. L. (1988). The relationship between goal perspectives and persistence and intensity among recreational sport participants. *Leisure Studies*, **10**, 95-106.
14. DUDA, J.L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. G. C. Roberts (Eds.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign Ill, Human Kinetics, 57-91.
15. DUDA, J. L. (2001). Goal perspectives and their implications for health related outcomes in the physical domain. F. Cury, P.Sarrazin, & F. P. Famose (Eds.), *Advances in motivation theories in the sport domain*. Paris: Presses Universitaires deFrance.
16. FOSSMO, T. (2006). Age matters: A study on motivation, flow and self-esteem in competing athletes. Hovedoppgave for graden Cand. Psychol. Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø.

17. GUSTAFSSON, H., HASSMEN, P. & HASSMEN, N. (2011). Are athletes burning out with passion?. *European Journal of Sport Science*, 1-9.
18. HAGGER, M. S. & CHATZISARANTIS, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Human Kinetics.
19. HALVARI, H., ULSTAD, S. O., BAGOIEN, T. E. & SKJESOL, K. (2009). Autonomy support and its links to physical activity and competitive performance: mediations through motivation, competence, action orientation and harmonious passion, and the moderator role of autonomy support by perceived competence. *Scandinavian Journal of Educational Research*, **53**(6), 533-555.
20. HANRAHAN, S. & CERIN, E. (2008). Gender, level of participation and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1-5.
21. JACKSON, S. A. & EKLUND, R. C. (2004). *The Flow Scales Manuel*. Fitness Information Technology.
22. JAGACINSKI, C. M. & STRICKLAND, O. J. (2000). Task and ego orientation: The role of goal orientations in anticipated affective reactions to achievement outcomes. *Learning and Individual Differences*, **12**, 189-208.
23. KAZAK, Z. (2004). Sporda güdülenme ölçeğinin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **15**(4), 191-206.
24. LAFRENIERE, M. K., BELANGER, J. J., SEDIKIDES, J. J. & VALLERAND, R. J. (2011). Self-esteem and passion for activities. *Personality and Individual Differences*, **51**, 541-544.
25. LAFRENIERE, M. K., JOWETT, S., VALLERAND, R. J. & CARBONNEAU, N. (2010). Passion for coaching and the quality of coach-athlete relationship: the mediating role of coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 1-9.

26. LAFRENIERE, M. K., VALLERAND, R. J., DONAHUE, E. G. & LAVIGNE, G. L. (2009). On the cost and benefits of gaming: the role of passion. *CyberPsychology & Behaviour*, **12**(3), 285-290.
27. LAVIGNE, G. L., FOREST, J. & CREVIER-BRAUD, L. (2012). Passion at work and burnout; A two-study test of the mediating role of flow experiences. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, **21**(4), 518-546.
28. MAGEAU, G. A. & VALLERAND, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, **31**, 312-321.
29. MAGEAU, G. A., VALLERAND, R. J., CHAREST, J., SALVY, S., LACAILLE, N., BOUFFORD T. & KOESTNER R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: the role of autonomy support, activity specialization and identification in the activity. *Journal of Personality*, **77**(3), 601-645.
30. MURCIA, J. A. M., GIMENO, E. C. & COLL, D. G. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sport Science and Medicine*, **6**, 172-179.
31. MURCIA, J. A. M., GIMENO, E.C. & COLL, D.G. (2008). Relationship among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, **11**(1), 181-191.
32. PHILIPPE, F. L., VALLERAND, R. J., ANDRIANARISOA, J. & BRUNEL, P. (2009a). Passion in referees: examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **31**, 77-96.

33. PHILIPPE, F. L., VALLERAND, R. J., HOULFORT, N., LAVIGNE, G. L. & DONAHUE, E. G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: the mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, **98**(6), 917-932.
34. PHILIPPE, F. L., VALLERAND, R. J. & LAVIGNE, G. L. (2009b). Passion does make a difference in people's lives: a look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, **1**(1), 3-22.
35. ROBERTS, G. C. (Ed.) (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
36. SEGUIN-LEVESQUE, C., LALIBERTE, M. L. N., PELLETIER, L. G., BLANCHARD, C. & VALLERAND, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the internet: their associations with the couple's relationship. *Journal of Applied Social Psychology*, **33**(1), 197-221.
37. Self-Determination Theory.
Erişim Tarihi: 06.06.2013
Erişim: <http://www.selfdeterminationtheory.org/theory#formalTheory>
38. SINGER, R. N., HAUSENBLAS, H. A. & JANELLE, C. M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. Second Edition.
39. SIT, C. H. P. & LINDNER, K. J. (2005). Motivational orientations in youth sport participation: using achievement goal theory and reversal theory. *Personality and Individual Differences*, **38**, 605-618.
40. STENSENG, F. (2008). The two faces of leisure activity engagement: harmonious and obsessive passion in relation to intrapersonal conflict and life domain outcomes. *Leisure Sciences*, **30**, 465-481.

41. STENSENG, F., RISE, J. & KRAFT, P. (2011). The dark side of leisure: obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure Studies*, **30**(1), 49-62.
42. STEPHAN, Y., DEROCHE, T., BREWER, W.B., CAUDROÏT, J. & LE SCANFF, C. (2009). Predictors of perceived susceptibility to sport-related injury among competitive runners: the role of previous experience, neuroticism and passion for running. *Applied Psychology*, **58**(4), 672-687.
43. STOEBER, J., CHILDS, J. H., HAYWARD, J. A. & FEAST, A. R. (2011). Passion and motivation for studying: predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*, **31**(4), 513-528.
44. STOEBER, J., HARVEY, M., WARD, J. A. & CHILDS, J. H. (2011). Passion, craving and affecting online gaming: predicting how gamers feel when playing and when prevented from playing. *Personality and Individual Differences*, **51**, 991-995.
45. TENENBAUM, G. & EKLUND, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. Third Edition. John Wiley & Sons, Inc.
46. TOROS, T. (2001). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda, Hedef Yönelimi ve Güdüsel İklim ve Hedeflerin Özgünlük, Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
47. TOROS, Z. (2001). Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
48. TOSUN, L. P. & LAJUNEN, T. (2009). Why do young adults develop a passion for internet activities? The associations among personality, revealing “true self” on the internet, and passion for the internet. *CyberPsychology and Behaviour*, **12**(4), 401-405.

49. VALLERAND, R. J., MAGEAU, G. A., ELLIOT, A. J., DUMAIS, A., DEMERS, M. & ROUSSEAU, F. (2008a). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, **9**, 373-392.
50. VALLERAND, R. J., MAGEAU, G. A., RATELLE, C., LEONARD, M., BLANCHARD, C., KOESTNER, R., GAGNE, M. & MARSOLAIS, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**(4), 756-767.
51. VALLERAND, R. J. & MIQUELON, P. (2007). Passion for sport in athletes. Jowett, S. & Lavallee, D. (Eds), *Social Psychology in Sport*, Human Kinetics, p.: 249-263.
52. VALLERAND, R. J., NTOUMANIS, N., PHILIPPE, F. L., LAVIGNE, G. L., CARBONNEAL, N., BONNEVILLE, A., LAGACE-LABONTE C. & MALIHA, G. (2008b). On passion and sports fans: a look at football. *Journal of Sport Sciences*, **26**(12), 1279-1293.
53. VALLERAND, R. J., ROUSSEAU, F. L., GROUZET, F. M. E., DUMAIS, A., GRENIER, S. & BLANCHARD, C. M. (2006). Passion in sport: a look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **28**, 454-478.
54. VALLERAND, R.J., SALVY, S-J., MAGEAU, G.A., ELLIOT, A.J., DENIS, P.L., GROUZET, F.M.E. & BLANCHARD, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, **75**(3), 505-533.
55. WANG, C. K. J., & BIDDLE, S. J. H. (2007). Understanding young people's motivation toward exercise: An integration of sport ability beliefs, achievement goal theory, and self-determination theory. M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 193-208). Champaign, IL: Human Kinetics.

56. WANG, C-C. & CHU, Y-S. (2007). Harmonious passion and obsessive passion in playing online games. *Social Behaviour and Personality*, **35**(7), 997-1006.
57. WANG, C. K. Y., KHOO, A., LIU, W. C. & DIVAHARAN, S. (2008). Passion and intrinsic motivation in digital gaming. *CyberPsychology & Behaviour*, **11**(1), 39-45.
58. WANG, C. K. J., LIU, W. C., CHYEA, S. & CHATZISARANTISA, N. L. D. (2011). Understanding motivation in internet gaming among Singaporean youth: the role of passion. *Computers in Human Behaviour*, **27**, 1179-1184.
59. WANG, C. & YANG, H. (2008). Passion for online shopping: the influence of personality and compulsive buying. *Social Behaviour and Personality*, **36**(5), 693-706.
60. WEINBERG, R. S. & GOULD, D. (1995). *Foundations of Sports & Exercise Psychology*. Human Kinetics. Champaign Il., p. 73-88.
61. WEINBERG, R. S. & GOULD, D. (2003). *Foundations of Sports & Exercise Psychology*. Human Kinetics. Champaign Il., p. 51-75.
62. WEISS, M. R. & FERRER-CAJA, E. (2002). Horne, T. S. (ed.) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Ill., Human Kinetics. p.101-183.
63. WHITEHEAD, J., ANDREE, K. V. & LEE, M. J. (2004). Achievement perspectives and perceived ability: how far do interactions generalize in youth sport? *Psychology of Sport and Exercise*, **5**, 291-317.

EKLER

EK 1. Tutkunluk Ölçeği

Uğraştığınız spor branşını göz önünde bulundurarak aşağıdaki ölçekteki her maddeye ne kadar katıldığınızı belirtin.

Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum				
1	2	3	4	5	6	7				
1.	Bu aktivite hayatımdaki diğer aktivitelerimle uyumludur.			1	2	3	4	5	6	7
2.	Aktivitemi yapmaya olan isteğimi kontrol etmekte zorlanırım			1	2	3	4	5	6	7
3.	Bu aktivite ile keşfettiğim yeni şeyler, ona daha fazla değer vermemi sağlar			1	2	3	4	5	6	7
4.	Bu aktiviteye takıntılıyım			1	2	3	4	5	6	7
5.	Bu aktivite kendimde beğendiğim özelliklerimi yansıtır			1	2	3	4	5	6	7
6.	Bu aktivite farklı deneyimler yaşamamı sağlar			1	2	3	4	5	6	7
7.	Bu aktivite beni gerçekten heyecanlandıran tek şeydir			1	2	3	4	5	6	7
8.	Bu aktivite hayatımla iyi bir şekilde bütünleşmiştir.			1	2	3	4	5	6	7
9.	Yapabilecek olsam, sadece bu aktiviteyi yapardım			1	2	3	4	5	6	7
10.	Bu aktivite, hayatımın diğer parçaları ile uyum içindedir			1	2	3	4	5	6	7
11.	Bu aktivite o kadar heyecan vericidir ki bazen onu yaparken onun üzerinde kontrolümü kaybederim			1	2	3	4	5	6	7
12.	Yaptığım aktivitenin beni kontrol ettiğini hissederim			1	2	3	4	5	6	7
13.	Bu aktiviteyi yapmak için çok zaman harcarım			1	2	3	4	5	6	7
14.	Bu aktiviteyi severim			1	2	3	4	5	6	7
15.	Bu aktivite benim için önemlidir			1	2	3	4	5	6	7
16.	Bu aktivite benim için bir tutkudur			1	2	3	4	5	6	7
17.	Bu aktivite kimliğimin bir parçasıdır			1	2	3	4	5	6	7

EK 2. Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği -2 (DFS-2)

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığınız etkinlik (dans, spor, müzik, drama, yoga...) deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında **genel olarak** yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığımda					
1. 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
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.	1	2	3	4	5

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ



	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığımda					
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim.	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 hissederim.	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. Sporda Güdülenme leği

Aşağıda insanların **niçin spora katıldığı** ve **spor yapmayı sürdürdüğü** ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. "1" durumun size hiç uygun olmadığını; "4" durumun size orta derecede uygun olduğunu; "7" ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (1-7) ya da ortadaki rakamla (4) belirleyebileceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakamı da işaretleyerek belirleyebilirsiniz.

Teşekkürler.

Niçin spor yapıyorsunuz?	Hiç uygun değil		Orta derecede uygun			Bütünüyle uygun	
	1	2	3	4	5	6	7
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
15. Sportif yeteneklerimi mkemmelleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ



Niçin spor yapıyorsunuz?	Hiç uygun değil		Orta derecede uygun			Bütünüyle uygun	
	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 görünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği – SGEYÖ

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlardan size en uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Oyun veya beceriyi yapabilen tek kişi olduğumda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Yeni bir beceri öğrendiğimde ve bu beceri bende daha çok uygulama /pratik yapma isteği uyandırdığında kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Arkadaşlarımdan daha iyi yapabildiğimde/oynadığımda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Diğerleri benim kadar iyi yapamadığında/oynayamadığın da kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Uygulaması/yapması hoş/eğlenceli bir şey öğrendiğimde kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Benim ne yapacağımı bildiğim, diğerleri ne yapacaklarını karıştırdıkları durumda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Çabalayarak/ sıkı çalışarak/ çok deneyerek yeni bir beceriyi öğrendiğimde kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Gerçekten çok sıkı çalıştığımda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
En fazla sayı/ gol/ puan/ skor vs. ben yaptığımda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Öğrendiğim bir şey bende daha fazla uygulama/ pratik/ ilerleme isteği uyandırdığında kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
En iyi ben olduğumda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Öğrendiğim bir beceriyi gerçekten doğru yaptığıma inandığımda/ hissettiğimde kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					
Elimden gelenin en iyisini yaptığımda kendimi sporda en başarılı hissederim/görürüm					

EK 5. Kişisel Bilgi Formu

Elinizdeki anket paketinde; demografik özelliklerinize, spora olan tutumunuz, spora yöneliminizdeki nedenlere ve spor ortamındaki duygu durumunuza yönelik sorular bulunmaktadır. Ankette doğru/yanlış cevap yoktur ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Anketlerden elde edilen bilgiler bireysel olarak değil; toplu olarak değerlendirilecektir. Soruları eksiksiz cevaplamanız çalışmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Başkent Üniversitesi Spor
Bilimleri Bölümü

Doğum tarihi:	
Cinsiyet:	Kadın _____ Erkek _____
Öğrenim Durumu:	İlkokul _____ Ortaokul _____ Lise _____ Üniversite _____ Yüksek Lisans _____ Doktora _____
Şu anda öğrenci iseniz yazınız (örneğin ; üniversite 1)
Hangi spor branşı ile uğraşıyorsunuz?	
Kaç yıldır bu spor branşı ile uğraşıyorsunuz? (ay veya yıl olarak belirtebilirsiniz)	_____ ay veya _____ yıl
Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz?	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ Diğer _____
Milli takımda görev aldınız mı?	Evet _____ Hayır _____
Cevabınız evet ise; Millilik sayınız:	Yıldız milli takım : _____ kez Genç milli takım : _____ kez A milli takım : _____ kez

**EK 6. Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurul
Kararı**



1993

Başkent Üniversitesi

**Tıp ve Sağlık Bilimleri
Araştırma Kurulu**

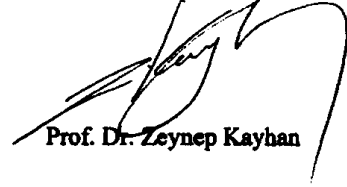
Dr. Zeynep Kayhan
Dr. Hakan Özkardeş
Dr. A. Eftal Yücel
Dr. Feride Şahin
Dr. Handan Özdemir
Dr. Şule Bulut
Dr. Meriç Çolak

Sayı:B.30.2.BŞK.0.05.05.05/050.01.08.01-810
Konu: Proje onayı

01/11/2011

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Egzersiz ve Sportif Performans Yüksek Lisans Programı Öğrenciniz Selen Kelecek tarafından yürütülecek olan KA11/221 nolu "Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü" başlıklı araştırma projesi bilimsel açıdan uygun görülmüş olup, projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayınlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.



Prof. Dr. Zeynep Kayhan

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanının eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Başkent Üniversitesi
Tıp Fakültesi Dekanlığı
16. Sokak No. 11
Bahçelievler, 06490
Ankara

Tel : 0312 212 90 65
Faks : 0312 221 37 59

arastirma@baskent.edu.tr

LD

İşlemlerinizi hızlandırmak için anabilim dalı üzerinden resmi yazışma ve imza gerektirmeyen her türlü bilgi alışverişinde arastirma@baskent.edu.tr e-posta adresimizi kullanınız (Bağlantı- Araştırma Kurulu Sekreteri: Liliifer Demirağ).

EK 7. Başkent Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Bilimsel Araştırmalar İçin Aydınlatılmış Onay Formu

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!

Bilimsel araştırma amaçlı ölçek çalışmasına katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini tam olarak anlamanız ve kararınızı, araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra özđürce vermeniz gerekmektedir. Bu bilgilendirme formu söz konusu araştırmayı ayrıntılı olarak tanıtmak amaçıyla size özel olarak hazırlanmıştır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiği halde anlayamadığınız ya da belirtilemediğini fark ettiğiniz noktalar olursa araştırmacıya sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım **gönüllülük** esasına dayalıdır. Araştırma hakkında tam olarak bilgilendirildikten sonra, kararınızı özđürce verebilmeniz ve düşünmeniz için formu imzalamadan önce araştırmacı size zaman tanıyacaktır. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde formu imzalayınız.

1. ARAşTIRMANIN ADI

Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü

2. KATILIMCI SAYISI

Bu araştırmada yer alması öngörülen toplam katılımcı sayısı 500 'dür.

3. ARAşTIRMAYA KATILIM SÜRESİ

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre 30 dakika 'dır

4. ARAşTIRMANIN AMACI

Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimin belirleyicisi olup olmadığını araştırmak.

Sporcuların tutkunluk düzeylerinin cinsiyet, spor yaşı ve spor branşı gibi demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmak.

5. ARAşTIRMAYA KATILMA KOşULLARI

Türkiye 1., 2. ve 3. Liglerinde yer alan spor kulüplerinde oynamak ya da Türkiye Şampiyonaları'nda yarışan sporcu olmak

6. ARAşTIRMANIN YÖNTEMİ

İlgi duyulan ve katılımı sağlanan aktiviteye olan iki tip tutkunluğu (uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk) belirlemek için "tutkunluk ölçeği", fiziksel aktivite ve spor ortamındaki optimal performans duygu durumunu değerlendirmek için "optimal performans duygu durum ölçeği", spor ortamında kişinin içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenmesinin kaynağını ortaya koymak için "sporda güdülenme ölçeği" ve hedef belirlemede görev ve ego yönelimi olarak belirlenen boyutlarda bireysel farklılıkları ortaya çıkarmak için "sporda görev ve ego yönelimi ölçeği" kullanılacaktır.

7. KATILIMCININ SORUMLULUKLARI

Ölçekte yer alan sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir.

8. ARAŞTIRMADAN BEKLENEN OLASI YARARLAR

Günümüzde spora katılım rekreatif olarak artmakla birlikte elit yönde de artış göstermektedir. Güdülenme ile ilgili yapılan çalışmalar; elit sporcuların yoğun antrenman temposu, beklentiler, fiziksel ve psikolojik yorgunluğa rağmen neden spor ortamında kaldıkları, spor yapmaya devam ettikleri sorularına ışık tutmaktadır. Güdü, bireylerin günlük hayatlarındaki ilişkilerinin, davranışlarının ve aktivitelerinin temelidir. Aynı şekilde güdü, bireylerin spor yapmalarında etken ya da engeldir. Ülkemizde lisanslı sporcu sayısı artarken, elit seviyede bu sayının azalmasının nedenlerinin başında güdülenme gelmektedir. Sporunun spor ortamındaki başarı algısı, alınan içsel veya dışsal ödüller, performans odaklı yaşanan doyumlar sporu bırakma ya da devam edip elit düzeye ulaşma nedenleridir. Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından ortaya atılan tutkunluk kavramı da güdülenme gibi bireyin spora katılımını, katılım süresi ve sıklığını etkileyen faktördür. Bu pencereden baktığımızda tutkunluk; güdülenme, optimal performans duygu durumu ve başarı ile ilişkili olarak hedef yönelimleri ile ilişkilidir.

Bu araştırma, sporcuların spor ortamındaki davranışlarını ve spor ortamında kalma eğilimlerinin nedenlerini anlamamızda yardımcı olacaktır.

9. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK OLASI RİSKLER

Araştırma ölçek çalışması olduğundan herhangi bir olası riski yoktur.

10. ARAŞTIRMADAN KAYNAKLANABİLECEK HERHANGİ BİR ZARARLANMA DURUMUNDA YÜKÜMLÜLÜK / SORUMLULUK DURUMU

Araştırma ölçek çalışması olduğundan herhangi bir zararlanma riski yoktur.

11. ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLARDAN ARANACAK KİŞİ

Uygulama süresince, zorunlu olarak araştırma dışı ilaç almak durumunda kaldığınızda Sorumlu Araştırmacıyı önceden bilgilendirmek için, araştırma hakkında ek bilgiler almak için ya da araştırma ile ilgili herhangi bir sorun, istenmeyen etki veya diğer rahatsızlıklarınız için herhangi bir saatte adresi ve telefonu aşağıda belirtilen ilgili hekime ulaşabilirsiniz.

İstediginizde Günün 24 Saati Ulaşılabilir Araştırmacının Adres ve Telefonları:

Selen KELECEK

İş: 0312 246 66 77

Cep: 0543 723 14 29

12. GİDERLERİN KARŞILANMASI VE ÖDEMELER

Bu araştırmaya katılmanız için veya araştırmadan kaynaklanabilecek giderler için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir.

13. ARAŞTIRMAYI DESTEKLEYEN KURUM

14. KATILIMCIYA HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILIP YAPILMAYACAĞI

Bu araştırmaya katılmanızla, araştırmacı tarafından herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

15. BİLGİLERİN GİZLİLİĞİ

Araştırma süresince elde edilen sizinle ilgili ölçek bilgileri size özel bir kod numarası ile kaydedilecektir. Size ait her türlü ölçek bilgisi gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonuçları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir. Ancak, gerektiğinde araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar ölçek bilgilerinize ulaşabilecektir.

16. ARAşTIRMA DIşI BIRAKILMA KOőULLARI

Uygulanan ölçeklerdeki cevaplanmayan sorular ya da bir soruya verilen fazla cevaplar araştırma dışı bırakılacaktır.

17. ARAşTIRMADA UYGULANACAK TEDAVİ DIşINDAKİ DİĞER TEDAVİLER

Araştırmada tedavi uygulanmayacaktır.

18. ARAşTIRMAYA KATILMAYI REDDETME VEYA AYRILMA DURUMU

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz.

19. YENİ BİLGİLERİN PAYLAőILMASI VE ARAşTIRMANIN DURDURULMASI

Araştırma sonunda, araştırma ile ilgili bilgiler derlenip basılacaktır.

(Katılımcının/Hastanın Beyanı)

Sayın Selen Kelecek tarafından Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi Egzersiz ve Sportif Performans Anabilim Dalı'nda ölçek tipli bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya "katılımcı" (denek) olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana gerekli güvence verildi.

Araştırmanın yürütölmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim (*Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim*).

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranıőla karşılaşmış değilim.

ARAŞTIRMAYA KATILMA ONAYI

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren 4 sayfalık metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Araştırmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜ		İMZASI
<i>İSİM SOYİSİM</i>		
<i>ADRES</i>		
<i>TELEFON</i>		
<i>TARİH</i>		

VASİ (Varsa)		İMZASI
<i>İSİM SOYİSİM</i>		
<i>ADRES</i>		
<i>TELEFON</i>		
<i>TARİH</i>		

ARAŞTIRMACI		İMZASI
<i>İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ</i>		
<i>ADRES</i>		
<i>TELEFON</i>		
<i>TARİH</i>		

ONAY ALMA İŞİNE BAŞINDAN SONUNA KADAR TANIKLIK EDEN KURULUŞ GÖREVLİSİ		İMZASI
<i>İSİM SOYİSİM ve GÖREVİ</i>		
<i>ADRES</i>		
<i>TELEFON</i>		
<i>TARİH</i>		