

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

**ELİT GÜREŞÇİLERDE MOTİVASYONEL BELİRLEYİCİLERİN
SPORA DEVAM ETME NİYETİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: KEYİF
ALMANIN ARACI ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

Burhan ÖZKURT

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Ersin ESKİLER

Ağustos 2023

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ELİT GÜREŞÇİLERDE MOTİVASYONEL BELİRLEYİCİLERİN
SPORA DEVAM ETME NİYETİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: KEYİF
ALMANIN ARACI ROLÜ

DOKTORA TEZİ

Burhan ÖZKURT

Enstitü Anabilim Dalı : **BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
EĞİTİMİ**

**Bu tez 15/08/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.**

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Selahattin AKPINAR	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Hüseyin ÇALIŞKAN	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Ersin ESKİLER	BAŞARILI
Üye: Dr. Öğr. Üyesi. Nurullah ÇELİK	BAŞARILI

BEYAN

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

Burhan ÖZKURT

15/08/2023

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam Doç. Dr. Ersin ESKİLER hocam başta olmak üzere, tecrübesiyle her anlamda bana yol gösteren ve rehberlik eden çok kıymetli hocam Prof. Dr. Fikret SOYER'e, bu süreçte hiçbir zaman benden desteğini esirgemeyen çok kıymetli kardeşim, dostum Doç. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ'e, çalışmanın her aşamasında bana destek veren Arş. Gör. Yasin ALTIN'a, Doç. Dr. Özkan IŞIK'a ve pozitif eleştirel yaklaşımları ile yol gösterici olarak katkı sağlayan Tez Savunma Jüri Üyeleri, Prof. Dr. Selahattin AKPINAR'a, Prof. Dr. Gülten HERGÜNER'e, Prof. Dr. Hüseyin ÇALIŞKAN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Nurullah ÇELİK'e çok teşekkür ederim.

Bu uzun ve zorlu süreçte bana en büyük desteği sağlayan Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde birlikte çalıştığım saygıdeğer hocalarıma, hayatım boyunca her türlü maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen anneme, babama ve kardeşlerime; doktora çalışmam süresince büyük fedakârlıklar gösteren ve sabırla sürecin sonlanmasını bekleyen sevgili eşim Hümeyra ve oğlum Sinan Eymen'e teşekkürümü sunarım. Ayrıca verileri elde etmemde bana yardımcı olan arkadaşlarıma, milli takım hocalarıma ve akademisyen arkadaşlarıma bütün içtenliğimle teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	v
SİMGELER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	5
1.2. Araştırma Hipotezleri	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar	9

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	11
2.1. Güreş	11
2.1.1. Güreşin tarihçesi	12
2.1.2. Türk güreş tarihi.....	14
2.1.3. Güreş stilleri.....	19
2.2. Motivasyonel Belirleyiciler	21
2.2.1. Başarı hedefi kuramı	22
2.2.1.1. Hedef yönelimi.....	24
2.2.1.2. Görev yönelimli hedefler	25
2.2.1.3. Ego yönelimli hedefler.....	26
2.2.2. Öz belirleme kuramı.....	28
2.2.2.1. Temel psikolojik ihtiyaçlar	30
2.2.3. Motivasyon (güdülenme) ve motivasyon ile ilgili kavramlar.....	39
2.2.3.1. İçsel motivasyon	44
2.2.3.2. Dışsal motivasyon.....	45
2.2.3.3. Motivasyonsuzluk	46

2.3. Keyif alma	47
2.4. Planlı Davranış Teorisi	52
2.4.1. Davranışa yönelik tutum	56
2.4.2. Öznel norm.....	58
2.4.3. Algılanan davranışsal kontrol	59
2.4.4. Niyet.....	60
2.4.4.1. Spora devam etme niyeti.....	63

BÖLÜM 3.

MATERYAL VE YÖNTEM.....	68
3.1. Araştırma Modeli	68
3.2. Araştırma Deseni	69
3.2.1. Açıklayıcı-sıralı karma yöntemin nicel boyutu.....	71
3.2.2. Açıklayıcı-sıralı karma yöntemin nitel boyutu	72
3.3. Araştırma Grubu.....	72
3.3.1. Nicel veriler için araştırma grubu	73
3.3.1.1. Nicel araştırmada yer alan katılımcıların demografik özellikleri	73
3.3.2. Nitel veriler için araştırma grubu	77
3.4. Veri Toplama Araçları.....	78
3.4.1. Nicel veri toplama araçları	78
3.4.1.1. Kişisel bilgi formu	79
3.4.1.2. Egzersizde hedef yönelimi ölçeği (EHYÖ)	79
3.4.1.3. Sporda temel ihtiyaçlar tatmin ölçeği (STİTÖ)	81
3.4.1.4. Sporda güdülenme ölçeği-II (SGÖ-II).....	83
3.4.1.5. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ).....	85
3.4.1.6. Spora devam etme niyeti ölçeği (SDNÖ)	87
3.4.2. Nitel veri toplama araçları.....	90
3.4.2.1. Yarı yapılandırılmış görüşme formları	90
3.5. Verilerin Toplanması.....	93
3.6. Verilerin Analizi	94
3.6.1. Nicel verilerin analizi.....	94
3.6.2. Nitel verilerin analizi	95

BÖLÜM 4.

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	97
4.1. Nicel Analizlere İlişkin Bulgular	97
4.1.1. Yapısal modelin güvenilirlik ve geçerlik açısından değerlendirilmesi	98
4.1.2. Yapısal eşitlik modellemesi'ne ilişkin DFA analiz bulguları	99
4.1.3. Yapısal eşitlik model değişkenleri arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilere ilişkin bulgular	106
4.2. Nitel Analizlere İlişkin Bulgular	108

BÖLÜM 5.

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	122
5.1. Tartışma.....	122
5.1.1. Nicel bulgulara ilişkin tartışma	122
5.1.2. Nitel bulgulara ilişkin tartışma	136
5.1.3. Nicel ve nitel bulgulara ilişkin sonuç ve genel değerlendirme	167

5.2. Öneriler.....	169
5.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler	169
5.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler.....	170
KAYNAKLAR	172
EKLER.....	202



KISALTMALAR

- AFA : Açıklayıcı Faktör Analizi
- DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi
- FILA : Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu
- SPSS : Statistical Package For The Social Science
- TDK : Türk Dil Kurumu
- TGF : Türkiye Güreş Federasyonu
- UWW : United World Wrestling (Dünya Güreş Birliği)
- U23 : Under 23 (23 Yaş Altı)
- YEM : Yapısal Eşitlik Modellemesi
- GET : Gerekçeli Eylem Teorisi
- PDT : Planlı Davranış Teorisi
- EHYÖ : Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği
- STİTÖ : Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmin Ölçeği
- SGÖ : Sporda Güdülenme Ölçeği
- FAKÖ : Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği
- SDNÖ : Spora Devam Etme Niyeti Ölçeği
- AVE : Ortalama Açıklanan Varyans
- CR : Bileşik Güvenirlik
- MSV : Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi
- ASV : Paylaşılan Varyansın Karesinin Ortalaması

SİMGELER

β : Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları

f : Frekans Değeri

N : Katılımcı Sayısı

r : Korelasyon Katsayısı

R^2 : Toplam Açıklanan Varyans

S.H : Standart Hata (Standard Error)

\bar{X} : Aritmetik Ortalama

P : Anlamlılık Düzeyi

% : Yüzde Değeri

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Nicel araştırmada yer alan katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler.	73
Tablo 3.2: Araştırmada yer alan gürreşçilerin spor geçmişlerine ait bilgiler.	74
Tablo 3.3: Araştırmada yer alan gürreşçilerin elde ettiği sportif başarılarına ait bilgiler.	76
Tablo 3.4: Nitel araştırmada yer alan katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler.	77
Tablo 3.5: Egzersizde hedef yönelimi ölçeğine ilişkin AFA bulguları.	80
Tablo 3.6: Egzersizde hedef yönelimi ölçeğine ilişkin DFA bulguları.	80
Tablo 3.7: Sporda temel ihtiyaçlar tatmin ölçeğine ilişkin AFA bulguları.	82
Tablo 3.8: Sporda temel ihtiyaçlar tatmini ölçeğine ilişkin DFA bulguları.	82
Tablo 3.9: Sporda güdülenme ölçeğine ilişkin AFA bulguları.	84
Tablo 3.10: Sporda temel ihtiyaçlar tatmini ölçeğine ilişkin DFA bulguları.	85
Tablo 3.11: Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğine ilişkin AFA bulguları.	86
Tablo 3.12: Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğine ilişkin DFA bulguları.	86
Tablo 3.13: Spora devam etme niyeti ölçeğine ilişkin AFA bulguları.	88
Tablo 3.14: Spora devam etme niyeti ölçeğine ilişkin DFA bulguları.	89
Tablo 3.15: Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler.	89
Tablo 4.1: Ölçeklere ilişkin güvenirlik ve geçerlilik testi sonuçları.	98
Tablo 4.2: Ölçüm modeli uyum iyiliği istatistikleri.	102
Tablo 4.3: Yapısal model uyum iyiliği istatistikleri.	104
Tablo 4.4: Değişkenler arasındaki katsayılar ve anlamlılık düzeyleri.	105
Tablo 4.5: Yapısal modelin değişken etkileri.	107
Tablo 4.6: Elit düzey gürreş sporunu devam etmeyi etkileyen olumlu veya olumsuz süreçlere ilişkin katılımcı görüşleri.	108

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Özerkliği etkileyen faktörler.....	34
Şekil 2.2: Yetkinlik-Yeterliği etkileyen faktörler.	36
Şekil 2.3: İlişkili olma-bağlılığı etkileyen faktörler.....	38
Şekil 2.4: PDT.....	55
Şekil 3.1: Araştırmanın model üzerinde gösterimi.	68
Şekil 3.2: Karma yöntemin genel özellikleri.....	69
Şekil 3.3: Altı temel karma yöntem araştırma deseni.	70
Şekil 3.4: Açıklayıcı sıralı desene yönelik izlenen prosedürlerin süreci.	71
Şekil 4.1 : Ölçüm modeli için path diyagramı (Standardize Edilmiş).	101
Şekil 4.2 : Yapısal modelin yol analizi için path diyagramı (Standardize Edilmiş).	103
Şekil 4.3 : Yapısal modele ilişkin analiz sonuçları.	104

ELİT GÜREŞÇİLERDE MOTİVASYONEL BELİRLEYİCİLERİN SPORA DEVAM ETME NİYETİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: KEYİF ALMANIN ARACI ROLÜ

ÖZET

Bu araştırmada, “Elit güreşçilerde motivasyonel belirleyicilerin spora devam etme niyeti üzerindeki etkisi: Keyif almanın aracı rolü” başlıklı konunun incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca araştırmanın diğer bir amacı ise, nicel yöntemlerle elde edilen verileri nitel verilerle destekleyerek, olgu ve olaylar üzerinde daha bütüncül bir bakış açısıyla daha derinlemesine sonuçlara ulaşmaktır. Araştırmada nicel ve nitel veri toplama araçlarının bir arada kullanıldığı karma yöntem araştırmalarından açıklayıcı sıralı karma yöntem deseni kullanılmıştır.

Araştırmanın nicel araştırma grubu, son 4 yılda ulusal ve uluslararası turnuvalarda ilk 3 sıralamasına giren 374 erkek ve kadın güreşçiden oluşmaktadır. Nitel araştırma grubu ise serbest ve grekoromen stil güreşte aktif olarak yer alan ve çalışmaya gönüllü katılım gösteren toplam 16 güreşçiden oluşmaktadır.

Araştırmanın nicel boyutundaki veriler; “Egzersizde Hedef Yönelimi”, “Temel İhtiyaçlar Tatmini”, “Güdülenme”, “Keyif Alma” ve “Spora Devam Niyeti” ölçekleriyle toplanılmıştır. Nitel veriler ise, araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanılmış ve bu görüşmeler katılımcıların onayı ile her bir görüşme ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir.

Araştırmanın ilk aşamasında, nicel veriler (betimsel istatistiksel işlemler) IBM SPSS 22 ile analiz edilmiş, ölçeklerin faktör yapısı için açıklayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör (DFA) analizleri uygulanmıştır. Ölçüm modelinin yapı geçerliliği değerlendirilmiş ve IBM AMOS yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile tüm hipotezler test edilmiştir. İkinci aşamada ise nitel veriler yarı yapılandırılmış görüşmelerle toplanıp Excel ile analiz edilmiştir.

Elde edilen bulgular, hedef yönelimi, temel ihtiyaçlar tatmini, güdülenme gibi değişkenlerin spora devam etme niyeti üzerinde doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri olduğunu göstermiştir. Önerilen modelde tüm hipotezler doğrulanmış ve değişkenler spora devam etme niyeti üzerindeki etkinin %41’ini ($R^2=.41$) açıklamaktadır. Sonuç olarak, bu değişkenlerin spora devam etme niyeti üzerinde önemli yordayıcılar olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Hedef Yönelimi, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Motivasyon, Keyif Alma, Spora Devam Etme Niyeti.

THE EFFECT OF MOTIVATIONAL DETERMINANTS ON ELITE WRESTLERS IN THEIR INTENTION TO CONTINUE SPORTS: THE MEDIATING ROLE OF ENJOYMENT

ABSTRACT

The aim of this study is to examine 'The Effect of Motivational Determinants on Intention to Continue Sports: The Mediator Role of Enjoyment in Elite Wrestlers'. Furthermore, another aim of the research is to support the data obtained via quantitative methods with qualitative data, to reach more in-depth results with a more holistic perspective on facts and events. In the research, the exploratory sequential mixed method design, which is one of the mixed method studies in which quantitative and qualitative data collection tools are used together, has been used.

The quantitative study group of the research consists of 374 male and female wrestlers who have ranked in the top 3 in national and international tournaments in the last 4 years. The qualitative research group comprises of 16 wrestlers who are actively involved in freestyle and Greco-Roman style wrestling and voluntarily participated in the study.

The data in the quantitative dimension of the research was collected with the scales of "Goal Orientation in Exercise", "Basic Needs Satisfaction", "Motivation", "Enjoyment" and "Intention to Continue Sports". These scales were prepared with "Google Form" and sent to the wrestlers via e-mail and whatsapp. For qualitative data, semi-structured interview forms created by the researcher were used, and these interviews were recorded with a voice recorder with the consent of the participants.

In the first stage of the study, quantitative data (descriptive statistical operations) were analyzed with IBM SPSS 22, and explanatory (EFA) and confirmatory factor (CFA) analyzes were applied for the factor structure of the scales. The construct validity of the measurement model was evaluated and all hypotheses were tested with IBM AMOS structural equation modeling (SEM). In the second stage, qualitative data were collected through semi-structured interviews and analyzed with Excel.

The findings showed that variables such as goal orientation, satisfaction of basic needs, and motivation have direct, indirect and total effects on the intention to continue sports. In the proposed model, all hypotheses were confirmed and the variables explain 41% ($R^2 = .41$) of the effect on the intention to continue sports. As a result, it has been understood that these variables are important predictors of intention to continue sports.

Keywords: Wrestling, Goal Orientation, Basic Psychological Needs, Motivation, Enjoyment, Intention to Continue Sports.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Spor, insanlık tarihi boyunca farklı biçimlerde varlığını sürdürmüştür. Başlangıçta, insanların temel ihtiyaçlarını karşılama, sosyalleşme ve eğlence amacıyla yaptıkları bedensel aktiviteler, zaman içerisinde profesyonel ve rekabet odaklı bir yapıya dönüşerek günümüzdeki spor formuna ulaşmıştır (Tanrıverdi, 2012, s. 1072). Süreç içerisinde spor, kültürlerarası birleştirici bir rol üstlenirken, rekabet unsuru sayesinde, ulusal kimlik ve prestij için dünya çapında sergilenen bir platform haline gelmiştir (Wicker ve diğ., 2012). Sporun küresel arenada yaşadığı büyük değişim ve gelişmelerden güreş branşı da payını almıştır. Tarih boyunca güreş, Mısır, Mezopotamya, Hindistan, Orta Asya ve Çin gibi çeşitli antik kültürlerde ve coğrafyalarda kendine has biçimlerde icra edilmiştir. Antik Yunan ve Roma dönemlerinde ise güreş, eğitimin ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve daha sonra Antik Olimpiyat Oyunları'na dâhil edilmiştir (Eren, 1990; Güven, 1999; Özdemir ve Çalışkan, 2018; Kaçay ve Soyer, 2020, s. 90-91).

19. yüzyıla gelindiğinde, modern spor olarak kabul edilmeye başlanan güreş, 1896 yılında düzenlenen ilk modern Olimpiyat Oyunları'nda yerini almıştır (Yünceviz, 1996, s. 1). Ayrıca modern minder güreşi, Olimpiyat oyunlarının tamamında ana branş olarak konumlanmıştır. Dünya Güreş Birliği (UWW) tarafından belirlenen kurallar çerçevesinde, dünya genelinde resmi olarak gerçekleştirilen modern minder güreşleri, serbest ve grekoromen stil olmak üzere iki farklı kategoriye ayrılmıştır (Bıyıklı, 1993, s.91; Özel, Işık ve Cicioğlu, 2020, s.121). 2004 yılında FILA kongresi tarafından yapılan yeni düzenlemeyle uluslararası yarışmalara "Plaj Güreşi" adlı üçüncü bir stil daha eklenmiştir. 2004 Atina Olimpiyatları'nda kadın güreşinin kabul edilmesiyle dünya güreşinde yeni bir dönem başlamıştır.

Olimpiyat oyunları başta olmak üzere, Dünya ve Avrupa şampiyonaları gibi prestijli birçok spor organizasyonunun çeşitli iletişim araçları vasıtasıyla milyonlarca kişinin seyrine sunulması ve ilgiyle takip edilmesi, güreş sporunu önemli ve etkili bir güç

haline getirmiştir. Kıırılan rekorlar ve elde edilen başarılar, diğer birçok spor branşı gibi güreşı de, ülkelerin imajları için kıyasıya mücadele verdikleri bir alana dönüştürmüştür. Böyle bir ortamda, istenilen performansa ulaşmak, başarı elde etmek oldukça zorlu ve karmaşık bir süreçtir. Günümüzde güreşçiler, bu rekabet ortamında, fiziksel performanslarını arttırabilmek ve rakiplerinin bir adım önüne geçebilmek için yoğun antrenmanlar yapmaktadırlar. Ancak profesyonel her sporda olduğu gibi güreş sporunda da optimum performansa ulaşmak için gerekli bedensel faktörlerin yanında, motive eden psikolojik unsurların da en yüksek düzeyde geliştirilmesi gerekmektedir (Kahya ve Küçükibiş, 2022). Bu noktada, spor ve egzersiz psikolojisi, motivasyonel unsurların anlaşılmasını ve tanımlanmasını sağlayan bir alan olarak ön plana çıkmaktadır.

Spor ve egzersiz psikolojisi, spor ve egzersiz alanlarında insan davranışlarını ve psikolojik etmenleri inceleyen bir bilim dalıdır. Gill (1986) spor psikolojisini sporun insan davranışları üzerine olan etkisini inceleyen bir alan olarak tanımlamaktadır. Farklı araştırmacılar spor psikolojisini farklı şekillerde tanımlasa da, temelde odaklandıkları konu, spor ve egzersizdeki psikolojik faktörlerdir. Bu faktörlerden biri de spora başlama, devam etme ve bırakma süreçlerinde etkili olan motivasyonel belirleyicilerdir.

Motivasyonel belirleyiciler, bireylerin davranışlarının arkasındaki nedenleri, amaçları yansıtır ve belirli bir davranışı gerçekleştirme kararlılığına ve enerjisine etki eder. Dolayısıyla, motivasyonel belirleyiciler bir kişinin davranışının gerçekleşmesi ya da gerçekleşmemesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu yüzden bir kişinin davranışını anlamak için motivasyonel belirleyicileri anlamak önemlidir. Mevcut araştırmada spora devam etmek için gerekli olan motivasyonu belirleyen ve davranışa yön veren faktörler “motivasyonel belirleyiciler” etrafında tanımlanmıştır. Bu faktörler, bireylerin spor ve egzersiz yapma istekleri ile spora devam etme niyetlerinin anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Aynı zamanda bireylerin motivasyonel belirleyicilerini anlamak, sporcuların performanslarını ve spora devam etme niyetlerini arttırmak için ön koşul olarak görülmelidir. Bu belirleyiciler arasında, hedef yönelimi (görev ve ego), temel ihtiyaçların tatmini (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma) ve güdülenme gibi unsurlar yer almaktadır.

Motivasyonel belirleyiciler içerisinde yer alan “hedef yönelimi” başarı hedefi modeli etrafında şekillenmiştir. Başarı hedefi modeli, başarı ve başarısızlığın kişisel olarak

nasıl algılandığını, bireylerin neyi, neden başarmak istediklerini ve bu amaç doğrultusunda nasıl bir davranışta bulduklarını inceleyen bir modeldir (Duda ve Hall, 2001, s. 417-443). Hedef yönelimi ise sporcuların amaca yönelik belirlediği hedeflerin veya görevlerin yerine getirilmesi sırasında sportif başarı, yeteneği kanıtlama ve beceri gelişimi için ortaya konulan çabaların sporcu tarafından zihinsel algılanışını ifade eden soyut bir kavramdır. Spor ve egzersiz psikolojisi araştırmaları, sporcularda başarı ve uzun vadeli spora katılımları için doğru ve dengeli hedef yönelimlerinin, önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Temel ihtiyaçların tatmini, sporcularda spora devam etme niyetini etkileyen diğer bir faktördür. İhtiyaçlar, insan davranışlarını anlamak ve açıklamak için araştırmacılara önemli bilgiler sağlayan ve davranışa dair önemli ipuçları veren temel unsurların başında gelmektedir (Eroğlu, 2021, s. 56). Ayrıca bu ihtiyaçlar, insanların tutum ve davranışlarını etkileyen, belirlenen hedeflerin veya görevlerin yerine getirilmesine yön veren güçlü motivasyon kaynaklarıdır (Gültekin, 2021, s. 13). Temel psikolojik ihtiyaçlar, duygular ve zihinsel süreçlerle hissedilen, doğuştan gelen ve karşılanması gereken evrensel ihtiyaçlardır. Spora olan bağlılığı da tayin eden bu ihtiyaçlar, sporcuların motivasyonunu, başarılarını ve gelecekte spora devam etme niyetlerini etkileyen önemli faktörlerdir. Ayrıca, sporcularda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, genel psikolojik sağlık ve iyi olma durumunu desteklemektedir.

Sporcuların başarılarını, performanslarını ve spor aktivitelerine devam etme niyetlerini belirleyen önemli bir psikolojik faktör de motivasyondur. Motivasyon, bireylerin davranışlarını düzenleyen, onları harekete geçiren ve hedefleri doğrultusunda yön veren bir kavramdır. Bu kavram, iç ve dış etkenlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan mekanizmalar tarafından işletilir ve kişiyi bir davranışı yapmaya istekli hale getirir. Motivasyon, bireylerin belirli bir amaç doğrultusunda harekete geçmelerini ve bu hareketi sürdürmelerini sağlayan içsel ve dışsal süreçlerin bütünüdür. Bu nedenle motivasyon, insan davranışlarının hem kaynağı hem de yönlendiricisidir.

Motivasyonel faktörler içerisinde ifade edilen diğer bir değişken ise “keyif” kavramıdır. Günlük hayatta sıklıkla zevk, haz, hoşlanma ve eğlence gibi kavramlarla ifade edilen keyif alma duygusu olumlu duygusal tepkilerin ortaya çıktığı durumu temsil etmektedir (Özkurt, Küçükbiş ve Altın, 2022, s. 92). Sporla ilgili olarak ise spordan keyif alma

kavramı, zevk/haz, hoşlanma ve eğlence gibi genelleştirilmiş duyguları içeren, spor deneyimlerine verilen olumlu duygusal tepkiler olarak tanımlanmıştır (Scanlan, Carpenter, Lobel ve Simons, 1993a, s. 275). Bu bağlamda keyif ve zevk/haz, çocuklar, gençler ve yetişkinlerin katıldığı spor etkinliklerinde motivasyonun temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir (Özkurt ve diğ., 2022a, s. 92; Scanlan ve diğ., 1993a, s. 275; Weiss ve diğ., 2001, s. 131). Keyif alma etrafında tanımlanan bu olumlu duygular, spor deneyimlerine katılımı ve sürekliliğini etkileyen önemli faktörler olarak görülmekte ve bireylerin bu etkinliklere yönelik motivasyonlarını desteklemektedir. Motivasyonun önemli bir bileşeni olan keyif alma, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımın ve devam etme niyetinin artmasına katkı sağlayan önemli bir faktör olarak görülmektedir (Weiss ve Chaumeton, 1992). Alanyazında yapılan araştırmalar, keyif almanın düzenli fiziksel aktivitelere katılımı ve bağlılığı etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Scalan ve diğ., 1993a, s. 1; Motl ve diğ., 2001, s. 110; Weis ve diğ., 2001, s. 131; Weyland ve diğ., 2020, s. 1; Woods, Tannehill ve Walsh, 2012, s. 263; Scalan ve diğ., 1993b, s. 3; Wankel ve Kreisel, 1985; Wiersma, 2001, s. 154). Diğer taraftan "devam etme niyeti" ifadesiyle birlikte kullanılan "niyet" kavramı, keyif alma ile birlikte gerçek davranışın tahmininde ön plana çıkan bir başka belirleyicidir.

Niyet, insanların belirli bir davranışı gerçekleştirmeye yönelik olarak düşüncelerini ve eğilimlerini ifade eder. Sosyal psikoloji ve davranış bilimleri gibi alanlarda sıkça kullanılan bu kavram, insanların önceden belirlenmiş amaç ve hedefleri doğrultusunda planladıkları, yapmak istedikleri veya hedefledikleri eylemleri tanımlar (Erten, 2002, s. 217; Karayağız-Muslu ve Başbakkal, 2011, s. 28). "Niyet", aynı zamanda, bireyin eylemlerini yönlendiren ve sonuçlarını öngören bilinçli bir düşünce sürecini ifade eder. Bu bağlamda, niyetler gelecekteki eylem ve kararların belirleyicisi olarak kabul edilir (Ajzen, 1985, s. 30; Küçük, 2011, s. 147).

Spora devam etme niyetine etki eden psikolojik, sosyolojik ve çevresel faktörlerin incelenmesi, ihtiyaçların anlaşılması, spordaki en önemli unsur olan sporcuların mevcut durumlarının tanımlanmasına yardımcı olacaktır. Ancak, daha kapsamlı bir anlayış elde etmek için literatürdeki eksikliklerin ve araştırma boşluklarının doldurulması gerekmektedir. Güreş sporu özelinde yapılan mevcut araştırma ise elit düzeydeki güreşçilerin motivasyonel belirleyicilerinin, keyif alma durumlarının ve spora devam etme niyetlerinin anlaşılması için farklı bir perspektif sunmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, Serbest ve Greko-Romen stil güreşte Gençler, U23 ve Büyükler kategorilerinde aktif olarak spor hayatına devam eden, ulusal ve uluslararası alanda madalya mücadelesi vererek ülkemizi çeşitli müsabakalarda Türk milli takımı adına temsil etmiş, "Elit Güreşçilerde Motivasyonel Belirleyicilerin Spora Devam Etme Niyeti Üzerindeki Etkisi: Keyif Almanın Aracı Rolü" başlıklı konunun incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın nicel kısmında, incelenen örneklem grubundan elde edilen 374 veri, belirlenen model üzerinden test edilerek araştırma değişkenleri arasındaki nedensellik ilişkisi sorgulanmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı, nicel yöntemlerle elde edilen verileri, araştırmanın eksik kalan kısımlarını nitel verilerle destekleyerek, olaylar ve olgular üzerinde daha bütüncül bir bakış açısıyla daha derinlemesine sonuçlara ulaşmaktır. Bu kapsamda, "Elit güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörlere ilişkin görüşleriniz nelerdir?" sorusunu yanıtlamak üzere 16 sporcuyla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler, araştırmanın nitel bölümünde önemli bir yere sahiptir ve bu bölümdeki bulgular, elde edilen nicel verilerle birleştirilerek daha kapsamlı bir analiz sunmaktadır. Güreşçilerin tecrübe ve deneyimlerinden elde edilen görüşler (nitel bilgiler) ile bu nicel veriler desteklenerek, güreşçilerin spora devam etme niyetini etkileyen faktörler hakkında derinlemesine bilgi sunmayı hedeflemektedir. Bu bütüncül yaklaşım sayesinde konu, geniş bir perspektiften ele alınmış ve olguların tüm yönleriyle daha detaylı bir şekilde incelenmiştir.

1.2. Araştırma Hipotezleri

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, test edilen hipotezler ve araştırma sorusu aşağıda belirtilmiştir;

- H₁ Elit güreşçilerdeki hedef yöneliminin, temel ihtiyaçların tatminine pozitif bir etkisi vardır.
- H₂ Elit güreşçilerdeki hedef yöneliminin, güdülenme üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

- H₃ Elit güreşçilerdeki temel ihtiyaçlar tatmininin, güdülenme üzerinde pozitif bir etkisi vardır.
- H₄ Elit güreşçilerdeki temel ihtiyaçlar tatmininin, algılanan keyif düzeyi üzerinde pozitif bir etkisi vardır.
- H₅ Elit güreşçilerdeki güdülenmenin, algılanan keyif düzeyi üzerinde pozitif bir etkisi vardır.
- H₆ Elit güreşçilerdeki güdülenmenin, spora devam etme niyeti üzerinde pozitif bir etkisi vardır.
- H₇ Elit güreşçilerde algılanan keyif düzeyinin, spora devam etme niyeti üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

Aynı zamanda, bu araştırma olgu ve olaylar üzerinde daha bütüncül bir bakış açısıyla daha derinlemesine sonuçlara ulaşmak, nicel verilerle elde edilen sonuçları desteklemek ve derinlemesine incelemek amacıyla nitel veri toplama yöntemleri de kullanılmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın nitel kısmında ele alınan araştırma sorusu şu şekildedir:

- Elit güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörlere ilişkin görüşleriniz nelerdir?

Bu karma yöntem araştırması, nicel verilerle elde edilen sonuçları, nitel bulgularla zenginleştirerek, elit güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörler hakkında daha kapsamlı ve detaylı bir anlayış sunmayı hedeflemektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Spordaki rekabetin hızla arttığı günümüzde, istenilen performansı ve başarıyı yakalayabilmek için fiziksel, zihinsel hazırlığa ek olarak psikolojik faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Özellikle güreş gibi fiziksel ve psikolojik baskıların yoğun olarak hissedildiği sporlarda, sporcuların motivasyon, performans ve uzun süreli spor devamlılığını güçlendirecek etkili müdahalelerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda "*Elit Güreşçilerde Motivasyonel Belirleyicilerin Spora Devam Etme Niyeti Üzerindeki Etkisi: Keyif Almanın Aracı Rolü*" konu başlıklı bu araştırma, spor devamlılığına etki edebilecek bu faktörlerin anlaşılması bakımından ayrı bir öneme sahiptir. Araştırmada, ilgili değişkenlerin spora devam etme niyeti

üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri açıkça ortaya konulmaktadır. Öte yandan, keyif alma kavramının bu değişkenler arasında bir aracı rol oynayıp oynamadığı da incelenmiştir. Bu bakımdan araştırmanın önemi, birçok yönden ele alınabilir:

Elit düzeydeki sporcuların yetiştirilme sürecinde, devlet imkânları kullanılmakta, aileler ve kulüpler de maddi destekte bulunmaktadır. Bununla birlikte birçok paydaş tarafından emek ve zaman harcanması da söz konusudur. Bu paydaşların, sporcuların gelişimi ve başarısı için harcadıkları zaman, emek ve maddi kaynaklar, ülke sporunun geleceği adına yapılan değerli yatırımlardır. Ancak, bazı sporcuların istenen düzeye ulaşamaması ve spora devam etmeme durumları, hem sporcuların kariyerlerine hem de ülke güreş sporunun geleceği adına önemli kayıplara yol açmaktadır. Elit düzeydeki güreşçilerin spora devam etme niyetlerini ele alan mevcut araştırma, bu durumun önüne geçebilmek amacıyla, güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörlerin anlaşılması ve uygun stratejilerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca bu araştırma, insan kaynaklarının etkin yönetimi ve kayıpların en aza indirilmesi için yeni fikirler sunacak, ülke güreş sporunun başarılarını sürdürebilmesi ve uluslararası arenada rekabet gücünü koruması için önemli katkılar sağlayacaktır.

Sporcuların motivasyonları, spora katılımları, devamlılıkları, keyif alma durumları ve devam etme niyetleri ile ilgili araştırmalara rastlamak mümkünken, elit düzeydeki güreşçilerin spora devam etme niyetleri ile ilgili bütüncül bir araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırma, literatürdeki bu boşluğu doldurarak, elit düzeydeki güreşçilerin spora devam etme niyetleri ve bu niyetlerle ilişkili olan motivasyonel belirleyiciler hakkında daha kapsamlı bilgiler sunacaktır. Ayrıca, bu araştırma, güreş sporu başta olmak üzere diğer spor branşlarında uygulanabilecek motivasyonel stratejiler ve tekniklerin geliştirilmesi ve özelleştirilmesi için önemli bir temel oluşturacaktır.

Bu araştırmanın önemli bir yönü de hem nitel hem de nicel veri toplama yöntemleri kullanarak, güreşçilerin motivasyonel belirleyicileri ve spora devam etme niyetleri üzerinde daha derinlemesine sonuçlara ulaşmayı hedeflemesidir. Bu araştırma, spor bilimleri literatürüne önemli bir katkı sağlayarak, bu alanda çalışan akademisyenler, araştırmacılar ve uzmanlar için yeni bakış açıları ve değerli bilgiler sunacaktır. Bu tür

kapsamlı ve karma yöntemli bir yaklaşım, daha geniş bir anlayış sağlamaya yardımcı olarak, alandaki bilgiyi artıracak ve uygulamaları geliştirmeye katkıda bulunacaktır.

Türk güreşi için ayrı bir önemi olan bu araştırma antrenörlerin ve spor yöneticilerinin, sporcuların motivasyonunu artırma, spora devam etme niyetini destekleme gibi amaçlarla kullanacakları stratejilere ve uygulamalara kaynaklık edecektir. Ayrıca spora devam etme niyetini etkileyen motivasyonel faktörlerin önemine dikkat çekerek, güreşin sürdürülebilirliği konusunda farkındalık oluşturmayı amaçlayan bu araştırma, Türk güreşi için değerli bir kaynak niteliğindedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırma gerçekleştirilirken ve bulgular yorumlanırken aşağıdaki hususlar göz önünde tutulmuştur.

- Katılımcıların ölçekleri doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları,
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılan kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı,
- Ölçme araçlarındaki ifadelerin katılımcılar tarafından doğru olarak algılandığı,
- Uygulanan ölçeklerden elde edilen sonuçlara göre konuyla ilgili bir genellemeye ulaşılabileceği,
- Araştırma için uygun ölçme araçlarının hazırlanmasında alınan uzman görüş ve önerilerinin yeterli olduğu,
- Güreşçilerin yarı yapılandırılmış görüşme formlarındaki sorulara verdikleri cevapların onların gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttığı,
- Araştırmanın nicel kısmında kullanılan tüm ölçeklerin ve araştırmanın nitel kısmında uygulanan yarı yapılandırılmış görüşme formlarının; güreşçilerin düzeyine ve araştırmanın amacına uygun geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma Türkiye’de, gençler, U23 ve büyükler kategorilerinde serbest ve greko-romen stilde güreş yapan elit düzeydeki sporcular ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma aktif olarak spor hayatına devam eden güreşçiler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 2018-2022 yılları arasında ulusal ve uluslararası turnuvalara katılan serbest ve greko-romen stilde güreş yapan sporcular ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma ulusal ve uluslararası turnuvalarda en iyi ilk 3 sıralamasına giren, milli takım kamplarına katılmaya hak kazanan elit düzeydeki güreşçiler ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Güreş: İki kişinin ya da iki güreşçinin, birbirine karşı belirli kurallar çerçevesinde ve hiçbir araç kullanmadan, kendine has teknikler ile mücadele etme; aynı zamanda güç ve zekâ kullanarak birbirine üstünlük sağlama ve galip gelme çabası olarak tanımlanmaktadır (Avcuoğulları, 1993, s. 2; Kürkçü, Ersoy ve Aydos 2009, s. 314).

Hedef Yönelimi: Bir bireyin bilinçli olarak belirlediği ve elde etmek için çaba gösterdiği amaçları ifade eder. Hedef yönelimi, sporcuların amaca yönelik olarak belirledikleri hedeflerin veya görevlerin yerine getirilmesi sırasında ortaya koydukları çabanın veya başarının, sporcu tarafından kişisel olarak algılanış biçimidir (Duda ve Hall, 2001, ss. 417-443).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma olarak tanımlanan, bireyin psikolojik gelişimi ve sağlığı için kritik öneme sahip ve doğuştan gelen evrensel ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar, fiziksel olmaktan ziyade soyut nitelikte olup, duygu, hisler ve ruh hali gibi doğrudan gözlenemeyen zihinsel süreçler aracılığıyla organizma içerisinde görülen eksiklik ve gerginlik halidir. Bu ihtiyaçlar bireylerin psikolojik sağlıklarını ve iyi oluşlarını destekleyen temel psikolojik besinler olarak kabul edilir (Deci ve Ryan, 2000, s. 228; Ryan ve Deci, 2017, ss. 3-4).

Motivasyon: Bireylerin belirli bir amaç doğrultusunda harekete geçmesini ve sürdürmesini sağlayan içsel ve dışsal süreçlerin tümüdür (Cüceloğlu, 1998, s. 230; Ryan ve Deci, 2000a, s. 54).

Keyif Almak: Bir faaliyetten, deneyimden veya bir şeyden memnuniyet, haz veya tatmin hissetme durumunu tanımlar. Bu, kişinin yaşadığı bir olaydan, yaptığı bir işten veya katıldığı bir aktiviteden duyduğu pozitif ve hoş bir duygusal tepkidir.

Niyet: İnsanların belirli bir davranışı yapma konusundaki düşüncelerini ve bu yöndeki eğilimlerini yansıtan bir kavramdır. Niyet, aynı zamanda, bireyin eylemlerini yönlendiren ve sonuçlarını öngören bilinçli bir düşünce sürecidir (Ajzen, 1991, s. 206; Gündüz, 2019, s. 135).

Spora Devam Etme Niyeti: Bireylerin spor yapmaya yönelik düşünceleri, planları ve isteklerini ifade eden bir kavramdır.

BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Araştırmanın kuramsal çerçevesi, araştırmanın içeriğine uygun olarak ilgili konu başlıkları kapsamında ulusal ve uluslararası literatür taranarak hazırlanmıştır.

2.1. Güreş

Güreş, insanlık tarihinin çok eski dönemlerinden beri var olan bir spor dalıdır (Bayraktar ve Tozoğlu 2015, s. 73). İlkel insanlar, hem yaşamış oldukları coğrafyada doğayla hem de çevrelerinde bulunan diğer canlılar ile mücadele içine girmişlerdir. Bu süreçte yabani hayvanlarla boğuşma, tutma ve vurma gibi eylemler zaman içerisinde güreş sporunun temelini oluşturmuştur (Tazegül, 2018, s. 268). Güreş iki canlı arasında, göğüs göğüse verilen mücadelenin dünya üzerinde bilinen en güzel örneklerinden birisidir (Başaran, 1989, s. 36).

Literatürde güreş için yapılan tanımlar incelendiğinde; güreş iki kişinin ya da iki güreşçinin birbirine karşı belirli kurallar çerçevesinde ve hiçbir araç kullanmadan, kendine has teknikler ile mücadele etme, aynı zamanda güç ve zekâ kullanarak birbirine üstünlük sağlama ve galip gelme çabası olarak tanımlanmaktadır (Avcuoğulları, 1993, s. 2; Kürkcü, Ersoy ve Aydos, 2009, s. 314). Güreş sporu, temel motorik özelliklerin yanı sıra fiziksel yetenek, bilişsel süreçleri içeren aynı zamanda zihinsel dayanıklılık gerektiren bir mücadele sporudur. Başka bir tanıma göre ise güreş sporu, iki kişinin belirlenen bir alan içerisinde ve belirli bir sürede hiçbir materyal kullanmadan temel motorik özelliklerin yanı sıra teknik ve taktiklerle üstünlük sağlama amacı, belirlenen kurallar dahilinde fiziksel gücün yanı sıra zeka, strateji ve teknik becerileri kullanarak rakibini alt etme sporudur (Cicioğlu ve diğ., 2007, s. 151).

UWW tarafından yapılmış olan tanıma göre ise güreş: Kendine has bir minderi olan, uygulayıcılar tarafından belirlenen süre ve kurallara göre yapılan, iki güreşçinin birbirlerine karşı hiçbir alet kullanmaksızın beden hareketleriyle yaptığı teknikler ile

galip gelmeyi amaçladığı, motor beceriler, bilişsel süreçler, psikolojik faktörlerin yanı sıra teknik ve taktiklerin ustalikle uygulanması sonucu puan üstünlüğü ya da rakibinin omuzlarını ve sırtını belli bir süre yerde tutarak tuş ile galip gelmeyi amaçladığı bir mücadele sporudur (Martin ve Margherita, 1999, s. 117; Gökdemir, 2000, s. 3; United World Wrestling [UWW], 2023a). Ayrıca güreş sporu, bireylerin özgüven duygularını, risk alma tutumlarını, cesaret, güç ve kazanma tutkusu gibi olguları geliştiren, kendine özgü yapısı sayesinde bu olguları ilgili alanda uygulama fırsatı sağlayan bir spor dalıdır (Işık, 2012, s. 4).

Modern minder güreşi ise, kategorileri ve kiloları birbirine denk olan iki güreşçinin birbirlerine vurmaksızın, fair play ruhuna ve spor ahlakına uygun olarak birbirine karşı hiçbir araç kullanmadan ayakta veya yer pozisyonlarında kendine has teknikler ile birbirlerinin sırtını yere getirmeye çalıştıkları ya da sayı ve teknik üstünlük ile galip gelmeyi amaçladıkları bir spor branşıdır (Kürkçü, Ersoy ve Aydos, 2009, s. 314). Güreş müsabakaları UWW tarafından belirlenen ve TGF tarafından uygulanan kurallar çerçevesinde hakemler nezaretinde gerçekleştirilir. Güreş müsabakalarının süresi, farklı yaş kategorilerine göre değişiklik göstermektedir. Sporcular UWW tarafından belirlenen ölçü ve standartlara uygun bir minder üzerinde mücadele ederler. Güreşçiler müsabaka esnasında göğüsleri ile omuzları açıkta bırakan ve dizlere kadar uzanan, hareket kabiliyetini engellemeyecek mavi veya kırmızı renkli tek parçalı mayo ile ayak bileklerini destekleyen ve üzerinde her hangi bir metalik parça bulunmayan özel bir ayakkabı giyerler. Güreş sporunda tuş, teknik üstünlük ve sayı üstünlüğü gibi farklı galibiyet şekilleri bulunmaktadır. Ayrıca, rakibin sakatlanması veya diskalifiye olması gibi durumlarda da galibiyet söz konusudur (Türkiye Güreş Federasyonu [TGF], 2023b). Uluslararası arenada milyonlarca takipçisi olan ve büyük ilgi gören bu spor, bireysel çaba, özveri, zeka, uzun bir emek ve disiplin isteyen keyifli bir spor branşıdır.

2.1.1. Güreşin tarihçesi

Güreşin tarihi incelendiği zaman ilk çağlara kadar uzandığı görülmektedir. Güreş sporu yırtıcı ve yabani hayvanların doğal ortamlarında birbiri ile boğuşmasından esinlenerek ortaya çıkmış ve farklı biçim ve ritüellerde günümüze kadar yapıla gelmiş bir mücadele sporudur (Tazegül, 2018, s. 268). İnsanlar ilk çağlardan itibaren kendilerini muhafaza etmek, hayatta kalmak ve hayatlarını sürdürmek için fiziksel ve bedensel gelişmelerini

destekleyen etkinliklerde bulunmuşlardır. Bu süreçte insanların düşmanlarından korunmak için yaptıkları, bedensel güce dayalı boğuşma ve kapışmalar güreş sporunun temelini oluşturmaktadır (Toy, 2015, s. 6). Geçmişten günümüze kadar insanlık tarihinde farklı özelliklere sahip birçok medeniyet kurulmuştur. Kurulan bu medeniyetlere ait pek çok arkeolojik buluntu; insanoğlunun belirli bir zaman dilimi ve/veya belirli bir coğrafyada yaşayan insanlar hakkında yapılacak değerlendirmelerde, uygarlıkların dini, sosyo-kültürel yapısı vb. özellikleri hakkında önemli ipuçları vermektedir. Güreş sporunun tarihsel gelişimine ilişkin bulgular incelendiğinde; bilinen ilk kaynakların, Dicle ve Fırat nehirlerinin hayat verdiği Mezopotamya coğrafyasının eski sakinleri olan Sümerlere kadar uzandığı görülmektedir (İmamoğlu ve İmamoğlu, 2019, s. 1519). Sümerler zamanından (M.Ö. 5000'ler) kalma çivi yazısı ile kil tabletler üzerine yazılmış Gılgamış destanı, güreşe dair bilinen ilk ve en önemli kaynakları oluşturmaktadır (Arslan, 2017, s. 42). Ayrıca Mısırda'da güreşe dair birçok tarihi kaynak ve arkeolojik kalıntı bulunmaktadır. Bu kalıntıların en önemlilerinden biri antik Mısır'da bulunan Beni-Hassan mezarlık sitesinde yer almaktadır. Beni-Hassan kaya mezarlıkları alanında bulunan, mezarın birinde 400 çift güreşçiyi temsil eden duvar çizimlerinde, ayak ve yer güreşinde yapılan teknikleri gösteren bazı resimler tasvir edilmiştir. Ayrıca, Sibirya/Ordus'ta yapılan arkeolojik kazılarda, tunç kemer tokası ve tunç bir plaka üzerine işlenmiş birbirleri ile güreş yapan iki alp resmi bulunmuştur (Güven, 1999, s. 22; Yıldırım, 1996, s. 51). M.Ö. 2000 yıllarında Anadolu'da hüküm süren Hitit Uygarlığı, eski Yunan ve Roma topraklarında yapılan birçok kazıda güreşe dair izleri görmek mümkündür. Tarihi kaynaklarda eski Türk uygarlıklarından kabul edilen Etrüsklerde de güreş'e ait belge ve yazıtlar bulunmuştur . Ayrıca, Hindistan, Japonya, Çin, İran, Moğolistan vb. farklı medeniyet ve kültürlerde yapılaş biçimleri ve oyun kuralları birbirinden farklı güreş stilleri bulunmaktadır. Türk uygarlıklarında güreşe ait dökümanları incelediğimizde, binicilik, okçuluk ve avcılıktan sonra en çok ilgi gören ve yapılan spor dallarından birinin güreş sporu olduğu görülmektedir (Dervişoğlu, 2012, s. 38; Arslan, 2017, s. 42). Elde edilen bu belgeler ve arkeolojik buluntular güreşin geçmişte de insanlar tarafından yapıldığını ortaya koyan en somut göstergelerdir.

Elde edilen bu bulgulara göre; güreş sporu için dünya spor tarihinin en eski spor organizasyonlarından biri olduğunu söylemek mümkündür (Durmaz, 2020, s. 350).

Ancak güreş sporunun başlangıcı ile ilgili kesin bir tarih aralığı vermek söz konusu değildir. Güreş sporunun tarihsel izlerine baktığımızda, farklı medeniyetlerin kültürel izlerini taşıyan ve kültürel değerlerini yansıtan arkeolojik kalıntıların insanlık tarihi kadar eskiye dayandığı görülmektedir. Tarihsel süreç içerisinde bu aktiviteler, öncelikle insanoğlunun, doğa koşullarına uymak ve fiziksel özellikleri güçlendirmek için yapılırken, daha sonra askeri eğitimin bir parçası olarak önem kazanmaya başlamıştır (Bayraktar, Erkmen ve Aka, 2012, s. 233; Arslan, 2017, s. 43). Güreş sporu, toplumda gelişmelere paralel olarak değişim göstermiştir. Önceleri askeri eğitimin bir parçası olan güreş, zamanla halk kitlelerinin katıldığı eğlenceli spor etkinliklerine dönüşmüştür (Yıldırım, 1996, s. 52; Özdemir ve Çalışkan, 2018, s. 502). Eski medeniyetlerin pek çoğunda görülen güreş sporu, bulunduğu toplumun sosyo-kültürel yapısı, dini inançları, örf ve adetler gibi özelliklerine göre kıyafetler, uygulanış biçimleri ve uygulama ritüelleri bakımından farklılık göstermektedir (Tazegül, 2018, s. 268). Tarih boyunca Mezopotamya Coğrafyası, Antik Mısır, Orta Asya, Anadolu, Antik Yunan, Hindistan ve Japonya gibi farklı coğrafyalarda yaşayan toplumlar kendi kültürel değerlerini güreşlere yansıtarak farklı biçimlerde güreş çeşitlerinin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Eren, 1990, s. 1678; Güven, 1999; Özdemir ve Çalışkan, 2018, s. 502). Güreş sporu, insan topluluklarının varlığı ile birlikte başlayan ve tarih boyunca birçok medeniyet tarafından değişim ve dönüşüme uğrayarak günümüze kadar gelen bir spor etkinliğidir. Türkiye’de ve dünyanın farklı bölgelerinde geleneksel ve modern tarzda uygulama biçimleri ile günümüzde varlığını hâlâ devam ettirmektedir (Bayraktar ve Tozoğlu, 2015, s. 81).

2.1.2. Türk güreş tarihi

Güreş sporu, Türk tarihi ve kültüründe önemli bir yere sahiptir (Özdemir ve Çalışkan, 2018, s. 501). Türklerle özdeşleşmiş olan bu spor, Türk kültür ve tarihi içerisinde bir bilinmeyene ışık tutan ve geçmişi yorumlamak için kullanılan önemli kaynaklardan biridir. Temelleri binlerce yıl önce atılan ve sürekli kendisini yenileyerek nesilden nesile bir miras olarak günümüze kadar aktarılan gelen güreş sporu, Sibiryaya, Kafkasyaya, Anadolu ve tüm Türk coğrafyasının, kültürel kimliğini yansıtan binlerce yıllık bir tarihin yanı sıra oldukça geniş bir coğrafyada oluşturduğu kültürel etki alanı ile önemli bir yere sahiptir (Türkmen ve Canuzakov, 2019, s. 3528). Bu spor geçmişten günümüze kadar bir çok Türk devletinin bünyesine nüfus etmiş dünyanın en eski spor etkinliklerinden

birisi olmuştur (Tazegül, 2018, s. 268). Güreş sporu, içerisinde bulunduğu toplumun inanç ve düşünce yapısından etkilendiğinden, kuralları, kıyafetleri ve ritüelleri inanç ve düşünce yapısına göre şekillenmiştir. Türkler için ayrı bir öneme sahip olan bu spor etkinliği, aynı zamanda Türklerin ata sporu olarak da adlandırılmaktadır (Karahüseyinoğlu ve diğ, 2005, s. 81; Bayraktar ve Tozoğlu, 2015, s. 73; Fişne, Bardakçı ve Karagöz, 2017, s. 29). Güreşin tarihi izlerinin ilk olarak hangi Türk devleti ile birlikte başladığı tam olarak bilinmemektedir. Fakat bu sporun izlerinin araştırılmasına dair yapılan çalışmalarda Orta Asya'da mağaralarda bulunan duvar resimleri yapılan kazılarda ortaya çıkarılan arkeolojik buluntular, taş kitabeler üzerine yazılmış yazıtlar ve destanlar güreşin bu dönemlere ait ilk resmi somut göstergelerine oluşturmaktadır (Güven, 1999, s. 22; Yıldırım, 1996, s. 51; Dervişoğlu, 2012, s. 23; Arslan, 2017, s. 46). Tarihin ilk zamanlarında güreş sporu askeri eğitimin bir parçası ve sosyal statünün kazanılmasında bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Güreş sporu, sonrasında dini ve milli törenlerde halkın birlikteliğini sağlayan ve severek izlediği eğlence amaçlı spor organizasyonlarına dönüşmüştür (Yıldırım, 1996, s. 52; Karahüseyinoğlu ve Şahin, 2017, s. 124).

Türkler, M.S. IV. yüzyılda gerçekleşen kavimler göçü dalgası sırasında Batı'ya doğru göç ederek dünyanın en büyük göçlerinden birini başlatmıştır. Bu göç sırasında Türkler, Orta Asya'dan dünyanın farklı bölgelerine (kuzey, batı, doğu ve güney) doğru hareket etmişlerdir (Eravcı ve Ateş, 2018, s. 43).

Eski Türk boyları ve kavimleri, Orta Asya'dan farklı bölgelere göç ederken, kendi milli kimliklerini ve örf adet geleneklerini korumuşlardır. Bu göç sırasında, Türk güreşi de beraberinde götürülmüş ve farklı coğrafyalarda uygulanmaya başlamıştır. Ancak zamanla Türk güreşi, değişimlere uğramış ve kendi benliğini muhafaza edememiştir. Farklı kültürlerle etkileşim halinde olan Türk güreşi, yer aldığı toplumların kültürüne ve geleneklerine uygun olarak şekillenmiştir (Bayraktar ve diğ, 2012, s. 233; Arslan, 2017, s. 47). Özellikle Türklerin İslamiyet'i kabulü, Türk kültüründe ve sosyo-kültürel hayatında önemli değişimlere neden olmuştur. İslamiyet'in kabulü, Türk toplumunda bir dönüm noktası olmuş ve hayatın her alanında etkili olmuştur. Güreş sporu da bu değişimden payını almıştır. İslam dininin kaideleri, Türk ve Fars kültürlerinin birleşimiyle yeni bir Türk kültürü oluşmuş, Türklerin eski dini olan şamanizme ait ritüelleri de değişmiş yerini islami içerikli değerlere bırakmıştır (Kahraman, 1995, s.

107; Yüksel, 2018, s. 590). Türklerin güreşe verdikleri önem İslamiyet'i kabulünden sonra da devam etmiştir. Selçuklu Devleti'ne baktığımız zaman, Selçuklular da Eski Türk Devletlerinde olduğu gibi beden faaliyetlerine büyük önem vermiştir (Dervişoğlu, 2012, s. 28). Selçuklular eski Türklerde olduğu gibi törelerine gelenek-göreneklerine bağlı olarak yaşadılar. Güreş, cirit, binicilik okçuluk gibi eski Türklerde yapılan bu spor etkinlikleri bu dönem içerisinde de doğrudan sultanlar tarafından desteklenmekte ve teşvik edilmekteydi (Güven, 1990, s. 625). Bu hükümdarlar arasında Selçuklu Devleti'nin en bilinen hükümdarlarından biri Sultan Melikşah'tır. Selçuklularda spor faaliyetlerin sürdürülmesi devlet eliyle teşkilatlandırılmaya çalışılmış, bu kapsamda ahilik ve spor tekkeleri açılmıştır. Ayrıca Sultan Melikşah'ın veziri Nizam-ül-Mülk de spor faaliyetlerinin geliştirilmesi için yoğun bir şekilde çalışmıştır (İşcan, 1988'den aktaran Dever ve İslam, 2015, s. 56).

Güreş, Türklerin tarihi ve kültürel mirasında önemli bir yere sahiptir. Eski Türkler ve Selçuklular döneminden itibaren güreş, Türk toplumunun popüler spor dallarından biri olmuştur. Osmanlı İmparatorluğu döneminde de güreş sporuna büyük önem verilmiş ve güreşçilere her türlü destek sağlanmıştır. Bu destekler sayesinde güreş, Ata Spor olarak Türk kültüründe önemli bir yer edinmiş ve günümüze kadar gelmiştir. Osmanlı Devleti'nde spor faaliyetlerinin örgütlenmesi, Vakıflar ve Tekkeler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (Gölbaşı, 2018, s. 51). Vakıflar, Osmanlı toplumunun sağlık, eğitim, sosyal yardım gibi temel ihtiyaçlarını karşılamakla birlikte, spor faaliyetlerinin de düzenlenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Vakıfların yanı sıra Tekkeler de spor faaliyetlerinin düzenlenmesine katkı sağlamıştır. Bu kurumlar, Osmanlı toplumunda sporun örgütlenmesinde ve yaygınlaşmasında önemli bir role sahiptir. Osmanlı Devleti'nin bu örgütlenme biçimi, sporun toplumda önemli bir yere gelmesine yardımcı olmuş ve Türk spor kültürünün gelişmesine katkı sağlamıştır. Osmanlı Devleti dönemindeki bu tekkeler sosyal özellikleri bakımından da günümüzdeki spor kulüplerine benzemektedir (Soyer, 2004, s. 212). Söz konusu Tekkeler, Osmanlı Devleti'nde düzenli spor etkinliklerinin organize edildiği yerlerdi ve 13. yüzyıldan 17. yüzyıla kadar sporun örgütlenme biçiminde önemli bir rol oynamıştır. Ayrıca, Osmanlı Devleti'nde güreş, kemankeş ve cümdi gibi sporların yanı sıra pehlivan tekkeleri adı altında bu sporların yapılandırıldığı ve sporcuların yetiştirildiği yerler bulunmaktaydı (Türkmen, 2017, s. 30). Güreş tekkeleri Osmanlı Devleti'nde büyük önem taşımaktaydı

ve farklı isimlerle anılmaktaydı. Bu isimler arasında "Pehlivan Mektebi", "Güreşçiler Tekkesi", "Keş-t-gir", "Küştiğ'ran", "Pehlüvanan Tekkesi" ve "Küşti-ca" gibi çeşitli tekkeler bulunmaktaydı (İmamoğlu ve diğ., 2018, s. 908). Bu tekkeler, güreşin gelişimine katkı sağlamak amacıyla düzenli olarak güreş etkinlikleri organize ediyorlardı. Ayrıca, bu tekkelerde pehlivanlar arasında bir rekabet ortamı oluşuyor ve güreşçiler arasında sağlam bir dayanışma ağı oluşuyordu.

Osmanlı imparatorluğu döneminde güreş ve güreşçiler, sadece halk arasında değil padişahlar arasında da büyük ilgi görmüştür. Padişahlar arasında Fatih Sultan Mehmet, II. Bayezid, I. Selim, Kanuni Sultan Süleyman, IV. Murat, IV. Mehmet, III. Ahmet, II. Mahmut ve Sultan Abdülaziz Han özellikle güreş ve güreşçileri desteklemiş, kendi huzurlarında güreş müsabakaları düzenlemiş ve bu müsabakalarda başarılı olan pehlivanlara ihsanlarda bulunmuştur. Bu şekilde Osmanlı toplumunda güreş, sadece bir spor etkinliği olarak değil, aynı zamanda sosyal ve kültürel bir faaliyet olarak da kabul görmüştür (Hiçyılmaz, 1974, s. 21; Gölbaşı, 2018, ss. 51-52; Yüksel, 2018, s. 589; Dervişoğlu, 2021, s. 526).

Osmanlı İmparatorluğu'nda güreş sporu sadece bir spor faaliyeti olarak kalmamış, aynı zamanda kültürel ve sosyal bir aktivite haline gelmiştir. Bu sebeple güreş müsabakaları, büyük bir kalabalık tarafından izlenen ve önemli organizasyonların düzenlendiği bir etkinlik haline gelmiştir. Yağlı güreş ve karakucak güreşleri, özellikle Anadolu'da ve Balkanlar'da popüler olan güreş türleri olmuştur. Ayrıca güreşlerin düzenlendiği yerler de zaman içinde değişim göstermiş ve güreş tekkelerinden, meydanlara kadar farklı alanlarda düzenlenen organizasyonlar görülmüştür.

Cumhuriyet döneminde ise güreşler geleneksel ve modern güreşler olarak ikiye ayrılmaktadır. Geleneksel güreş biçimleri karakucak güreşi, aba güreşi, yağlı güreş, kuşak güreşi ve şalvar güreşleridir. Modern güreş sporu ise Grekoromen ve Serbest stilde yapılan minder güreşleridir (Yıldıran, 2000, s. 56). Türklerin Orta Asya'dan günümüze kadar yüzyıllar boyu koruyarak yaşattığı ve yarınlara aktardığı güreş sporu, Ege ve Trakya bölgelerinde yağlı güreş, Sivas, Çorum ve Adana civarında karakucak güreşi, Hatay ve Gaziantep civarlarında aba güreşi, Kahramanmaraş'ın ilçe ve köylerinde şalvar güreşi, Eskişehir ve Antalya çevresinde kuşak güreşi şeklinde halen yapılmakta olan başlıca geleneksel güreş türleridir (Özdemir ve Çalışkan, 2018, s. 507).

Farklı coğrafi bölgelerde Türk kültürünün zenginliğini gösteren güreş türleri bu çeşitliliği ile dikkat çekmektedir.

Türkiye'nin modernleşme sürecinde önemli bir adım olan Cumhuriyetin ilanı sonrası, spor alanında da yeni bir düzenleme yapılmıştır. Bu kapsamda, Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı bünyesinde Türkiye Güreş Federasyonu (TGF) kurulmuştur (Karataş, Kılıç, Lügal ve Tantan, 2018, s. 21). Bu oluşum, güreşin Türkiye'deki resmi düzenlemesini sağlamış ve güreşin daha kurumsal bir şekilde gelişmesine katkıda bulunmuştur. Ahmet Fetgeri Aşeni Güreş Federasyonu tarihinin ilk başkanı olurken, grekoromen stilde modern güreş sporunun geliştirilmesi için Macaristan ve Finlandiya'dan güreş antrenörleri ülkemize getirilmiştir (Karataş ve diğ, 2018, s. 138). Bu gelişmeler, Türkiye'de güreş sporunun daha da ilerlemesine yardımcı olmuştur.

Türkiye'de güreşin yönetimi ve organizasyonu için Türkiye Güreş Federasyonu en üst düzeyde faaliyet gösteren kurumdur. Türkiye Güreş Federasyonu, 1922 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) çatısı altında kurulmuştur. Federasyon, 1923 yılında uluslararası bir kuruluş olan Federation Internationale de Lutte Amateur (FILA) üyesi olmuştur (TGF, 2023a). Bu üyelik sayesinde, Türk güreşi uluslararası arenada daha aktif bir rol oynamaya başlamıştır Uluslararası Güreş Federasyonu'nun (FILA) ismi modernizasyon çalışmaları kapsamında, 2014 yılında Dünya Güreş Birliği (UWW) olarak değiştirilmiştir (UWW, 2023a).

Türkiye Güreş Federasyonu, Türk güreşinin uluslararası alanda temsil edilmesi, gelişmesi ve yaygınlaşması için çalışmalar yürütmektedir. Güreş sporunun Türkiye'deki gelişimine öncülük eden federasyon, ülkede ulusal ve uluslararası güreş organizasyonlarının koordinasyonunu sağlamakta, milli takımların seçimi ve hazırlanması gibi işlemleri yürütmektedir. Ayrıca, genç yaşlardan itibaren sporcu yetiştirme programları ve eğitimleri de düzenlemektedir. Güreş sporu özellikle Cumhuriyet yıllarından itibaren Türkiye'ye büyük başarılar kazandıran bir spor dalı olarak nitelendirilmektedir. Modern olimpiyat oyunlarında Türkiye adına ilk altın madalya güreş sporunda kazanılmıştır. Aynı zamanda güreş sporunda toplamda 66 madalya ile Türkiye adına olimpiyat oyunlarında en fazla madalya kazandıran spor dalı, farklı yaş kategorilerinde de uluslararası müsabakalarda toplamda 1751 madalya (TGF, 2023c) ile Türkiye'ye en fazla madalya kazandıran spor branşı olmuştur.

2.1.3. Güreş stilleri

Modern minder güreşi, ilk modern olimpiyat oyunlarının başlangıcından günümüze kadar yapılan organizasyonların tamamında, ana branşlar içerisinde yerini almıştır. Dünyanın farklı bölgelerinde bulunan antrenör, sporcu, yönetici ve izleyiciler ve bunun gibi güreş sporunun içerisinde yer alan unsurların tavsiyesi üzerine, yüzyıllar boyunca hem izleyenlerin seyir zevkini arttırmak hem de sporcuların daha aktif bir güreş müsabakası ortaya koyarak yüksek performans göstermesi vb. bir çok sebepten dolayı ayak ve yer güreşlerinde pek çok kural değişiklikleri yaşamıştır.

(UWW) tarafından belirtilen kurallar kapsamında resmi olarak bütün dünyada gerçekleştirilen modern minder güreşlerinde müsabakalar serbest ve grekoromen stil olmak üzere iki farklı kategoride yapılmaktadır (Bıyıklı, 1993, s. 91; Özel, Işık ve Cicioğlu, 2020, s. 121). Ayrıca, 2004 yılında FILA kongresi tarafından yapılan yeni bir düzenleme ile uluslararası yarışmalara “Plaj Güreşi” adıyla yeni bir güreş stili daha eklenilmiştir. Geçmişte sadece erkeklerin katılabildiği bu sportif etkinliklere günümüzde kadın sporcularda katılabilmektedir. Güreşe ait genel kurallar her iki stil güreşçiler için geçerli olsa da stillere göre bazı kurallar farklılık göstermektedir. Grekoromen ve serbest güreş arasındaki en önemli fark, rakibin belden aşağısının tutulamaması ve bacakların kullanımına izin verilmemesidir. Yapılan bu güreş stillerinde müsabakalar yaş ve ağırlık kategorilerine göre oluşturulur. Müsabakalar sporcuların yaşlarına göre iki devreyle ve belirli bir süreyle sınırlandırılmıştır. Ayrıca iki devre arasında 30 saniye dinlenme süresi verilmektedir. Serbest ve Grekoromen stil güreşte pasivite uygulanmasına ilişkin usuller birbirinden farklıdır. Bunun haricinde uygulanan usul ve esaslar, güreş kuralları benzerlik göstermektedir (UWW, 2023b; TGF, 2023b).

Greko-romen güreş, akdeniz havzasında ilkçağ sonlarında egemen olan bir güreş stildir. 1896 yılında gerçekleştirilen ilk modern olimpiyat oyunlarında, grekoromen güreş stili de resmi olarak yer almıştır. Bu tarihten itibaren, grekoromen güreş dünya çapında birçok uluslararası organizasyonda yer almış ve ülkemiz adına önemli başarılarla imza atılmıştır. Grekoromen stil güreşte kadınlar yer almamakta olup sadece erkekler tarafından yapılan güreş stildir. Grekoremen güreş türü avrupada daha çok bilinen ve yaygın olarak yapılan bir güreş şeklidir (Karataş ve diğ, 2018, s. 33; TGF, 2023a).

Grekoromen stil grete, greçiler müsabaka esnasında ayak kullanmaksızın yalnızca vücutlarının bel ve bel üstü bölgelerinden tutularak yapılan ayak ve yer greinde kendine has tekniklerin uygulandığı güreş şeklidir. Greçiler birbirine vurmaksızın beden hareketleriyle rakibinin hamlelerinden faydalarak galip gelmeye çalışırlar. Bu güreş stilinde el, kol, ba, boyun ve vücudun bel ve bel üstü bölgelerinde bulunan uzuvlar kullanılarak yapılan teknikler bulunmakta ve bu tekniklerin zorluk derecesine göre belirlenen bir puan cetveli oluşturulmuştur. Bu stilde ba bölgesinden bel bölümüne kadar farklı bölgelerden tutularak farklı teknikler uygulanır. Ayaklarla teknik uygulanmaz ve rakip greçinin hamlesine ayakla müdahale edilmez, ayaktan tutularak ya da ayak kullanılarak yapılan teknikler yasaklı hareketler arasındadır. Grekoromen grete, rakibin kałçalarının altından kavrayarak tutmak ve bacaklarını kullanarak sıkıştırmak kurallara aykırıdır. Bir müsabaka, greçilerden birinin rakibini tulaması, diskalifiye olması, sakatlanması ya da normal süre sonunda sayı veya 8 puanlık fark olduğunda teknik üstünlük ile sona erer (UWW, 2023b; TGF, 2023b).

Serbest stil güreş ise ilk kez 1904 yılında St. Louise'de düzenlenen Olimpiyat Oyunlarında resmi olarak yerini almıştır. Bu güreş stilinde hem erkek hem de kadın sporcular yarıabilmektedir. Olimpiyat Oyunlarında yer alan grekoromen stil grein ardından yüz yıl sonra, 2004 yılındaki Atina Olimpiyat Oyunları'nda kadın greinin kabul edilmesiyle dünya greinde yeni bir dönem balamıtır. Bu tarihten itibaren kadın grei, uluslararası müsabakaların bir parçası haline gelmiş ve kadın greçiler de büyük başarılarla imza atmıştır.

Geleneksel grelerimizden olan karakucak grei ile teknik aığdan oldukça benzer olan bu güreş stili ülkemizde yaygın olarak yapılmaktadır. Modern serbest güreş, özünde geleneksel spora benzeyen ancak modern minder greinin bileşenlerini bünyesinde barındıran bir yapıya sahiptir. Bu güreş stilinde, greçiler birbirlerine üstünlük sağlamak iıın vücudun ba bölümünden ayak bileklerine kadar, tüm bölgelerine belirlenen kurallar çerıevesinde müdahale edebilirler. Greçiler greko-romen greteki kurallardan farklı olarak birbirlerinin sırtını yere getirmek iıın ayaklarını kullanarak teknikler yapabilir ya da rakibin hücumunu engelleyebilirler. Ayrıca bu güreş stilinde sporcular greko-romen güreş iıerisinde yer alan teknikleri de yapabilirler. Müsabaka sırasında sporcuları sakatlayabilecek her türlü kural dışı hareket ve teknik yasaklanmıştır. Müsabaka, greçilerden birinin rakibini tulaması, diskalifiye olması,

sakatlanması ya da normal süre sonunda sayı ya da 10 puanlık teknik üstünlüğe ulaşıldığında sona erer (UWW, 2023b; TGF, 2023b).

2.2. Motivasyonel Belirleyiciler

Belirli bir konuyu anlamak, açıklamak ve gelecekle ilgili tahminler yapmak için kullanılan analitik araçlar olan kuramlar, bilim ve araştırmalarda önemli bir role sahiptir (Corvellec, 2013, s. 9). Kuramlar, literatürde var olan bilimsel bir olgunun gözlem, deney vb. araştırmalar aracılığıyla bilinmeyen tahmin edilmesini, bilinen gerçekliğin ise tanınmasını sağlayan bilimsel açıklamalardır (Feigl, 1951, s. 234). Kuramlar, bilimde değişkenler arasındaki ilişkiyi anlama ve tahmin etme işlevi görürler (Yener, 2018, s. 102). Ayrıca, araştırmacının belirlediği problemin değişkenleri arasındaki ilişkiyi kurma ve araştırma sürecinde rehberlik sağlama konusunda araştırmacılara yardımcı olurlar (Mintzberg, 1989). Kurama dayalı araştırmalar yeni bulguları bilinenlerin ışığında olabildiğince ayrıntılı bir şekilde teorik çerçevede açıklayarak, elde edilen sonuçların yorumlanmasına da kolaylık sağlamaktadır. Diğer taraftan kuramlar, araştırmacının araştırma modeline bilimsel yönden meşruluk kazandırır (Yener, 2018, s. 103). Kuramsal alt yapısı bulunmayan, kavramsal dayanaktan yoksun araştırmalar, açıklanmak istenen olgunun anlaşılmasını zorlaştıracak ve değişkenler arasındaki ilişkilerin yorumlanmasında bir yönüyle eksik kalacaktır.

Literatür incelendiğinde, insan davranışlarını anlamak ve açıklamak amacıyla Maslow (1943) İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi'ni, McClelland (1961) Başarı İhtiyacı Teorisi'ni, Herzberg (1959) Çift Faktör Teorisi'ni, Atkinson (1964) Beklenti-Değer Teorisi'ni ve Nicholls (1984) Başarı Hedefi Teorisi gibi farklı bakış açılarıyla çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Bu kuramlardan bazıları; eğitim, iş, egzersiz ve spor gibi farklı araştırma alanlarında geliştirilmiş motivasyon kuramlarıdır (Hauser, 2014, s. 245). Ancak motivasyonu tüm yönleriyle ortaya koyup açıklayan tek bir kuram bulunmamaktadır. Her kuram motivasyonun farklı bir yönünü ortaya koymuş ve farklı yönlerden ele alıp irdelemiştir (Çivilidağ ve Şekercioğlu, 2017, s. 146). Egzersiz ve spor psikolojisi alanında son yıllarda birçok araştırmacı tarafından kullanılan motivasyon kuramları bulunmaktadır (Sarı ve Sağ, 2021, s. 375). Söz konusu bu kuramlar, genellikle kapsam ve süreç kuramları olarak iki ana grupta sınıflandırılır. Bununla birlikte, günümüzde çoğunluğu süreç kuramlarından oluşan yeni çağdaş kuramlar da bu sınıflandırmaya

eklenmektedir. Bu kuramlar, değişkenler arasındaki ilişkileri anlama ve tahmin etme konularında araştırmacılara rehberlik ederek yardımcı olmaktadır. Kapsam kuramları, daha çok bireylerin içinde bulunduğu ve bireyin davranışlarına yönlendiren etkenlerin nedenleri anlamaya çalışırken, süreç kuramları ise bireylerin ne tür amaçlarla nasıl motive edildiklerini anlamaya çalışmaktadır (Süral-Özer ve Topaloğlu, 2012, s. 1). Sporda bireyleri farklı davranışlara yönlendiren motivasyon kaynaklarının bilimsel açıdan anlaşılmasında önemli bir yeri olan bu kuramlar; araştırmacılara bu alanda bir çok karmaşık olguyu, bir örüntü biçiminde düzenleme ve açıklama fırsatı verir (Weinber ve Gould, 2019, s. 13). Gerek genel psikoloji gerek spor ve egzersiz psikolojisinde en sık kullanılan kuramlardan bazıları şunlardır: Temel İhtiyaçlar Kuramı (Maslow, 1943), Başarı Hedefi Kuramı (Nicholls, 1984), Öz belirleme kuramı/Hür İrade Kuramı (Deci ve Ryan, 1985) ve Planlı Davranış Teorisi'dir (Ajzen, 1985). Günümüzde de motivasyon ile ilgili araştırmalarda sıkça karşılaştığımız bu kuramlar egzersiz ve spor ortamında yer alan sporcuların zihin ve beden arasındaki karmaşık süreçlerinin anlaşılmasına rehberlik eden analitik araçlardan bazılarıdır (Sarı ve Sağ, 2021, s. 375).

Araştırmanın bu bölümde ise başarı ve başarısızlık durumlarının altında yatan psikolojik sebeplerin sporcular için ne ifade ettiğini açıklamak amacıyla literatürde oldukça sık kullanılan Başarı hedefi Kuramı, Öz belirleme Kuramı ve Planlı Davranış Teorisi gibi kuramlar ele alınacaktır.

2.2.1. Başarı hedefi kuramı

Başarı hedefi kuramı, spor ve egzersiz ortamlarında başarı motivasyonunu açıklamada önemli bir rol oynayan sosyal-bilişsel kuramlardan biridir (Toros ve diğ, 2010a, s. 1046). Bu kuram bir çok farklı disiplin ve ideolojiden etkilenerak yeni bir kuramsal kimliğe bürünmüş ve bu alandaki yeni düşünce ve araştırmalara kapı aralamıştır. Hedef kavramı, ilk olarak Murray (1938) tarafından Başarı gereksinimi kuramı içerisinde kavramsal olarak ifade edilmiş, daha sonra McClelland (1953), Atkinson ve Feather (1966) gibi birçok motivasyon kuramcısı tarafından bilimsel araştırmalarda ele alınarak nitelik kazanmıştır. Sonraki yıllarda Edwin A. Locke (1968), Locke ve Latham (1984, 1990) tarafından endüstriyel ve örgüt psikolojisi üzerine yapılan araştırmalarda bu kavram, kuramsal bir modele dönüştürülmüştür. 1980' li yılların devamında ise

Nicholls (1984) bu kuramsal modeli daha da geliştirilerek eğitim süreçleri içerisinde incelemiştir (Altıntaş, 2015, s. 27), ardından egzersiz ve spor ortamına uyarlayarak “sporda başarı hedefi modeli” adıyla yeni kuramsal bir model meydana getirmiştir. Aynı zamanda, Glyn Roberts (1984, 1992) ve Joan Duda'nın (1987, 1992) sporda başarı hedefine yönelik çalışmaları, bu alanda yapılan araştırma sayılarının artmasına öncülük eden diğer önemli kaynaklar arasındadır (Harwood, Spray ve Keegan, 2008, ss. 159-160). Farklı disiplinlerden teorik destek alarak kavramsal alt yapısı oluşan ve sistematik gözlemler sonucunda elde edilen kanıtlarla desteklenmiş bu kuramın temelleri bir anlamda atılmıştır.

Bu kuram, Harter'in “Yeterlik Gütülenmesi Kuramı ve Bandura'nın” Kendine Yeterlik Kuramı'nın daha kapsamlı hale getirilmiş bir versiyonudur (Kazak, Morali ve Doğan, 2004, s. 2). Başarı hedefi kuramı ile ilgili yapılan araştırmalar hem ulusal (Toros, 2002, s. 24; Arıburun ve Aşçı, 2005, s. 111; Kazak- Çetinkalp ve Türksoy, 2011, s. 925; Kelecek, Aşçı ve Altıntaş, 2010, s. 35; Altıntaş, Bayar-Koruç ve Akalan, 2012, s. 1; Ersöz ve Özcan, 2020, s. 321) hem de uluslararası (Ames, 1992, s. 161; Dweck ve Elliot, 1983, s. 643; Duda ve diğ. 1995, s. 40; Biddle ve diğ. 2003, s. 1) alanyazında oldukça sık kullanılmaktadır. Başarı hedefi kuramı, bireylerin başarı ve başarısızlığı kişisel olarak nasıl algıladıklarını, neyi ve neden başarmak istediklerini ve bu amaç doğrultusunda nasıl bir davranış sergilediklerini açıklamayı amaçlayan bir kuramsal yaklaşımdır (Nicholls, 1984; Roberts, Treasure ve Balague, 1998, s. 338; Elliot ve Thrash, 2001, s. 144). Sporda başarı hedefi kuramı ise antrenman ve müsabaka ortamında sporcuların kendi beceri, performans, başarı/başarısızlıklarını bireysel olarak nasıl algıladığı ve bu kavramların sporcu için ne anlam ifade ettiğini açıklamayı amaçlayan kuramsal bir modeldir (Harwood ve diğ, 2008, s. 158). Bir çok araştırmacı tarafından farklı başlıklar altında ele alınıp incelenen başarı hedefi kuramı konusunda farklı görüşler ileri sürülmüşse de genellikle araştırmacılar iki başarı hedefi üzerine yoğunlaşmıştır. Bu hedef türleri, Nicholls (1984) ego yönelimi ve görev yönelimi şeklinde tanımlanırken; Dweck & Elliott (1983) tarafından performans hedefi ve öğrenme hedefi olarak adlandırılmıştır. Ayrıca Ames (1992), bu hedefleri yeteneğe odaklı hedef ve ustalık hedefi olarak sınıflandırmıştır (Harwood ve diğ, 2008 s. 158). Son zamanlarda ise başarı hedefi kuramı kapsamında bireylerin hedef yönelimlerini belirlemek için egzersiz ve spor psikolojisi alanında genellikle görev ve ego yönelimi

olarak ifade edilen hedef kavramlar kullanılmaktadır (Altıntaş, 2015, s. 28). Literatürün devamında hedef türlerine ilişkin bilgiler başlıklar halinde açıklanmaya çalışılmıştır.

2.2.1.1. Hedef yönelimi

İnsanlar, çevresel uyaranlara sadece fiziksel tepkiler vermekle kalmazlar, aynı zamanda amaçlarına uygun olarak tepkilerini ve davranışlarını belirlerler. Başka bir ifadeyle, davranışlarını amaçlarına göre belirler ve gelecekteki olası sonuçlarını düşünerek hedeflere ulaşmak için davranışlarda bulunurlar. İnsanların davranışlarını ortaya çıkaran faktörlerden biride şüphesiz hedef yönelimidir (Erhan, Çarıkçı ve Alparslan, 2018, s. 485). Hedef yönelimi, bir bireyin bilinçli olarak belirlediği ve elde etmek için çaba gösterdiği amaçları ifade eder. Bu amaçlar, bireyin davranışlarını, hareketlerini ve yönelimlerini belirler ve dolayısıyla davranışlarını ortaya çıkmasına katkı sağlar. Spor ortamında hedef yönelimi sporcuların amaca yönelik olarak belirledikleri hedeflerin veya görevlerin yerine getirilmesi sırasında ortaya koydukları çabanın veya başarının sporcu tarafından kişisel olarak algılanış biçimidir (Duda ve Hall, 2001, ss. 417-443). Dahası bu yönelim, insanların belirlenen hedeflere ulaşmak için gereken stratejileri, yöntemleri ve araçları belirleme ve uygulama sürecidir. Ayrıca bireylerin tutum ve davranışlarına yön veren bu yönelim güdülenmenin oluşması, ve etkinliklerin sürdürülmesinde de önemli bir işleve sahiptir (Locke ve Latham, 1985, ss. 209-210). Hedef yönelimi, sporcuların amaca yönelik belirlediği hedeflerin veya görevlerin yerine getirilmesi sırasında sportif başarı, yeteneğini kanıtlama ve beceri gelişimi için ortaya konulan çabaların sporcu tarafından zihinsel algılanışını ifade eden soyut bir kavramdır. Her birey farklı bir hedef yönelimi ile hareket edebilir ve bu hedef yönelimi, bireysel performansını ve motivasyonunu etkileyebilir. İnsan davranışlarına yön veren bu yönelim, akademik hayattan (Midgley ve Urdan, 2001, s. 61), iş hayatına (Turgut, 2013, s. 1), spor hayatından (Bois ve diğ. 2009, s. 252), egzersiz ortamına (Erşen, 2019, s. 1) varana kadar birçok alanda kendini göstermektedir. Hedef yönelimi, insanların belirli bir hedefe ulaşmak için yapacakları aksiyonları ve davranışları belirler. Hedef yöneliminde yer alan hedefler, kişinin amaçlarına ulaşması için gerekli olan adımları ve stratejileri belirleyen önemli unsurlardır (Locke ve Latham, 1985, ss. 209-210). Bireyler, kendileri için hedefler belirleyerek davranışlarını şekillendirirler ve bu hedefler, motivasyonlarının önemli bir kaynağıdır. Bireylerin hedeflere ulaşma

sürecinde, motive edici, bilinçli yönelimlerdir (Bayrakçeken ve diğ, 2021, s. 691). Ayrıca bu hedefler bireylerin başarı güdülenmelerinin altında yatan etmenleri anlamamıza da yardımcı olabilir. Spor ortamında sporcuların motivasyonel süreçlerine rehberlik eden bu hedefler aynı zamanda onların yüksek derecede motive olmalarına olanak sağlayabilir. Bu kapsamda bir sporcunun performansının nerede olduğunu ve belirlediği hedeflere ne kadar uzak olduğuna dair kendisine ve çevresine bilgi verebilir (Toros, Bayansalduz ve Duvan, 2010, s. 166).

Antrenman ve müsabaka ortamında sporcuların tutum ve davranışlarına yön veren bu hedefler görev ve ego yönelimi olarak adlandırılmakta ve sporcuların başarı ve başarısızlığın kişisel olarak nasıl algılandığına ve başarıya yönelik sporcuların davranışlarına yükledikleri anlama göre farklılık göstermektedir (Duda ve Nicholls, 1992). Bu hedef yaklaşımları literatürde ikili, üçlü ve dörtlü hedef yapıları şeklinde sınıflandırılmıştır (Ağbuğa, 2014, s. 111). Ancak hedef yönelimlerini açıklamak için en uygun modelin hangisi olduğu konusunda henüz bir fikir birliği yoktur (Kadioğlu, ve Uzuntiryaki-Kondakçı, 2014, s. 20). Ayrıca bu hedef yapıları farklı araştırmacılar tarafından farklı isimlerle adlandırılmaktadır.

2.2.1.2. Görev yönelimli hedefler

Başarı hedefi kuramı ülkemizde sporda başarı motivasyonu konusundaki araştırmalarda en sık kullanılan kuramsal yaklaşımlardan biridir (Sarı ve Sağ, 2021, s. 375). Bu kurama göre, iki farklı başarı hedefi türü vardır. Bunlar, görev yönelimli hedefler ve ego yönelimli hedeflerdir (Duda ve Nicholls, 1992, s. 290). Bu iki hedef yönelimi sporcuların kendi yetenek, beceri, başarı ve başarısızlıklarını kişisel olarak nasıl algılandığı açıklamayı amaçlayan kuramsal modellerdir. Görev ve ego yönelimli hedeflere göre, sporcuların başarıya yönelik algıları birbirinden farklıdır (Toros ve diğ, 2010a, s. 1041). Antrenman ve yarışmalara sporcular, çeşitli beklenti ve farklı amaçlarla katılım göstermektedir. Bazı sporcular bu faaliyetlere kişisel beceri ve yeteneğini arttırmak için katılırken bazıları ise kendi yetenek ve becerilerini ispatlamak için katılmaktadır. Egzersiz ve sporda görev yönelimi, sporcuların ilgili spor dalına özgü teknik ve bilgi birikimini arttırarak yeni şeyler öğrenme, antrenman ve müsabaka ortamında sıkı bir çalışma ile önceki sportif performansından daha iyisini yapma, bireysel beceri ve yeteneklerinde ustalaşma gibi “kişinin kriter olarak kendisini referans

aldığı” davranış yönelimleri olarak ifade edilmektedir (Duda ve Nicholls 1992, s. 297). Görev yönelimli sporcular çalışkan ve zorluklara karşı dirençlidir. Ayrıca bu sporcuların, performanslarını geliştirmek için sadece yarışma anında değil, antrenman esnasında da süreçlere önem verdikleri belirtilmektedir (Roberts, Treasure ve Conroy, 2007, s. 4). Zorluklar onlar için bir engel değil, aksine hedeflerine ulaşırken becerilerini geliştirebilecekleri fırsatlar olarak değerlendirirler. Görev yönelimine sahip sporcular, yeni şeyler öğrenme, önceki sportif performansından daha iyisini yapma ve bir beceride ustalaşma gibi kişisel hedefleri referans alan bir tutum sergilerler. Bu tutum, sadece yarışma esnasında değil antrenman sırasında da geçerlidir ve süreci önemserler. Ayrıca zorluklar karşısında pes etmek yerine, bu zorlukların kendilerine becerilerini geliştirmede katkı sağlayacak fırsatlar olduğunu düşünürler. Bu sayede, görev yönelimine sahip sporcular başarıya giden yolda sürekli olarak kendilerini geliştirirler. Kişisel performanslarını arttırmanın sıkı bir çalışma, çaba ve özveriyle olabileceğine inanırlar (Toros ve Özerkan, 2001, s. 29). Bu yönelime sahip sporcular için başarıya giden yol çok çalışmaktan geçer, çalışmak sporcuya bireysel başarıyı getirir. Böylelikle bu hedef yönelimine sahip sporcular için önemli olan unsur, başkasını geçmek değil kendi kendini geçmektir. Diğer bir ifadeyle bu sporcular, kendi performanslarını diğer sporcular ile kıyaslamadan, sadece kendi geçmiş performanslarına dayanarak bir karşılaştırma yaparak kişisel performanslarını değerlendirirler. Bu sayede kendilerini başarılı veya başarısız olarak ifade ederler (Tiryaki, 2000; Toros ve Kuruç, 2005, ss. 136-137). Örneğin; bir önceki müsabakada kürsünün 3. sırasında yer alan bir güreşçi daha sonra yapılan benzer bir müsabakada kürsünün zirvesinde ya da bir önceki sportif başarısından daha iyi bir sonuç elde etmeyi amaçlıyor ise, bu düşünceye sahip bir sporcuya görev yönelimlidir denilebilir. Sonuç olarak, görev ve ego yönelimli iki ayrı davranış biçimi, her sporcuda var olduğu ve sporcuların sergilediği hedef yönelimli davranış biçimine göre kişiden kişiye göre değişiklik gösterdiği ifade edilmektedir (Jagacinski ve Nicholls 1984, ss. 909-910).

2.2.1.3. Ego yönelimli hedefler

Egzersiz ve sporda sporcuların spor ortamındaki hedef yönelimlerine ilişkin davranışlarını ve başarı algılarındaki farklılıkları açıklamayı amaçlayan iki çeşit hedef yönelimi yaklaşımı bulunmaktadır. Bunlardan ilki bir önceki başlık altında açıklanan

görevle ilgili hedef yönelimleri, bir diğeri ise ego ile ilgili hedef yönelimleridir (Duda ve Nicholls, 1992, s. 290). Egzersiz ve sporda ego yönelimi, sporcuların amaca yönelik belirlenen hedeflerin veya görevlerin yerine getirilmesinde, kendisinde var olduğunu düşündüğü yetenek ve beceri düzeylerini, kendi takım arkadaşlarıyla ya da rakipleriyle kıyaslayarak, öz değerlendirme yaptığı ve başarı kriteri olarak “başkalarının sportif performansını ya da başarısını referans aldığı” davranış yönelimlerini ifade etmektedir (Duda ve Nicholls, 1992, s. 290-291). Ego yönelimi, sporcunun sahip olduğu üstün yetenekleri gösterme ve kanıtlayıcı düşünceye dayanmaktadır. Yüksek ego yönelimli sporcular, rakiplerini en az çaba ile yenmek veya yarışmayı kazanmak gibi temel hedeflere odaklanırlar. Bunun yanı sıra, ego yönelimi yüksek sporcuların performanslarının diğeri tarafından takdir edilmesi de önemlidir (Toros, 2002, ss. 24-36). Ego yönelimli bir sporcu, sahip olduğuna inandığı üstün yeteneklerini gösterip rakiplerini mağlup ederek başarı elde edileceğine inanır. Bu tür sporcular, başarılarını kendilerini diğeriyle daha iyi ve yetenekli olduğunu kanıtlamak üzerine kurarlar. Ego yönelimli sporcular, performanslarını sürekli olarak diğeriyle karşılaştırır ve sıklıkla yalnızca galibiyetleri ve sıralamaları önemserler (Roberts, Spink ve Pemberton, 1999; Toros ve diğ., 2010, s. 1041). Ego yönelimli sporcular, rakipleri veya takım arkadaşlarından bir beceriyi daha iyi yapabilme, antrenman ya da bir yarışmada rakip olarak gördüğü sporculardan daha iyi bir performans ortaya koyabilme ve bunun gibi davranış yönelimleri sergileyebilir (Barut, 2018, s. 2). Bu yönetime sahip sporcular, hem takım içerisinde hem de bireysel olarak rakip gördüğü diğeriyle karşılaştırarak, çevresinde tek ilgi odağı olmayı ve sürekli olarak kendilerini ön plana çıkaracak durumlar içerisinde bulunmayı arzu ederler. Bunun yanı sıra çevresi tarafından sürekli övülmek ve takdir edilmek isterler. Bu yönetime sahip sporcular bireysel performansının aksine diğeriyle referans alan bir davranış yönelimi sergileyebilirler (Duda ve Nicholls, 1992, ss. 290-291). Ayrıca ego yönelimli sporcular, zorluklar ve başarısızlıklar karşısında olumsuz davranışlar sergileyebilirler. Bu tip sporcular, başarısızlığı kabullenmekte zorlanır ve bu durum, kendilerini daha iyi hissetmek veya başarıya ulaşmak için etik olmayan ya da kural dışı yöntemlere başvurmalarına yol açabilir (Duda, Olson ve Templin, 1991, ss. 79-80). Bir güreşçi; bir güreş müsabakasında olabildiğince az efor sarfederek ve rakiplerine karşı teknik-taktik becerisini ustalıkla kullanarak, sikletindeki tüm rakipleri puan vermeden ya da teknik

üstünlükle yenmeyi amaçlayan bir güreşçi ego yönelimli sporcuya örnek verilebilir. Kısacası, spor ortamında sporcuların hedef odaklı davranışlara yön veren farklı hedef türleri bulunmaktadır (Duda ve Nicholls, 1992, s. 290). Bazı sporcular bu faaliyetlere kişisel beceri ve yeteneğini arttırmak için katılırken bazı sporcular ise kendi yetenek ve becerilerini göstermek için bu aktivitelere katılmaktadır. Başarı hedefi kuramı, çerçevesinde ele alınan ve ikili hedef yapısında tanımlanan bu iki hedef, spor ortamında amaca yönelik belirlenen hedeflerin veya görevlerin yerine getirilmesi sırasında sporcular tarafından başarının nasıl algılandığını açıklamayı amaçlayan kuramsal yaklaşımlar arasında yer almaktadır (Altıntaş ve diğ., 2012, s. 2; Toros ve Koruç, 2005, s. 136).

2.2.2. Öz belirleme kuramı

İnsanlık tarih boyunca, insanoğlunun doğasının anlaşılması üzerine bir çok araştırma yapmıştır. İnsanın davranışlarına yön veren duygu ve düşünceler hakkında değerlendirmeler çeşitli bakış açılarıyla ele alınmıştır. Tarihi süreçler içerisinde insanı anlamaya yönelik yapılan bu incelemeler günümüzde de halen devam etmektedir (Gültekin, 2021, s. 1). Çok yönlü ve karmaşık bir davranış örüntüsüne sahip olan insanı anlama uğraşı uzun ve emek gerektiren bir süreçtir. Bu davranışları anlamaya ve açıklamaya yönelik literatürde, farklı konu alanlarında gözlem, deney ve bilimsel araştırmalar baz alınarak geliştirilmiş bir çok motivasyon kuramı bulunmaktadır (Süral-Özer ve Topaloğlu, 2012, ss. 1-19; Hauser, 2014, s. 245; Çivilidağ ve Şekercioglu, 2017, s. 147). Bu kuramlardan biri de hiç şüphesiz ulusal ve uluslararası literatürde önemli bir yere sahip olan, bir çok farklı disiplinde de araştırma alanı bulunan özbelirleme kuramı'dır. Kuram, çalışma hayatından (Coxen ve diğ., 2021, s. 1), eğitim-öğretime (Cihangir-Çankaya, 2009, s. 691), serbest zaman etkinliklerinden (Doğusan ve Koçak, 2019, s. 230), spora (Li, Wang ve Kee, 2013, s. 692) kadar pek çok alanda kendini göstermiştir. Aynı zamanda kurama ilişkin araştırmalar günümüzde de halen devam etmektedir (Standage ve Ryan, 2020, s. 37; Sarı ve Sağ, 2021, s. 373; Cronin ve diğ., 2022, s. 886). Öz belirleme kuramı, Edward L. Deci ve Richard M. Ryan isimli bilim adamları tarafından geliştirilen, ampirik temelli, makro bir kişilik ve insan motivasyonu kuramıdır (Ryan ve Deci 2000b, s. 68). Kuram, Robert W. White'in (1959) içsel motivasyon, Atkinson (1964), deCharms (1968) ve Murray'ın (1964) dışsal

motivasyon ve Festinger'in (1967) dışsal ödüllerle ilgili araştırmalarında kavramsal olarak yer bulmuştur. Daha sonra Edward L. Deci'nin (1971), 'Dışsal Aracılı Ödüllerin İçsel Motivasyon Üzerindeki Etkileri' konu başlıklı araştırması ile yeni bir boyut kazanmıştır (Atik, 2022, s. 8). 1970'lerde ortaya çıkarılan fakat 1985 yılından sonra büyük bir ivme kazanan ve farklı bir kuramsal kimliğe bürünen teörinin özü şudur. İnsanın kişilik gelişimi ve davranış örüntülerinin örgütlenmesinin arkasında yatan içsel süreçlerin neler olduğuna odaklanan ve onu amaca ulaştıracak davranışlar ile ilgili motivasyon kaynaklarını açıklamaya çalışan kapsamlı bir motivasyon kuramıdır (Ryan ve Deci, 2017, ss. 3-4). Bu kuram da insanlar kendi seçimleri ile ilgili kararları alırken "edilgen" değil "etkin" konumda yer alırlar. Bu süreçte bir başka aklın davranışa aracılık etmesi istenilmez, kişinin amaca yönelik istendik davranışı tamamen özerktir, kişinin ilgi, istek ve arzularına göre gelişir ve/veya devam ettirilir. Ayrıca bu kurama göre insanın; iyilik, esenlik ve mutluluk hali için gerekli olduğu düşünölen üç temel ihtiyacın olduğu ve bu ihtiyaçların karşılanmasının bireysel gelişim ve psikolojik sağlığı için gerekli olduğu ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2017, s. 239). İnsanın psikolojik besinleri olarak ifade edilen bu ihtiyaçlar; özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkisellik (relatedness) olmak üzere üç farklı başlık altında incelenmektedir (Ryan ve Deci, 2017, ss. 239-271). Ayrıca, kuram kapsamında motivasyona dayalı olguların farklı yönünü açıklamak için Deci ve Ryan tarafından (1985) ilk olarak dört mini kuram geliştirilmiştir (Deci ve Ryan, 1985'den aktaran Eliüşük, 2014, s. 70). Daha sonra kuramın içeriği ve kavramsal alt yapısının genişlemesiyle her biri laboratuvar ve saha araştırması sonrası ortaya çıkan ve artan bilgi birikiminin oluşturduğu tecrübe ve deneyime bağlı olarak Öz Belirleme Kuramı'na iki yeni kuram daha eklenilmiştir. Öz Belirleme Kuramı'na daha sonra eklenen iki yeni kuram ile birlikte toplamda altı mini kuram bulunmaktadır. Bahsi geçen mini kuramlar şu şekildedir: Bilişsel Değerlendirme Kuramı, Nedensellik Yönelimi Kuramı, Organizmik İselleşme Kuramı, Hedef İçerik Kuramı, Temel Psikolojik ihtiyaçlar Kuramı ve İlişi Motivasyonu Kuramıdır (Ryan ve Deci, 2017, ss. 123-293; Standage ve Ryan, 2020, s. 38; Atik, 2022, ss. 15-19). Her ne kadar bu mini kuramlar birbirinden bağımsız davranışlara yönelik farklı motivasyon kaynaklarını oluştursalar da, öz belirleme kuramının doğası gereği, bu alanlar ve kavramlar birbiriyle iç içedir ve birbirini etkilemektedir. Kısacası, insanın kişilik gelişimi ve davranış örüntülerinin örgütlenmesinin arkasında yatan içsel süreçlerin neler

olduğuna odaklanan, onu amaca ulaştıracak davranışlar ile ilgili motivasyonları ve kaynakları açıklamaya çalışan, altı mini (mikro) kuramın bir araya gelmesi ile oluşturulmuş büyük ve geniş kapsamlı (makro) bir kuram olan öz belirleme kuramında, her bir mini kuram motivasyonun farklı yönlerini ele almış ve açıklamaya çalışmıştır. Bu kapsamda egzersiz ve spor ortamlarında sporcuların spora başlama, devam etme ve sporu bırakma süreçlerinde de önemli bir yere sahip olduğu dşnlen, öz belirleme kuramı içerisindeki mini kuramlardan biri olan temel psikolojik ihtiyaçlar kuramına yer verilmiştir.

2.2.2.1. Temel psikolojik ihtiyaçlar

Geçmişten günümüze birçok araştırmacı tarafından merak edilen önemli konu başlıklarından biri de hiç şpsehit insanı, insan davranışlarını ve bu davranışları ortaya çıkaran unsurları anlamak ve açıklamaktır. Dolayısıyla insanı davranışa sevk eden bu unsurları anlamak oldukça zor ve güç bir iştir (Cüceloğlu, 2018, s. 24). İhtiyaçlar, insan davranışlarını anlamak ve açıklamak için araştırmacılara mühim bilgiler sağlayan ve davranışa dair önemli ipuçları veren temel unsurların başında gelmektedir (Eroğlu, 2021, s. 56). İnsan davranışlarının temelini oluşturan ve kişiden kişiye değişiklik gösteren bu ihtiyaçlar eğer düzgün, doğru bir biçimde tanımlanırsa insanı davranışa yönlendiren olgular daha açık ve kolay anlaşılır hale gelecektir (Ercoskun ve Nalçacı, 2005, s. 354). Böylelikle başkaları tarafından anlaşılan insan, performans ve yeteneklerini en iyi şekilde ortaya koyma ve gösterme çabası içerisine girecektir. Literatür incelendiğinde ihtiyaçlar birçok araştırmacı tarafından farklı kavramsal ifadeler ve farklı sınıflamalar adı altında ele alınmış ve incelenmiştir (Cüceloğlu, 2018, s. 230). Genel olarak bakıldığında ihtiyaçların giderilmesinin insanın sağlığı üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu, bu ihtiyaçların ise “fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar” olmak üzere iki ana başlıkta incelendiği görülmektedir (Deveci, 2011, s. 38). Bu ihtiyaçların giderilmesi insan organizmasının devamlılığı için gereklidir. Söz konusu bu ihtiyaçların doğru, eksiksiz bir biçimde karşılanması ve doyurulması bireyin en öncelikli görevidir (Baymur, 1994, s. 68). İnsan hayatının gerçek özünü oluşturan ve hayat boyu devam eden bu ihtiyaçlar, fizyolojik anlamda organizmanın gelişimi sağlarken ruhsal anlamda ise insanın kendini bulması, zihinsel ve duygusal ögelerin tatmini, i huzurun ve mutluluğun yakalanmasına imkân sağlamaktadır. Ayrıca bu

ihtiyaçlar, insanların tutum ve davranışlarını etkileyen, belirlenen hedeflerin veya görevlerin yerine getirilmesine yön veren güçlü motivasyon kaynaklarıdır (Gültekin, 2021, s. 13). İnsan, hayatının sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesi için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçların karşılanması yanı sıra psikolojik ihtiyaçlarının da karşılanması gerekir (Ercoskun ve Nalçacı, 2005, s. 353). Psikolojik ihtiyaçlar, fizyolojik ihtiyaçlar gibi somut bir biçimde kendilerini göstermez, fiziksel olmaktan ziyade soyut nitelikte olup, duygu, hisler ve ruh hali gibi doğrudan gözlenemeyen zihinsel süreçler aracılığıyla organizma içerisinde görülen eksiklik ve gerginlik halidir (Ryan ve Deci, 2017, ss. 3-4). İnsanoğlunun temel ihtiyaçları olarak adlandırılan ve birçok araştırmacı tarafından kabul gören bu ihtiyaçlar; su, yiyecek, hava, uyku, cinsellik vb. ihtiyaçlar, fizyolojik ihtiyaçları oluştururken, sevilme, başarı, takdir edilmek, şefkat, korunma, dostluk vb. zihinsel ve duygusal öğelerin tatminini sağlayan ihtiyaçlar ise psikolojik ihtiyaçları oluşturmaktadır (Baymur, 1994, s. 68; Budak, 2003, s. 381). Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı, öz belirleme kuramının altında yer alan ve insan davranışlarının temelindeki psikolojik ihtiyaçlar üzerine odaklanan mini bir kuramdır (Ryan ve Deci, 2017, s. 239). Günümüzde birçok araştırmacı tarafından psikolojinin hem betimsel hem de deneysel araştırma alanlarında sıklıkla kullanılan bu kuram, araştırmacılara temel psikolojik ihtiyaçlar kavramına ilişkin birçok disiplinde farklı bakış açıları sunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramında, evrensel olarak kabul gören özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 2000, s. 228; Ng ve diğ., 2011, s. 257). Bu kurama göre bu üç psikolojik ihtiyaç insan organizmasının besin kaynakları gibidir (Brenning ve Soenens, 2017, s. 1730), doğuştan gelir ve fizyolojik ihtiyaçlar gibi giderilmesi gerekmektedir (Bartholomew ve diğ., 2011, s. 76; Çivitçi, 2012, s. 324). Bu psikolojik ihtiyaçlar da tıpkı fizyolojik ihtiyaçlar gibi giderilmediğinde sadece ruhsal çöküntüye değil zamanla organizmanın fiziksel sağlığının bozulması gibi ciddi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilir (Ercoskun ve Nalçacı, 2005, s. 353; Sarı ve diğ., 2022, s. 87). Kurama göre, sağlıklı olmak ve genel iyilik hali için belirtilen bu üç ihtiyaçtan bir veya ikisinin karşılanmasının yeterli olmayacağı, özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma olarak adlandırılan bu üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasının gerektiği belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000, ss. 227-228). Spor ortamında bu ihtiyaçların karşılanması, sporcuların kendilerini değerli ve yetenekli hissetmelerine, bağımsız kararlar

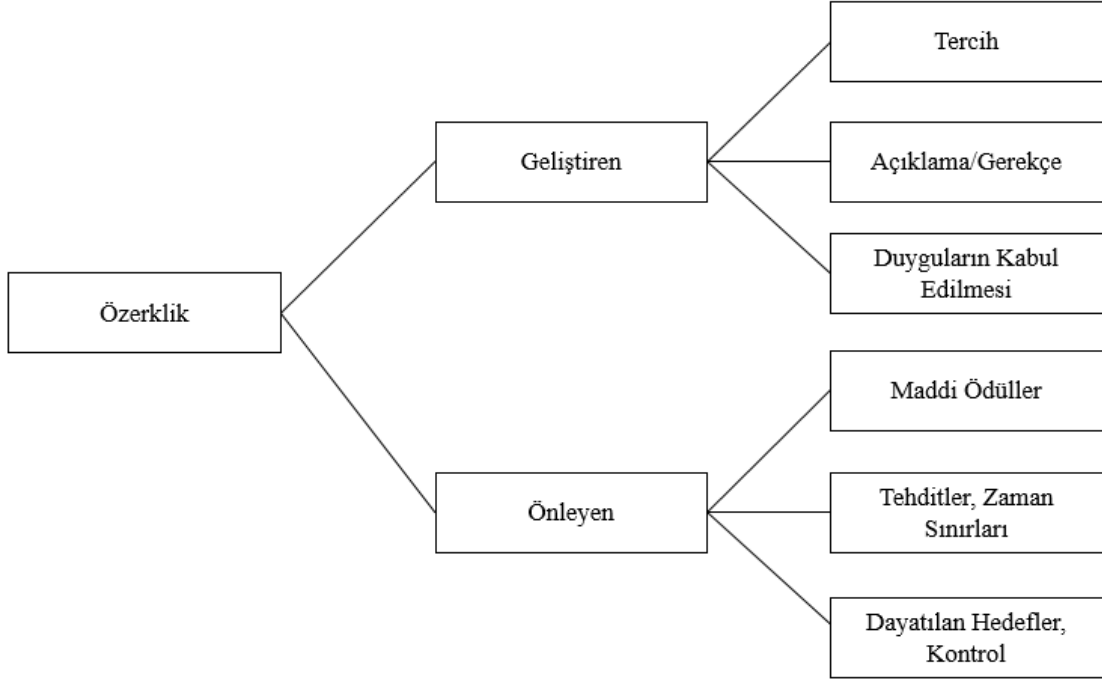
alabilmelerine ve takım arkadaşları ve antrenörlerle güçlü ilişkiler kurabilmelerine yardımcı olur. Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, onların motivasyonunu artırır, stres ve kaygıyı azaltır ve daha başarılı olmalarını sağlar. Ayrıca, sporcunun psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, uzun vadeli spor yaşamında devamlılık sağlar ve sporcu sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bu nedenle, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına önem vermek, sporda başarı ve sağlık açısından kritik öneme sahiptir. Bu çerçevede, egzersiz ve spor ortamında yer alan sporcuların zihinsel ve duygusal öğelerin tatminini sağlayan ve sporcuların tutum ve davranışlarına yön veren bu ihtiyaçların, temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı kapsamında ele alınarak incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı kapsamında ele alınan özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik olarak adlandırılan bu üç temel psikolojik ihtiyaç, araştırmanın devamında ayrıntılı olarak açıklanmaya çalışılacaktır.

– Özerklik

Temel psikolojik ihtiyaçlar kurama göre, insanların giderilmesi gereken psikolojik ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların karşılanması bireylerin hem güdülenme hem de genel iyilik halinin sürdürülmesi ve gelişimi için kritik bir öneme sahiptir (Ryan ve Deci, 2017, ss. 239-256). İnsanların sağlıklı gelişimi için bu ihtiyaçların hayat boyunca karşılanmasının gerekli olduğu belirtilmektedir (Kasser ve Ryan, 1999, s. 935). Bu ihtiyaçlardan biride şüphesiz insanların kendi yaşamı üzerinde söz sahibi olabildiği, eylemlerini ve davranışlarını kendinin kontrol ettiği ve kendi adına sorumluluk alabilme yetkinliğine sahip olduğu “özerklik” ihtiyacıdır. Özerkliğe duyulan bu ihtiyaç temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı kapsamında çalışma yapan araştırmacıların üzerinde hassasiyet gösterdiği ve önem verdiği kavramlardan biri olmuştur. Bu kurama göre özerklik ihtiyacı, insanın gidermesi gereken öncelikli ihtiyaçlarından biri olarak görülmektedir (Ryan ve Deci, 2017, s. 239). Giderilmeyen her bir ihtiyaç bireyin kişisel gelişim ve yaşamsal faaliyetlerini yerine getirmede aksamlar meydana getirir. Dolayısıyla insanın, hayatını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesi, iyi ve sağlıklı bir ruh hali için bu ihtiyaçların giderilmesi son derece önemlidir (Kasser ve Ryan, 1999, s. 935; Yeşilyurt, 2019, s. 40). İnsanoğlunun var olduğu ilk günden itibaren yaşamını anlamlı kılan en temel unsurlardan biri de özerkliktir. Bu kavramı, bireyin kendi seçim ve davranışları üzerindeki eylem ve düşüncesini özgür bir iradeyle ortaya koyma, herhangi bir dış zorlama ya da zorunluluk olmaksızın bilinçli ve amaçlı bir şekilde karar

verebilme, kendi kendini yönetebilme, kendi adına kişisel inisiyatif alma ve kulanma yetisi olarak tanımlamak mümkündür (Ryan ve Deci, 2017, s. 241). Burada bahsedilen özerklik diğer insanlardan ayrılarak bir kayıtsızlık, ilgisizlik ve uzaklaşma hali değil, herhangi bir dış zorlama olmaksızın bireyin kendi seçim ve davranışları üzerinde öz iradesiyle karar alabilmesi ve sorumluluğu üstlenme halidir (Ersöz, 2011, s. 58). Başka bir ifadeyle özerklik bireyin kendi hayatına dair ortaya koyduğu tutum ve davranışlar üzerinde tercih ve seçim yapması, kendi öz iradesiyle aldığı kararların arkasında durması olarak da tanımlanabilir (Gagne ve Deci, 2005, s. 333). İnsanoğlu hayatı boyunca bir çok konuyla alakalı tercih ve seçim yapmak zorundadır. Bu süreçte başkalarının aldığı kararların peşinden koşmak yerine bizi biz yapan, diğer insanlardan ayıran en temel şeylerden biri, kendi benliğimizle hareket edebilme ve davranabilme duygumuzdur (Sheldon ve Elliot, 1998, s. 546). Bireylerin, kendi hayatlarına dair yapmış oldukları seçimler ve tercihlerde söz sahibi olduğunu bilmesi ve herhangi bir dış zorlama olmaksızın hayatı üzerinde alınan kararlarda kontrol ve gücün kendisinde olduğunu hissetmesi özerklik ihtiyacının karşılanmasını sağlayacaktır. Bu durumda özerklik ihtiyacının karşılanmasıyla birlikte bireylerin hem içsel motivasyonu hem de psikolojik iyi oluş hali artacak, özerklik ihtiyacı karşılanmadığı veya engellendiğinde durumlarda ise motivasyon ve iyi oluş hali olumsuz bir biçimde etkilenecektir (Cihangir-Çankaya, 2009, s. 23; Ryan ve Deci, 2017, s. 239-256). Özerklik kendi içerisinde davranışsal, duygusal ve değerlerde özerklik olmak üzere üç farklı başlıkta ele alınmıştır (Ryan ve Lynch, 1989, ss. 340-342). Davranışsal özerklik, bireylerin bilinçli bir davranışı ortaya koyarken, herhangi bir baskı ve bunun gibi dışsal unsurların etkisi olmaksızın kişinin öz iradesiyle yaptığı seçimlerde karar verme sürecini ifade etmektedir (Wehmeyer, 1999, s. 57). Duygusal özerklik ise bireylerin anne-baba ve yakınlarıyla olan duygusal ilişkilerinin bağımsızlaştığı ve onlardan ayrı bir birey olduğunu algıladığı, anne-baba kontrolüne ya da kararına karşı kendi iradesiyle duygusal yönelimlerinde karar verme becerilerinin kazanıldığı bir kavram olarak tanımlanabilir (Ryan ve Lynch, 1989, s. 340). Son olarak bireyin içerisinde bulunduğu çevrenin sosyal, kültürel, dini vb. değerlerin baskısı olmaksızın, kendi fikir ve görüşlerinde söz sahibi olduğu, kendi düşüncelerini açıkça ifade edebildiği, benimsediği değerleri hür iradesiyle gösterebildiği özerklik ise değerlerde özerklik olarak tanımlanmaktadır (Young, 1982, s. 35; Ryan ve Lynch, 1999'den akt., Cihangir-

Çankaya, 2005). Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı içerisinde yer alan özerklik kavramını etkileyen faktörlere ilişkin görsel aşağıda verilmiştir.



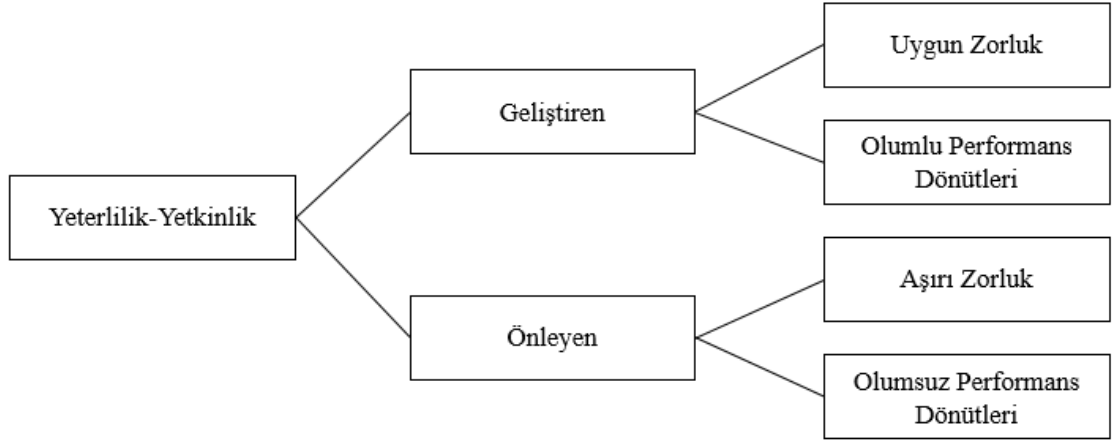
Şekil 2.1: Özerkliği etkileyen faktörler (Cook ve Artino, 2016, s. 1010).

Özerk iradenin olmadığı yerde, eylem, seçim, fikir ve düşünce özgürlüğünden bahsetmek mümkün değildir, bu durumda sadece sınırları başkaları tarafından çizilmiş tutum ve davranışlar söz konusudur. Yani insan, kendi hayatıyla ilgili seçimlerde söz sahibi olmayan, kendi yolunu çizemeyen ve yönünü bulamayan bir canlıya dönüşür. Başkaları tarafından kendileri için çizilmiş, kendisine ait olmayan hedefsiz ve amaçsız bir hayatı yaşamak zorundadır. Kısacası özerklik, insan hayatının anlamı, iç huzuru ve psikolojik iyi oluşu yakalamanın ana amaçlarından birisidir. Sporcularda ise özerklik, başarıya ulaşmak ve performanslarını artırmak için kendi hedeflerini belirleyebilme, kendi antrenmanlarını ve stratejilerini planlayabilme ve kendi başarılarını değerlendirebilme becerisine sahip olmaları anlamına gelir. Yani, sporcular, özgür iradeye sahip olduklarında, kendi performanslarını ve başarılarını kontrol edebilir, böylece daha sağlıklı ve tatmin edici bir spor yaşamı sürdürebilirler. Özerkliğin eksikliği, sporcunun motivasyonunu düşürebilir ve genel psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Dolayısıyla, spor ortamında sporcuların özerklik ihtiyacının

önemi büyüktür ve bu ihtiyacın karşılanması, sporcunun başarı düzeyi ve psikolojik iyi oluşu açısından kritik bir faktördür.

– Yeterlilik

Temel psikolojik ihtiyaçlar içerisinde yer alan yeterlilik ihtiyacı, bireylerin herhangi bir iş, görev ve sorumluluğu yerine getirebilmek için gereken bilgi, beceri ve potansiyelin kendi içerisinde var olduğu ve hayatın her alanında karşılaşılabileceği olası durumlarla başa çıkabilmek için bu potansiyeli etkili ve etkin bir şekilde kullanabilme gücüne sahip olma durumudur (Cihangir-Çankaya, 2005, s. 33). Aynı zamanda yeterlilik, kendi yaşantısına dair istedik bir davranışı yerine getirebilme konusunda kendisine olan inancı ve ortaya koyduğu iradeyi ifade etmektedir. Yeterlilik ihtiyacı, belirlenen amaçlar doğrultusunda bir davranışı yerine getirebilme ve istenilen sonuçlara ulaşabilmek için kendisini yeterli görmesi ve yetkin hissetmesidir (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004, s. 1922). Başka bir ifadeyle bireylerin çevresinde karşılaştıkları olası durumlarda, etkili bir şekilde başa çıkabilmek için kendisinde var olduğunu düşündüğü potansiyele ve yeteneğine olan inancı, kendi duygu, düşünce, tutum ve davranışlarından oluşan eylem dizilerini yerine getirmede kendini işlevsel hissetmesi, yetkin ve yeterli olarak görmesidir (Ersöz, 2011, s. 58; Ryan ve Deci, 2017, s. 242). Yeterlilik ihtiyacı, içsel güdülenmenin, ruh sağlığı ve psikolojik iyi olma halinin önemli kaynaklarından birisidir (Deci ve Ryan, 2000, ss. 234-243). Kişilerin yeterlilik ihtiyacı, bilgi seviyesi ve performans düzeylerine uygun zorluklarda, iş, görev ve sorumlulukların yerine getirebileceği ortamlardan olumlu geri bildirimler alınarak karşılanmaktadır (Doğan ve Eryılmaz 2012, s. 384). Bireyler zorluk derecesine uygun durumlarla karşılaştıklarında veya olumlu geri dönütler aldığı anda yeterlilik ihtiyacını tatmin etmektedir (Ryan ve Deci, 2020, ss. 1-9; Vansteenkiste, Ryan ve Soenens, 2020, s. 3). Bireylerin karşılaştığı ve yaşadığı zorluklar, yetenek ve beceri düzeylerinin üzerinde olduğunda ya da yetenek ve beceri seviyelerine göre çok kolay yapılabilir olduğunda ise yeterlilik azalmaktadır (Atik, 2022, s. 25). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı içerisinde yer alan yeterlilik kavramını etkileyen faktörlere ilişkin görsel şekil aşağıda verilmiştir.



Şekil 2.2: Yetkinlik-Yeterliği etkileyen faktörler (Cook ve Artino, 2016, s. 1010).

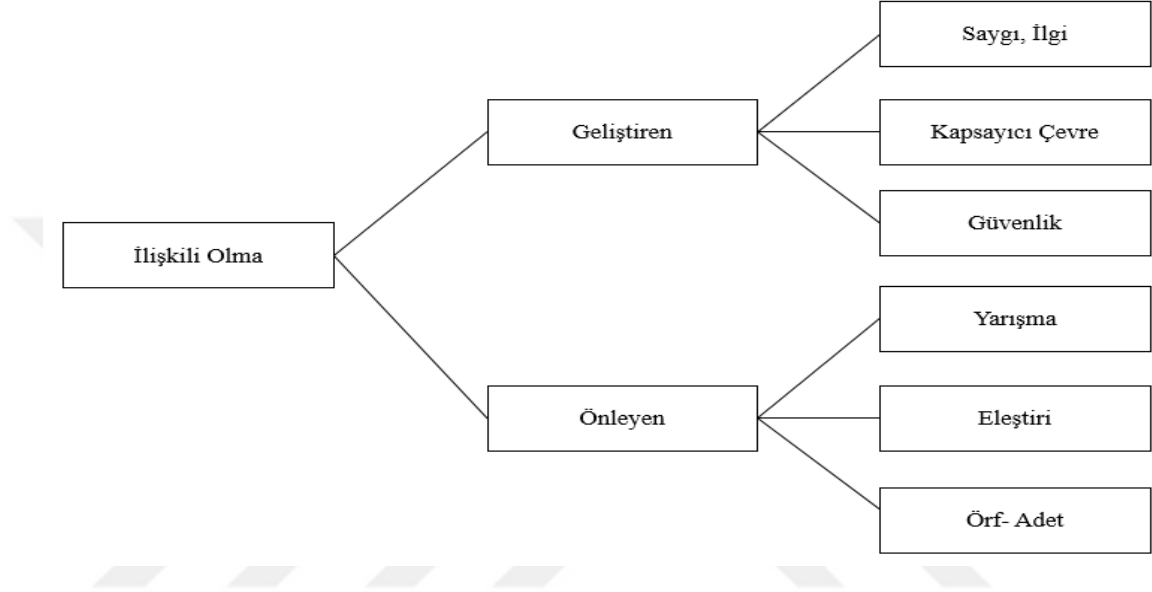
Yeterlilik ihtiyacı, tıpkı özerklik ihtiyacı gibi karşılandığında bireylerin hem içsel motivasyonu hem de psikolojik iyi oluş hali artacak, yeterlilik ihtiyacı karşılanmadığı veya engellendiğinde durumlarda ise birey kendini değersiz işe yaramaz olarak görmeye başlayacak, motivasyon ve iyi oluş hali olumsuz bir biçimde etkilenecektir (Deci ve Ryan, 2000, ss. 234-244). Sonuç olarak; yeterlik ihtiyacının tatmini, bireyin ümitsizliğe ve boşluğa düşmesini engellemekte, kendisi ve çevresiyle barışık bir hayat yaşamasına yardımcı olmakta, kendisini değerli görmesi, yeterli ve önemli hissetmesine katkıda bulunmaktadır. Sporcularda yeterlilik ihtiyacı, büyük öneme sahiptir çünkü bu ihtiyacın karşılanması, içsel motivasyonlarını ve psikolojik iyi oluş hallerini artırmaktadır. Yeterli olduğunu hisseden sporcular, performanslarını geliştirmeye yönelik daha fazla çaba gösterirler. Aynı zamanda daha özgüvenli, kararlı ve başarı için gereken enerji ve motivasyona sahip olurlar. Yeterlilik ihtiyacı karşılanmayan sporcularda ise, kendini değersiz ve yetersiz hissetme, motivasyon kaybı ve psikolojik iyi oluş hallerinin azalması gibi olumsuz etkiler ortaya çıkabilir. Bu durum, sporcularda başarısızlık korkusu, performans kaygısı ve hedeflerine ulaşma konusunda şüphelere yol açabilir. Sonuç olarak, sporcularda yeterlilik ihtiyacının önemi, onların başarıya ulaşma sürecinde ve psikolojik iyi oluş hallerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu ihtiyacın dikkate alınması ve desteklenmesi, sporcuların daha sağlıklı bir spor yaşamı sürdürmelerine, kendilerini değerli ve yeterli hissetmelerine ve performanslarını artırmalarına katkıda bulunacaktır.

– İlişkili olma

İnsanoğlu doğumundan itibaren çevresiyle karşılıklı bir ilişki içerisindedir. İnsan evresi tarafından desteklensin ya da desteklenmesin doğumundan itibaren devam eden bu ilişki hali insanın yaşamı boyunca devam etmektedir. İnsanlar, doğal olarak çevresindeki diğer insanlarla iletişim ve etkileşim içerisinde olmaya ihtiyaç duyarlar. Bu ilişki ihtiyacı, insanın bebeklik döneminden itibaren başlamaktadır. Bu süreçte ilişkili olma ihtiyacı anne ve baba tarafından karşılanmaktadır. Doğası gereği gelişim eğilimi taşıyan insan, büyüyüp geliştikçe bulunduğu çevreden bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır (Seçgin, 2019, s. 14). Bu doğal dürtü sosyal evre içerisinde bireyin içsel motivasyon süreçleri ve ihtiyaçlarına bağlı olarak gerçekleşir. Genel sağlığımızı, içsel motivasyonu ve psikolojik iyilik halini etkileyen bu gereksinimlerden birisi de kuşkusuz temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı içerisinde yer alan ilişkili olma ihtiyacıdır (Deci ve Ryan, 2000, ss. 227-268; Ryan ve Deci, 2020, ss. 1-9; Tian, Chen ve Huebner, 2014, s. 355).

z-belirleme kuramı içerisinde ele alınan ilişkili olma ihtiyacı, insanların ruh sağlığı ve esenlik halinin iyi olması için evrensel ve doğuştan gelen bu psikolojik ihtiyaın karşılanmasının gerekli olduğu ifade edilmektedir (Ryan ve Deci 2017, ss. 239-271). Nasıl ki bir bitki, büyümek ve gelişmek için hava, toprak, su vb. Çeşitli unsurlara ihtiyaç duyuyorsa, insanın da sağlıklı ve güçlü bir psikolojiye sahip olabilmesi için doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2000, s. 229; Doğan ve Eryılmaz, 2012, s. 384). z belirleme kuramına göre ilişkili olma, bireyin yakın çevresiyle kurduğu iletişim ve sosyal bağı, içinde bulunduğu toplumsal çevresiyle kurduğu sosyal etkileşim ve iletişim biçimini ifade etmektedir (Kowal ve Fortier, 1999, s. 358; Andersen, Chen ve Carter, 2000, s. 270; Ryan ve Deci, 2017, s. 250). Bunun yanı sıra ilişkili olma kavramı, insanın çevresindeki kişiler ile bağlantılı olma durumu, toplum tarafından sevilme, takdir edilme, kabul görmek ve diğer insanlar tarafından önemsendiğini hissetmek, değer gördüğünü düşünmek gibi evrensel eğilimleri ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Connell ve Wellborn, 1991, s. 51). Soyut gözle görülmeyen ancak tatmin edildiğinde insanın toplum içerisinde sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve çevresiyle doğru, etkili bir iletişim gerçekleştirebilmesi için son derece önemli olan bu ihtiyaçlar, psikolojik sağlığımız başta olmak üzere hayatımızın pek çok alanına olumlu katkılar sunmaktadır (Uzman, 2014, s. 3630). İlişkili olma

ihtiyacının engellenmesi ya da tatmin edilmemesinde ise insanlardan uzaklaşma, sosyal yabancılaşma, konuşmada azalma, asosyal davranışlar ve yalnızlık duygusu gibi kişinin toplumsal işlevselliğini önemli ölçüde bozabilen psikiyatrik rahatsızlıkların oluşumuna neden olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000, ss. 227-268; Vansteenkiste, Ryan ve Soenens, 2020, s. 3). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı içerisinde yer alan ilişkili olma kavramını etkileyen faktörlere ilişkin görsel şekil 2.3'te aşağıda verilmiştir.



Şekil 2.3: İlişkili olma-bağlılığı etkileyen faktörler (Cook ve Artino, 2016, s. 1010).

Sporda ilişkili olma ihtiyacının önemi, hem bireysel hem de takım performansı açısından büyük bir etkiye sahiptir. İlişkili olma ihtiyacının karşılanması, sporcuların takım arkadaşları, antrenörleri ve bulunduğu spor camiasıyla olan iletişim ve sosyal bağlarının güçlenmesine yardımcı olabilir. Bu durum, sporcuların daha sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olmalarını, iç huzur ve iyilik halini deneyimlemelerini ve toplumla bütünleşmelerini sağlamalarına yardımcı olabilir. Öte yandan, ilişkili olma ihtiyacının engellenmesi veya karşılanmaması durumunda, sporcularda sosyal yabancılaşma, asosyal davranışlar ve yalnızlık duygusu gibi olumsuz etkiler ortaya çıkabilir. Bu durum, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu ihtiyacın dikkate alınması ve desteklenmesi, sporcuların daha sağlıklı bir spor yaşamı sürdürmelerine, takım içinde uyumlu ilişkiler kurmalarına ve toplumla bütünleşmelerine katkıda bulunacaktır. Sporcuların performanslarını, motivasyonlarını ve genel refahlarını doğrudan etkileyen bu ihtiyaçlar, sağlıklı bir spor yaşamı için kritik bir öneme sahip olduğunu ifade mümkündür. İnsan

psikolojik, duygusal ve fizyolojik özellikleriyle birbirinden ayrılmaz bir yapıya sahiptir (Can, 2020, s. 474). Yani insan ruh ve bedeni ile birbirinden ayrılmaz iki parça, aynı ölçüde var ve gerçek olan bir bütündür. Beden ve ruh farklı yapılar gibi gözükse de ruh sağlığı ve fiziksel sağlık göz önünde bulundurulduğunda, birbirinden ayrılması mümkün olmayan iki olgudur. Dolayısıyla bedensel bazı rahatsızlıkların oluşumu ruhsal yapıyı, aynı zamanda ruhsal yapıda görünen rahatsızlıklar ise beden sağlığını bozacak ve zarar verecektir. İnsan nasıl ki yaşayabilmek için en temel gereksinimleri olan su ve havaya muhtaçsa, insanlar da beden ve ruh sağlığını korumak için psikolojik ihtiyaçların giderilmesi gerekmektedir. Bu yüzden gerçek anlamda ruh ve beden sağlığının koruyabilmek için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması önem arz etmektedir (Deci ve Ryan, 2000, ss. 74-75; Deci ve Ryan, 2000, s. 249; Can, 2020, s. 486). Görüldüğü üzere, psikolojik ihtiyaçların her birinin tatmini insanların sağlıklı gelişimi, toplumla bütünleşme, iç huzur ve iyilik hali üzerinde son derece etkili ve önemli olduğunu ifade etmek mümkündür (Ryan ve Deci, 2017, ss. 239-271; Eryılmaz, 2012, s. 569). Öte yandan, ihtiyaçların engellenmesi ya da karşılanmaması durumunda, organizmada ruhsal ve bedensel bir dizi rahatsızlık yaratacağı kaçınılmaz bir gerçektir (Deci ve Ryan, 2000, ss. 74-75; Ryan ve Deci, 2000b, s. 243).

2.2.3. Motivasyon (güdülenme) ve motivasyon ile ilgili kavramlar

Psikoloji, doğrudan gözlenen davranışları veya doğrudan gözlenemeyen zihinsel karmaşık süreçleri bilimsel yöntemler yardımıyla inceleyen bir bilim dalıdır (Şahinler, Ün ve Atasoy, 2021, s. 119; Cüceloğlu, 2018, s. 30). Bir yandan dikkat, algı, zeka, motivasyon ve bunun gibi içsel süreçleri ele alırken diğer taraftan ise kişiler ve gruplar arası ilişkileri ele almaktadır (Turkay ve Demir, 2021, s. 120). Aynı zamanda, davranış ve zihinsel süreçleri etkileyen unsurların nasıl oluştuğunu ortaya koyan, bu olguları etkileyen ve bu olgulardan etkilenen nedenleri tanımlamayı ve açıklamayı amaçlayan çok disiplinli bir bilimsel çalışma alanıdır (Cüceloğlu, 2018, ss. 30-35). Spor ortamı içerisindeki bireylerin zihin ve beden arasındaki karmaşık süreçler ülkemizde uzun yıllar genel psikolojinin konusu içerisinde yer almış ve spor psikolojisiyle ilişkilendirilmemiştir. Günümüzde ise psikolojinin alt bölümü olarak ülkemizde önem kazanmaya başlamış ve bir çok araştırmacı, sporcu, antrenör ve spor kulüpleri için önemli bir hale gelmiştir (Koruç, 1992). Egzersiz ve spor psikolojisi ise egzersiz ve

müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında sporcuların davranışlarını ve zihinsel süreçlerini doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen unsurları ortaya koymaya çalışan bir alt bilim dalı olarak karşımıza çıkmaktadır (Gill, 1986; Görgülü, 2018, s. 165).

Spor iklimi içerisinde yer alan sporcular, hem fiziksel hem de zihinsel yüklenmelerle karşı karşıya kalmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Sporcular, istenilen performansı sergileyebilmek ve arzu edilen başarıya ulaşabilmek için uzun süreli, zorlu ve yorucu antrenman süreçlerine katılmak zorundadırlar. Sporcuların sportif performansı ve sportif başarısını arttırabilmek için genellikle kondüsyon, fiziksel, teknik ve taktik antrenmanlara ağırlık verilmekte zihinsel ve psikolojik faktörler göz ardı edilmektedir. Sportif başarı ve yüksek performans yalnızca fiziksel, teknik ve taktik hazırlıktan ibaret değildir, aynı zamanda psikolojik faktörler ile ilintili ve iç içe geçmiş birçok unsurlarla birlikte bir bütün olarak ele alınarak değerlendirilmesinin gerektiği günümüzde yavaş yavaş anlaşılmaya başlanılmıştır (Altıntaş ve Akalan, 2007, s. 39).

Sporcuların sportif başarı ve performansına etki eden önemli psikolojik faktörlerden birisi de kuşkusuz motivasyon kavramıdır (Soyer ve diğ., 2010, s. 227). Motivasyon, hemen hemen her yaş grubunda insanın, eğitim süreçlerinden, çalışma hayatına, spor yaşamından sosyal ilişkilerine varana kadar, hayatının bir çok alanına nüfuz eden bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Akbaba, 2006, s. 343; Bakan ve Yılmaz, 2021, s. 1; Pelletier ve diğ., 1995, s. 35; Schunk ve DiBenedetto, 2020, s. 1). Motivasyon, yoğun stres ve rekabet ortamından bulunan sporcuların psikolojik durumu üzerinde olumlu/olumsuz etkileri olan içsel ve dışsal yönleri bulunan bir olgudur (Vallerand, 2007, s. 59). Sporcular için gündelik hayatının bir parçası haline gelen, yüksek yoğunluktaki yorucu ve yıpratıcı antrenmaları bırakma veya devamlılık için sporcuların davranışlarına yön veren önemli bir kaynaktır.

Güdülenme kavramına (motivasyon) değinmeden önce güdülemenin altında yer alan ihtiyaç, dürtü ve güdü kavramlarından bahsetmek güdülenme konusunun daha net anlaşılmasında faydalı olacaktır. Güdülenme, insanların arzuları, ihtiyaçları, dürtüleri ve ilgilerini içine alan genel bir kavramdır (Cüceloğlu, 2018, s. 229). Güdülenme döngüsü içerisinde sıklıkla kullanılan kavramların başında ihtiyaçlar yani gereksinimler gelmektedir. İnsan ihtiyaçları güdülenme kavramının başlangıç noktasıdır (Baymur, 1994, s. 69). Her insan hayatı boyunca pek çok farklı şeye ihtiyaç duymakta ve bu

ihtiyaçların giderilmesinde farklı tutum ve davranışlar ortaya koymaktadır. İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaçları giderme güdüsü bulunmaktadır. İnsanları davranışa yönlendiren en önemli belirleyicilerden biri ihtiyaçlardır (Çakal, Ünsal ve Oğuzhan, 2011, s. 160). İhtiyaçlar sürekli ve sonsuzdur, bireylerin istek, alışkanlık, kişilik vb. özelliklerine göre insanın doğumundan ölümüne kadar sayısı ve şiddeti değişiklik göstermektedir (Maslow, 1943; Arer, 2020, s. 37). İhtiyaçlar giderildiği takdirde kişide rahatlık ve hoşnutluk, giderilmediği zaman ise rahatsızlık ve hoşnutsuzluk veren duygu hâli meydana gelir. İhtiyaçları giderilen kişilerin, yaptıkları işlerde daha gayretli ve istekli olduğu görülmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005, s. 15; Ryan, 1995). Homeostatik (Dengeleşim) dengenin kurulabilmesi için, ihtiyaçların giderilmesi gerekir ve birey değişen koşullarda iç dengenin korunması için davranışlarda bulunma zorunluluğunu duyar. Bu eksikliğin duyulmasına ihtiyaç; bu eksikliği gidermek için organizmada yani kişide ortaya çıkan güce dürtü (drive), adı verilir (Baymur, 1994, s. 69; Ercoşkun ve Nalçacı, 2005, s. 356).

Dürtü, organizmanın ihtiyaçlarını karşılamak ve gerilimi azaltmak amacıyla harekete geçmesini teşvik eden fiziksel bir uyarılma durumuna yol açar. Dürtü, temelde fizyolojik ihtiyaçların karşılanması için bireyleri harekete geçiren itici bir kuvvet olarak tanımlanır. Bu, organizmanın ihtiyaçlarını giderme ve dengeyi sağlama amacını hedefler. Dürtüler ve güdüler arasındaki temel ayrım, dürtülerin doğuştan gelen ve öğrenilmemiş olmasıdır. Öte yandan, güdülerin büyük bir kısmı yaşam sürecinde öğrenilir ve deneyimlerle şekillenir. Bu nedenle, dürtüler ve güdüler arasında önemli bir farklılık bulunmaktadır. Ayrıca, karşılanamayan dürtüler, organizma içinde çatışma ve gerilim yaratmaktadır (Kuzgun, 1972, s. 170; Ercoşkun ve Nalçacı, 2005, s. 356). Bu durum, bireyin ihtiyaçlarını giderme ve dengeyi sağlama sürecinde önemli bir rol oynamaktadır.

Güdüler ise, organizmayı belirli bir amaca veya hedefe ulaştırmak için bireyi davranışa iten içsel yönettici veya güçler olarak tanımlanmaktadır. Bireyleri harekete geçiren bu güdüler davranışın yönünü, şiddetini ve devamlılığını sağlayan insan ömrünün tümünü kapsayan karmaşık süreçler olarak karşımıza çıkmaktadır (Cüceloğlu, 1998, s. 230).

Motivasyon (güdülenme), bireyi eyleme yönlendiren, çabalarının düzenli ve devamlı olmasını destekleyen, iç ve dış faktörler ve bu faktörlerin işleyişine katkıda bulunan mekanizmaları içeren bir kavramdır. Bu süreç, eylemlere hedef ve yön kazandırır (Ryan ve Deci, 2000a, s. 54). Organizmada oluşarak bireyi davranışa hazır hale getiren ve bir davranışı yapmaya istekli kılan bu güce güdülenme yani motivasyon denilmektedir (Başaran ve Orhun, 2013, s. 136). Motivasyon, istekler, arzular, ihtiyaçlar ve ilgiler gibi unsurları içeren temel bir psikolojik süreç olarak görülmektedir. Bu süreç, bireylerin harekete geçmelerine ve hedeflerine yönelik davranışlar sergilemelerine etki eder (Cüceloğlu, 1998, s. 230).

Motivasyon kelimesini Latince sözlükte “hareket etme anlamına gelen “movere” kelimesinden gelmektedir. Türk Dil Kurumuna göre ise, motivasyon terimi ‘isteklendirmek, güdülenme’ olarak tanımlamaktadır (TDK). Motivasyon ve güdülenme kavramları birbirlerinin yerine kullanılan anlamdaş sözcüklerdir. Literatürde halen pek çok kişi tarafından bu iki sözcük birbirinden farklı bir anlama sahipmiş gibi ifade edilmektedir. Güdü (Motiv) kavramı, güdülenme (Motivasyon) sözcüğü yerine yanlış kullanılan ve sıklıkla karıştırılan kavramlardan biridir (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005, s. 356). Güdülenme ve güdü sözcüğü aynı anlama sahip olmayan birbiriyle ilişkili birbirini tamamlayan iki farklı kavramdır. Psikolojik iç etmenlere güdü adı verilmekte ve motivasyonun özünü bu güdüler oluşturmaktadır. Başka bir tanımda ise, organizmayı belirli bir amaca yönelik davranışa iten güce güdü (motiv) adı verilmektedir (Cüceloğlu, 1994, s. 248). Organizmanın ihtiyaçlarının karşılamak için bir veya birden fazla güdüyü harekete geçiren, davranışı başlatan ve bu davranışın gücünü, şiddet ve yönünü belirleyerek davranışı eyleme geçiren güce ise güdüleme (motivasyon) denilmektedir. Motivasyon genel davranışla ilgili psikolojik süreçleri de kapsamaktadır. Motivasyon, bireyleri harekete geçiren ve eylemlerine rehberlik eden temel bir psikolojik süreçtir. Aynı zamanda, bireylerin kaygıları, istekleri ve arzuları üzerinde de etkili olan bu süreç, onların hedeflerine yönelik enerjilerini yönlendirmelerine yardımcı olur (Cüceloğlu, 1998, s. 230; Yapıcı ve Yapıcı, 2010, s. 210). Motivasyon hedefe ulaşmak için ortaya koyulan amaçlı davranışlardır (Akbaba, 2006, s. 343). Alan yazın incelendiğinde motivasyon kavramı için yapılmış birçok farklı tanım bulunmaktadır. Bunlar;

- “Zihinsel açıdan gideceğiniz yönü, yapacaklarınızı, gideceğiniz yönü ve ulaşmak istediğiniz hayatı anlamak ve oluşturmak için bilinçli kararlar verip bunları uygulamaya koymaktır.”
- “Belirli bir hedefe ulaşmak için insanların kendi istek ve arzularına uygun tutum ve davranışlar sergilemesidir.”
- “Kişinin ihtiyaçlarını karşılayacak bir iş ortamı oluşturarak, kişinin harekete geçmesini sağlamak için onu motive etme ve isteklendirme sürecidir.”
- “Kişilerin belirli bir davranış sergilemeye veya harekete geçmeye yönlendirilmesini sağlayan, kendilerinden veya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve güdülerin toplamıdır.”
- “Bir eylemin gücü, yönü ve devamlılığına ilişkin olarak hızla meydana gelen bir etkidir.”
- “Bir şeyi yapma isteğidir ve yapılan eylem kişinin ihtiyaçlarını karşılamaya devam ettiği sürece kişide mevcuttur.”
- “Farklı güdülerin etkisiyle eyleme geçme sürecidir” (Us, 2007, s. 10).

Motivasyon olgusu iş, spor, öğrenme, vb. farklı araştırma alanlarında bir çok araştırmacı ve bilim insanının üzerinden sık sık çalıştığı ve vurgu yaptığı konu başlıklarından birisidir. Ayrıca motivasyon birçok farklı disiplin için güncelliğini ve popülerliğini kaybetmeyen konuların başında gelmektedir. Motivasyon kavramı insan hayatının her aşamasında olduğu gibi spor ortamında da önemli bir yere sahiptir (Sarı ve Sağ, 2021, s. 376). Bunun temel nedeni ise sporda yüksek performansın sergilenmesi ve sporcuların davranışlarının yönlendirilmesinde güdülemenin önemli bir belirleyici olduğudur (Altıntaş, Kelecek ve Aşçı, 2013, s. 15). Aynı zamanda, güdülemenin sportif başarının önemli bir bileşeni olduğu (Yalçın ve diğ. 2017, s. 203) hem sportif performansı hem de sportif başarıyı etkilediği ifade edilmektedir (Pelletier ve diğ, 1995, s. 39; Tiryaki, 2000; Soyer ve diğ, 2010, s. 227). Bu durum, spor ve egzersiz psikolojisi alanında güdülemenin popüler bir konu haline gelmesine zemin hazırlamıştır. Literatürde motivasyon türlerini incelediğimizde, güdülenme kaynaklarının içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve güdülenememe yani motivasyonsuzluk olmak üzere üç temel başlık altına ayrılmaktadır (Pelletier ve diğ, 1995, ss. 36-39; Kazak, 2004, s. 194).

Aşağıdaki bölümlerde motivasyon türlerine ilişkin bilgiler başlıklar halinde kısaca açıklanmaya çalışılmıştır.

2.2.3.1. İçsel motivasyon

Motivasyon konusu, ampirik psikolojinin öncülerinden William James tarafından ilk kez 1890'lı yıllarda incelenmiştir. James, içsel ve dışsal motivasyon ayrımını ortaya atmış ve bu iddialarıyla konunun üzerine dikkatleri çekmeyi başarmıştır. Günümüzde, bu ayrım motivasyonun temelinde yer alan bir kavramdır ve özellikle spor psikolojisi alanında sıklıkla kullanılmaktadır (Özdaşlı ve Akman, 2012, s. 76). Motivasyon olgusu içerisinde, sporcuların tatmini, başarı ve performansının yanı sıra sporcuların spor hayatı boyunca ilgili davranışlarını başlatan ve bu davranışların şeklini, yönünü, şiddetini ve süresini belirleyen içsel ve dışsal etkenler bulunmaktadır (Pelletier ve diğ., 1995, s. 36; Vallerand, 2007, s. 60). Her iki güdülenme kaynağında da sporcuların amaca yönelik davranışı ve hedefe yönelik işlemler dizisindeki kararlılığı harekete geçiren gücün kaynağına göre farklılaşmaktadır. Örneğin bazı sporcularda ilgili davranışa yönlendiren ilgi, istek, merak, haz/zevk ya da keyif almak gibi içsel uyarıcılar etkili olabilirken bazı sporcularda ise kupa, para ve madalya kazanmak gibi dışsal ödüller veya taktir edilme, tanınma, saygınlık kazanma vb. dışsal uyarıcılar sporcuların güdülenmesinde etkili olabilmektedir (Ryan ve Deci, 2000a, ss. 54-67; Aslan ve Doğan, 2020, ss. 292-293). Genellikle içsel güdülenme, bir etkinliğin gerçekleştirilmesinin ardından kişinin aldığı zevk ve hoşnutluk olarak ifade edilmektedir. Ayrıca yapılan işin ilgi çekici, heyecan verici ve bizzat ilgili kişi tarafından keyifli bir şekilde yapılıyor olması içsel güdülenme olarak tanımlanabilir. İnsanları bir iş ya da davranışı uygulamaya yönelik motive eden ana unsurların başında içsel güdülenmeyi ortaya çıkaran güdüler gelmektedir. Bu güdüler insanların kendi istekleri, ilgileri, değerleri ve inançları tarafından yönlendirilir ve bu nedenle içsel olarak kendilerini motive eden ana unsurların başında gelmektedir (Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan, 1991, s. 328). İçsel güdülenmede kişi maddi ödül gibi somut göstergeler yada övgü ve şöhret gibi dış kaynaklı soyut beklentiler olmadan davranışı kendi isteğiyle gönüllü olarak gerçekleştirir (Deci ve diğ., 1991, s. 328). Davranışın bir nedene bağlı olarak gerçekleşmesi içsel güdülenme sürecinde sporcunun kendisinden kaynaklanır.

Düzenli antrenman yapma alışkanlığı gayret, özveri ve disiplinin yanı sıra ciddi bir içsel güdülenme gerektirmektedir. Antrenman ve müsabaka ortamında sürekli devam eden uzun süreli/yorucu egzersizler içerisinde bulunan sporcuların içsel güdülenme düzeylerinin yüksek olması, yapılan antrenmanlardan tatmin ve keyif alma duygusunun artmasına neden olacaktır. Aynı zamanda içsel güdülenme, düzenli ve uzun süreli antrenmanlara devamlılık konusunda oldukça önemlidir. İçsel olarak motive olan sporcular, herhangi bir ödül veya dış baskı olmadan, özgürce ve kendi isteğiyle etkinlikleri gerçekleştirmektedir (Deci ve diğ, 1991, s. 328). Bu sporcular yaptıkları işten keyif alır ve doğal olarak güdülenirler. Ayrıca, içsel güdülenmeye sahip sporcular var olan becerilerini geliştirmek ve yeni beceriler öğrenmek için gayret gösterirler. Sporcuların içsel motivasyonunda önemli bir belirleyici olan içsel uyarıcılar, ihtiyaç tatmininin desteklenmesi ya da engellenmesinde de önemli bir rol üstlenmektedir.

2.2.3.2. Dışsal motivasyon

İnsan davranışlarına yön veren güdülerle ilgili yapılmış bazı sınıflandırmalar mevcuttur. İnsanların güdüsel yönelimleri bu sınıflamalara göre ayrıntılı olarak ele alınmış ve açıklanmıştır. Bu sınıflamalara göre; güdüler daha önce belirtildiği gibi içsel ve dışsal olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır. İnsanların yaşam ve davranış biçimi farklılık gösterdiği gibi güdülenme biçimleri de kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Akbaba ve Aktaş, 2005, s. 20). Bazı insanları davranışa yönlendiren ana unsurlar içsel kaynaklı güdüler olabilirken bazı insanların davranış sürecine yön veren bu uyarıcılar dış kaynaklı olabilmektedir. İçsel motivasyonda kişi kendisini güdülerken, dışsal motivasyonda kişinin güdülenmesine ilişkin bir dış etkene ihtiyaç duymaktadır (Özdaşlı ve Akman, 2012, s. 73). Dışsal güdülenmeye sahip insanlar içerisinde buldukları etkinliklerde hoş ve keyifli vakit geçirmekten ziyade dışardan gelen sözlü yada maddi uyarıcılar, amaçlı davranışların sürekliliğini ve sürdürülebilirliğini sağlayan önemli unsurların başında gelmektedir. Davranışın nedenselliği dışsal güdülenme sürecinde bireyin dış kaynaklardan elde ettiği uyarıcı ve pekiştiricilerden gelir. Davranış dışarıdan gelen bu kaynakların etkisiyle etkinleşir ve şekillenir. İçsel güdülenmeden farklı olarak birey aktiviteye kendi iradesi olmaksızın sadece ailesi istiyor diye ya da diğer dışsal nedenlerden dolayı katılıyorsa, bu durumda zaman bireyin dışsal olarak güdülendiğinden söz etmek mümkündür (Kazak, 2004, ss. 193-194). Söz konusu dış

kaynaklar sporcular için para, ödül, madalya, kupa gibi somut maddi göstergeler olabilirken, toplumsal statü, başarı, tanınma, saygınlık gibi maddi olmayan soyut göstergeler veya ailesi ve yakın çevresindeki insanlar tarafından baskı ya da farklı dış kaynaklı sosyal destek türleri gibi bir çok dışsal güdüleyici de olabilmektedir. Dışsal güdülenme içsel güdülenme gibi sporcunun içinden gelerek doğrudan ortaya koyduğu bir olgu değildir. Sporcunun olumlu dış kaynaklı pekiştireç ve uyarıcıları elde etmek ya da olumsuz dış kaynaklı ceza ve uyarıcıları ortadan kaldırmak amacıyla gerçekleştirdiği, fiil ve eylemlerdir. Bu durumda sporcular, davranışlarını içsel doyum için değil, ödül kazanmak ya da ceza almamak için sergileyebilirler (Vallerand, 2007, ss. 60-61; Deci ve diğ., 1991, s. 328). Dışsal ve içsel güdülenme birbiriyle ilişki içerisinde. Sporcular dışsal olarak güdülendiği gibi içsel olarak da güdülenebilirler, dışsal güdülenme aynı zamanda sporcunun içsel motivasyonunu da artırabilir (Aslan ve Doğan, 2020, s. 298).

2.2.3.3. Motivasyonsuzluk

İnsan, anlaşılması kolay olmayan oldukça güç bir varlıktır (Ercoskun ve Nalçacı, 2005, s. 354). Bir insanın bir davranışı neden yaptığını anlamak veya tahmin etmek için insan davranışlarına yön veren güdülerini anlamak ve bu güdülerin arkasındaki nedenleri bilmek gerekir (Cüceloğlu, 1994, s. 248). Her davranışın ardında giderilmek istenilen bir eksiklik ve bu eksikliğin oluşturduğu bir gerginlik durumu vardır (Baymur, 1994, s. 69). Sporcuların sporda güdülenme süreçlerini anlamak için Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen Hür İrade Kuramı, bir çok bilim insanı ve araştırmacı tarafından ele alınan başlıca konular arasındadır. İnsanların çeşitli ihtiyaçlar aracılığı ile motive edildiği ve kişiden kişiye farklılık gösterdiği bu ihtiyaçların hiyerarşik bir düzen içinde var olduğu bilinmektedir. Sporcuları, belirlenen hedefler doğrultusunda amaca yönelik belirli davranışlara yönlendiren bir çok güdü bulunmaktadır. Literatürde bu güdülere ilişkin bazı sınıflamalar mevcuttur. Söz konusu bu sınıflamalar içsel, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç ana başlık altında ele alınmakta ve incelenmektedir (Pelletier ve diğ., 1995, ss. 36-39; Kazak, 2004, s. 194). İçsel ve dışsal güdülenme kavramı altında özetlenen bu güdüleyiciler, yukarıdaki bölümlerde ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Hür irade kuramı çerçevesinde incelenen üçüncü ve son güdülenme türü ise motivasyonsuzluk yani başka bir ifadeyle “güdülenmeme” olarak ifade edilmektedir (Sarı ve Sağ, 2021, s. 375).

Güdülenmeme, bir hedef veya davranışı gerçekleştirmeye yönelik kişinin hem içsel hem de dışsal ilgi ve isteğinin olmaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Pelletier ve diğ, 1995, s. 38). Güdülenememe aynı zamanda, belirlenen amaca yönelik bir davranışı yerine getirmedeki yoksunluk, istenilen amaç ve hedeflere ulaşmak için çevreden gelen uyarıcılara cevap verememe ya da kişinin belirli faaliyetlerde neden bulunduğu dair bir bağ kuramadığı belirsizlik halidir (Vallerand ve Blssonnette, 1992, s. 602). Motivasyonsuzluk ayrıca içsel ve dışsal kontrol eksikliği, yetersizlik ve eyleme yönelik herhangi bir niyetin yoksunluğunu ifade eden bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a, s. 60). Motivasyonsuzluk sporcularda yorgunluk, halsizlik, çalışmaya karşı isteksizlik gibi bazı psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olur. Zihinsel, duygusal ve fiziksel süreçlerden oluşan bu çaresizlik durumu, genellikle bir sporcunun spor hayatında karşılaşmak istemediği, yaşayabileceği tatsız durumlardan biri olarak tanımlanabilir (Kolayış, Sarı ve Köle, 2015, s. 131). Motivasyonsuzluk sporcuları psikolojik olarak yıpratır. Spor hayatları boyunca yoğun bir şekilde, uzun süreli/yorucu egzersizlere, aşırı stres ve baskıya maruz kalan sporcularda motivasyonsuzluk, fiziksel ve psikolojik yorgunluğa yol açabilir. Aynı zamanda sporcunun yaptığı sportif uğraşa karşı bir isteksizlik hâli ve bunun yanı sıra spor ve spor ortamına olan sevginin giderek azalmasına neden olabilir (Pelletier ve diğ, 1995, s. 38).

Motivasyonsuzluk durumu yaşayan sporcuların spor veya egzersiz aktivitelerine katılımı ve devamlılığı azalabilir, spora olan bağlılık duyguları zayıflayabilir. Daha sonra bu sporcular yaptıkları spor dalına karşı ilgi ve heveslerini kaybedebilir. Ayrıca, belirledikleri hedeflere karşı ilgisiz/umursamaz bir tutum ortaya koyabilirler. İsteyerek yaptıkları durumlar giderek azalır, mecbur kaldıkları için antrenman yaparlar. Bu durum hedefe yönelik gösterdikleri tutum ve eylemlerin gerçekleştirilmesine ve sportif performansın azalmasına da neden olabilir.

2.3. Keyif alma

Spor, insanların psikolojik, fizyolojik ve fiziksel olarak sağlıklı olmasına yardımcı olan toplumun farklı kesimlerini bir araya getirerek, sağlıklı bir toplumun oluşmasında etkili bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Çalık ve diğ, 2015, s. 15). Ayrıca spor, çocuk, genç ve yetişkin bireylerin zihinsel, duygusal sağlığının korunması ve gelişimine katkı sağlayan önemli bir olgudur (İmamoğlu, 1992, s. 63). Spor, çeşitli amaçlar

doğrultusunda yapılan bir aktivitedir. Bu amaçları eğlenceden, genel sağlığın korunmasına, keyifli vakit geçirmeden, rekabet duygusuna, başarı elde etmeden, ekonomik gelir elde etmeye kadar geniş bir yelpazede ele almak mümkündür. İnsanların spora katılımasındaki ve sporu sürdürmesindeki temel amaç ne olursa olsun, sporun günümüzde çok etkin ve vazgeçilmez bir sosyal olgu olduğu apaçık bir gerçektir (Yetim, 2000, s. 68; Şahinler ve Ersoy, 2019, s. 169). Spor kavramı, belirli bir kalıba sokularak sınırları çizilebilecek kadar dar bir konu alanına sahip değildir. Gerek ilgilendiği konu alanları, gerekse belirli bir davranışı incelerken kullandığı yöntemler bakımından çok geniş bir çalışma ve araştırma alanına sahip olduğunu söyleyemek mümkündür. Dolayısıyla spor ve egzersiz faaliyetleri içerisindeki insan davranışlarının anlaşılması daha da önem kazanmaktadır. Bu bakımdan spor psikolojisi, egzersiz ve spor sırasında ve sonrasında performansı etkileyen zihinsel/psikolojik etmenleri araştırmakta, davranışın oluşumunda etkili olan faktörler ile bu faktörlerin ortaya koyduğu sonuçları anlamaya ve analiz etmeye çalışmaktadır (Günüşık, 1990, s. 34; Tiryaki, 2000; Cox, 2002). Ayrıca genelde insanı özelde ise sporcuyu anlama sürecinde duygular önemli bir yere sahiptir. Psikolojide incelenmesi ve açıklanması en zor konu başlıklarından biri olan duygular; tek başlarına gerçekleşmezler; bir uyararla başlayan, birtakım psikolojik değişiklikleri ve eyleme yönelik dürtüleri içeren karmaşık yapılardır (Plutchik, 2001, s. 344). TDK'ya göre (2011, s. 729), duygu kavramı "duygular aracılığıyla algılanan, bireylerin iç dünyasında belirli bir nesne veya olaya yönelik algılama şekilleri, nesne veya olayları estetik ve ahlaki açıdan değerlendirme yeteneği, nesne veya olayların estetik ve ahlaki açıdan değerlendirilme kapasitesi ve insanların kendine has ruhsal dinamikleri" olarak tanımlanmıştır (Bozkurt, 2014, s. 26). Duygu kavramı aynı zamanda bireylerin yaşadıkları deneyimlere, çevresel etkilere ve iç dünyalarındaki değerlendirmelere bağlı olarak ortaya çıkan karmaşık ve sürekli değişen duygusal tepkileri ifade eder. Bu kavram, insanların yaşamlarındaki olaylara ve ilişkilere anlam katma, başkalarıyla etkileşim kurma ve kararlarını yönlendirme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Duygular bir gözcü tarafından doğrudan doğruya gözlenemeyen olaylardır. Bu yüzden duyguların nesnel metotlarla incelenmesi oldukça zordur (Plutchik, 1994, s. 139). Duygular, hayatımızın başlamasıyla birlikte gelişen ve insanın özünde var olan insanı insan yapan en doğal özelliklerdir. Bu bağlamda, duygular insanın iç dünyasının zenginleşmesine, başkalarıyla etkileşime

geçme ve yaşamında anlam yaratma süreçlerinde büyük rol oynamaktadır. İlk etapta beyinde başlayarak biyolojik mekanizmalarla tüm vücudu etkisi altına alan ve sinir sistemleri yardımıyla insan organizmasını etkileyen tepkilerdir (Oatley ve Johnson-Laird, 1987, s. 31). Duygular, davranışların temelidir. İnsanı harekete geçirmekte ve davranışları yönlendirmektedir (Tamir ve Bigman, 2018, s. 15). Ayrıca, duyguların güdüleyici ve düzenleyeceği işlevleri bulunmaktadır. Bireyin ihtiyaçlarını karşılamada ona gerekli enerji ve itici gücü sağlamaktadır (Frijda, 1988, s. 353; Fanselow, 2018, s. 108). Bireyin fizyolojik, davranışsal, deneyimsel ve zihinsel tepkilerini koordine etmekte, düşünce ve eylem için bireye motivasyon sağlamaktadır (Buck, 1985, s. 389; Izard, 2002, s. 797; John ve Gross, 2004, s. 1307). Aynı zamanda duygular, hedef yönelimli davranışların meydana gelmesinde kritik bir motivasyon kaynağı işlevi görür. Duygular, kendini ifade etmenin bir şeklidir. Görüldüğü üzere duyguların insanın hayatında pek çok işlevi bulunmaktadır (Çeçen, 2002, s. 167; Safran ve Greenberg, 1991, s. 3). Duyguları, ihtiyaçlarımızı karşılamak amacıyla bizi motive eden ve çevremizde gerçekleşen olaylara uygun tepkiler göstermemize yardımcı olan rehberler olarak ifade etmek yanlış olmaz. Hem günlük yaşamda hem de spor dünyasında önemli bir rol oynayan duygular, spora katılım (Motl ve diğ. 2001, s. 110; Wininge ve Pargman, 2003, s. 57; Allender, Cowburn ve Foster, 2006, s. 826), spora devam etme (Weiss, Kimmel ve Smith, 2001, s. 131; Mohiyeddini ve diğ. 2009, s. 226), spora bağlılık (Scanlan ve diğ. 2016, s. 234) ve spor performansının ayrılmaz bir parçasıdır (Hanin, 2007, s. 31; Uphill ve Jones, 2007, s. 79). Spor psikolojisinde uzun yıllar kaygı (Datcu, Brîndescu ve Petracovschi, 2021, s. 62; Kahya ve Küçükibiş, 2022, s. 113), stres (Hanton, Fletcher ve Coughlan, 2005, s. 1129; Güvendi ve diğ. 2019, s. 106) ve depresyon gibi olumsuz (negatif) duyguların sporcu ve sportif performans üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalar yapılsa da son yıllarda keyif alma (Scanlan ve Lewthwaite, 1986, s. 25; Monteiro ve diğ. 2017, s. 631; Özkurt, Küçükibiş ve Eskiler, 2022a, s. 21) akış (Jackson ve Csikszentmihalyi 1999, s. 3; Altıntaş, Keleş ve Aşçı 2013, s. 14) ve mutluluk (Özgün ve diğ. 2017, s. 83; Denny ve Steiner 2009, s. 5) gibi olumlu (pozitif) duyguların sporcu ve sportif performans üzerine etkilerinin araştırılmasına yönelik çalışmalar yapıldığını görmekteyiz. Ayrıca, spor psikolojisi alanında duyguların önemine vurgu yapan birçok derleme (Robazza, 2006, s. 127; Hanin, 2007, s. 31; McCarthy, 2011, s. 50) ve meta-analiz çalışması yapılmıştır (Jokela

ve Hanin, 1999, s. 873; Beedie, Terry ve Lane, 2000, s. 49; Craft ve diğ, 2003, s. 44). Özellikle son yıllarda pozitif psikolojinin katkılarıyla olumlu (pozitif) duygulara yönelik araştırma sayılarının giderek arttığı ifade edilebilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5; Swann ve diğ, 2012, s. 807; Mann ve Narula 2017, s. 153; Kim ve diğ, 2018, s. 50; Oliveira ve diğ, 2018, s. 1; Urfa ve Aşçı, 2019, s. 42).

Spor ve egzersiz psikolojisi konu alanları içerisinde olumlu duygulara yönelik dikkat çeken konu başlıklarından biri “Keyif ” duygusudur. Keyif alma duygusu, uluslararası alanyazında spora katılım, spora devam etme, spora bağlılık ve sporda motivasyon gibi birçok farklı alanda nicel ve nitel araştırmaya konu olmasına rağmen, ulusal literatürde keyif alma duygusunun öneminin henüz tam olarak anlaşılmadığı, konu ile ilgili araştırmaların başlangıç seviyesinde olduğu ve yeteri kadar akademik araştırma bulunmadığı görülmektedir. Spor ve egzersiz ortamında keyif ve zevk/haz olgusunu anlatmak ve açıklamak için; “Hür İrade Kuramı” (Self-Determination Theory), pozitif psikoloji çatısı altında yer alan “Akış Kuramı” (Flow Theory) ve “Spor Bağlılık Modeli” (Sport Commitment Model) gibi farklı teorik yaklaşımlardan faydalanılmıştır.

Keyif: TDK’göre, vücut sağlığı, esenlik ve iç rahatlığı olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak “keyif almak” kavramının ise hoş giden bir uyarıcının organizmada uyandırdığı esenlik hali, iç rahatlığı ve huzuru olarak da tanımlamak mümkündür. Keyif almak, bir faaliyetten, deneyimden veya bir şeyden memnuniyet, haz veya tatmin hissetme durumunu tanımlar. Bu, kişinin yaşadığı bir olaydan, yaptığı bir işten veya katıldığı bir aktiviteden duyduğu pozitif ve hoş bir duygusal tepkidir. Zevk, haz, hoşlanma ve eğlence gibi günlük hayatta keyif alma kavramının yerine sıkça kullanılan bu kavramlar, olumlu duygusal bir tepkinin ortaya koyduğu durumu ifade etmektedir (Özkurt, Küçükbiş ve Altın, 2022b, s. 92). Spor keyfi/ spordan keyif alma ise; zevk/haz, hoşlanma ve eğlence gibi genelleştirilmiş duyguları yansıtan, spor deneyimine verilen olumlu bir duygusal tepki olarak ifade edilmiştir (Scanlan ve diğ, 1993a, s. 275). Bilişsel bir uyararla başlayan, birtakım psikolojik değişiklikler ve eyleme odaklı dürtü ve motivasyonları içeren bu kavramlar, duygusal ve davranışsal bileşenlere yönelik tepkileri düzenlemekte ve hedefe yönelik eylemleri gerçekleştirmeye yönelik motivasyon sağlamaktadır (Özkurt ve diğ, 2022b, s. 92). “Keyif ve zevk/haz, çocuklar, gençler ve yetişkinlerin katılım gösterdiği spor etkinliklerinde güdülenmede önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Scanlan ve diğ, 1993a, s. 275; Weiss

ve diğ, 2001, s. 131). Ayrıca, alanyazında yapılan nitel ve nicel bir çok araştırma da düzenli ve uzun süreli fiziksel aktiviteye katılım ve spor etkinliklerini sürdürmenin önemli etkenlerinden birinin algılanan keyif olduğu ifade edilmektedir (Scanlan ve diğ, 1993a, s. 1; Motl ve diğ, 2001, s. 110; Weiss, 2001, s. 131; Weyland ve diğ, 2020, s. 1; Woods ve diğ, 2012, s. 263). Keyif alma, fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım ve devam etmenin yanı sıra spora olan bağlılık üzerinde de oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Scanlan ve diğ, 1993b, s. 3; Wankel ve Kreisel, 1985, s. 51; Wiersma, 2001, s. 154). Ayrıca, keyif alma, spor ve fiziksel etkinliğe katılımın hem nedeni hem de sonucu olabilmektedir (Fraser-Thomas ve diğ, 2008, s. 646; Mullen ve diğ, 2011, s. 8; Wankel, 1993, s. 152). Öte yandan, keyif alma duygusu gerçekten de içsel motivasyon ile bağlantılı olsa da, bu duyguyu sadece içsel motivasyon faktörleriyle açıklamak yeterli olmayabilir (Deci ve Ryan 1980, s. 52; Scanlan ve Lewthwaite 1986, s. 26). Keyif alma duygusu, içsel motivasyona benzer özellikler taşımaya rağmen, antrenman ve müsabaka ortamlarında bulunan dışsal uyarıcılar (antrenör, hakem, takım arkadaşları, rakip oyuncular, para, madalya, kupa vb.) ve diğer dışsal faktörler (başarı/başarısızlık, kazanmak/kaybetmek) gibi unsurlar, keyif alma duygusunu olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir (Scanlan ve Lewthwaite 1986, s. 33; Wiersma 2001, s. 154; Crouch ve diğ, 2022, s. 38). Bu bağlamda, keyif alma duygusunu incelerken, sadece içsel motivasyon unsurları ile değil, aynı zamanda dışsal faktörlerin de etkisinde olduğunu göz önünde bulundurmak, daha kapsamlı bir yaklaşım için önemlidir. Söz konusu bu faktörler ister içsel ister dışsal keyif kaynakları olsun sporcuların spora katılım, devam etme ve spora olan bağlılıklarında önemli bir unsurdur. Ayrıca sporcuların belirlediği hedefler, eyleme yönelik tutum ve davranışları üzerinde de bireye güç veren önemli bir bileşendir. Bu yüzden duyguları spor ortamlarından ayrı tutmak mümkün değildir. Duygular hayatın her alanında kendini gösteren ve insan hayatına yön veren özelliklerdir. Bir davranışın başlatılmasından, sürdürülebilir olmasına kadar aynı durum söz konusudur. Duygular pozitif olduklarında, spora karşı olumlu bir tutum ve davranış, negatif olduklarında ise spora karşı ilgisizlik, aldırışsızlık gibi olumsuz bir tutumun gelişmesi ve davranışın ortaya çıkmasına yol açabilir. Söz konusu güdüyeliyici bileşenler içerisinde yer alan duygular, düşünce ve eylem için bireylere motivasyon sağlamaktadır (Lazarus, 1991, s. 824; Izard, 2002, s. 801; MacIntyre ve Vincze, 2017, s. 61; Fanselow, 2018, s. 105). Açıklamalar ışığında

sporcuların sportif performansının artırılmasında ve sportif başarının elde edilmesinde sıkı bir çalışmanın, uzun süreli, ağır ve yorucu egzersizlere katlanmanın yanı sıra duyguların önemli bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Keyif duygusu, spora olan duygusal bağı güçlendirmek, sporcuları spor ortamında tutmak ve sürdürülebilir başarıyı yakalayabilme noktasında oldukça önemlidir. Diğer bir ifade ile keyif alma duygusu, spora katılım, sporda devamlılık, spora bağlılık ve sporcu motivasyonunun yanı sıra sportif verimliliğin artırılması ve sportif başarının yakalanması adına oldukça önemli bir unsur olarak görülmektedir.

2.4. Planlı Davranış Teorisi

İnsanoğlu, doğumundan ölümüne kadar yaşamı boyunca birçok farklı durum ve çevresel uyaran ile karşılaşır. Bu uyaranlar, fiziksel, sosyal, kültürel, ekonomik, politik ve psikolojik faktörler gibi birçok farklı alandan kaynaklanabilir. Bu uyaranlara karşı verilen tepkiler, insan davranışlarının oluşmasına neden olur. Davranışlarımız hem iç hem de dış etkilere karşı gösterdiğimiz tepkilerden oluşur. Bu tepkiler bazen bilinçli bir şekilde gerçekleştirilirken bazen de otomatik olarak gerçekleşebilir (Şimşek, Çelik ve Akgemci, 2015, s. 11; Eroğlu, 2021, ss. 1-2). İstemsiz davranışlar, genellikle refleksler veya otomatik tepkilerdir. Örneğin, göz kapağımızı refleks olarak kapatmak, hıçkırma ve öksürme gibi davranışlar istemsiz olarak gerçekleşir. Bu davranışlar, uyarıcının doğrudan etkisiyle gerçekleşir ve kişinin iradesi dışındadır. Ancak, çoğu zaman davranışlarımız istemli olarak gerçekleşir. İstemli davranışlar, kişinin bilinçli olarak bir amaç doğrultusunda hareket etmesiyle gerçekleşir (Nachev ve Hacker, 2014, s. 195). Örneğin, bir yere gitmek, bir işi yapmak, bir spor aktivitesine katılmak gibi aktivitelerimiz istemli olarak gerçekleşir ve kişinin iradesine bağlıdır.

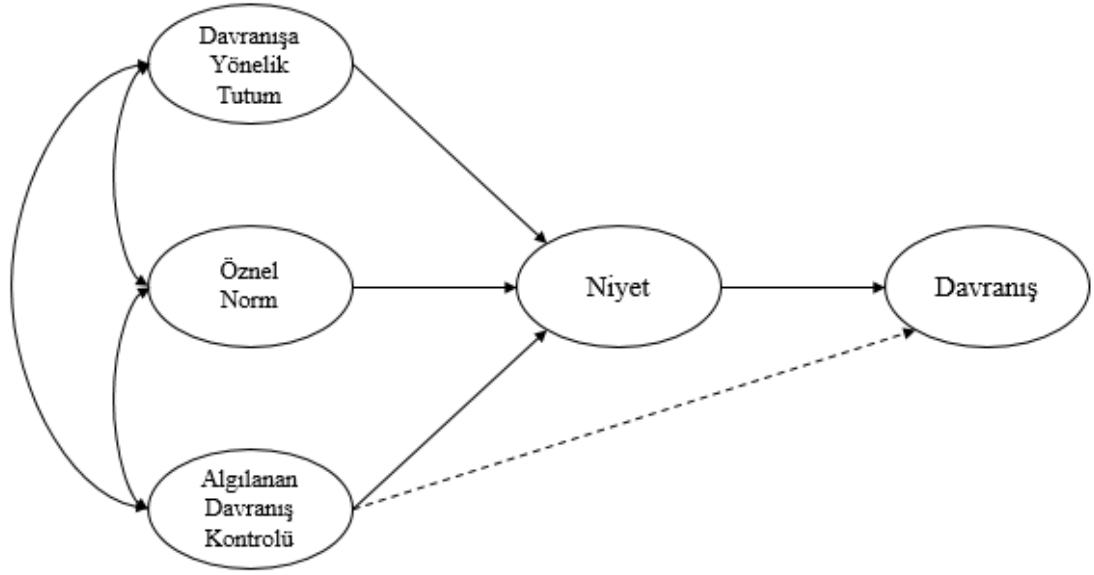
Davranış olgusu bireyin diğer insanlar tarafından doğrudan ya da dolaylı yoldan gözlemlenebilen bilinçli eylemlerini kapsamaktadır. Davranış kavramı, organizmanın belirli uyarıcılara karşı gösterdiği tepkileri olarak tanımlanmaktadır (Güney, 2014, s. 13; Şimşek, Çelik ve Akgemci, 2015, s. 1). Başka bir ifadeyle bir organizmanın belirli bir durum ya da çevresel uyaran karşısında gösterdiği tepkileri ifade etmektedir. Bu tepkiler, iç ve dış etkenlere bağlı olarak değişebilir ve çevresel faktörler, bilişsel süreçler, duygusal durumlar ve diğer faktörler tarafından da etkilenebilir (Eroğlu, 2021, ss. 1-2). Davranış, insanlar ve diğer canlılar arasındaki etkileşimleri yönlendiren ve

belirleyen önemli bir kavramdır. Niyetler bu süreçte davranışın arkasındaki motivasyonu, amaçları ve hedefleri açıklayan unsurlardır. Dolayısıyla davranışlar ile niyetler arasında güçlü bir bağ vardır. İnsanlar, diğer insanlarla etkileşimlerinde davranışlarını kullanarak niyetlerini ifade ederler (Özer, Kement ve Gültekin, 2015, s. 62; Morwitz ve Munz, 2021, ss. 27-28). Ancak niyetler genellikle davranışlardan daha soyut ve belirsiz haldedir ve sadece sözlü ifade ile değil, genellikle davranışlar ile birlikte anlaşılır hale gelir. Ayrıca, niyetler davranışların temelini oluşturur ve davranışlar da niyetlerin somutlaşmış halleridir. İnsan davranışları niyetler tarafından yönlendirilir, bir kişinin niyeti eyleme dönüştürüldüğünde davranış ortaya çıkar (Ajzen ve Fishbein, 1974, ss. 1-3; Sheeran, 2002, ss. 3-4). Davranışı gözlemleyerek, insanların niyetleri hakkında tahminlerde bulunabilir, ancak niyetler doğrudan gözlemlenemezler. Niyetler, bireyin iç dünyasında yer alan düşünceler, duygular ve motivasyonlar gibi daha soyut ve zihinsel bir yapıya sahiptir (Perugini ve Bagozzi, 2004, s. 81; Gündüz, 2019, s. 136). Dolayısıyla, insanlar genellikle başkalarının davranışlarını yargılamak veya anlamlandırmak için o kişinin niyetleri hakkında çıkarımlarda bulunurlar. Davranış ve niyetler birbirini tamamlayan iki önemli olgudur ve bu kavramların bir arada ele alınarak değerlendirilmesi insanlar arasındaki etkileşimleri anlamak ve açıklamak için oldukça önemlidir (Sheeran, 2002, s. 4; Küçük, 2011, s. 147).

Niyetler daha çok bireyin herhangi bir davranışı gerçekleştirebilmeleri için ne düzeyde istekli olduklarının bir göstergesidir. Niyet aynı zamanda davranışı etkileyen en önemli motivasyonel faktörler arasında yer almaktadır (Ajzen, 1991, s. 181). Bu nedenle davranışsal niyetler literatürde bireylerin davranışlarında belirleyici bir unsur olarak ele alınmaktadır (Eskiler, 2015, s. 73). Bu bağlamda Planlı Davranış Teorisi davranışsal niyetlerin temelini oluşturan en önemli teoriler arasında yer almaktadır (Küçükbiş, 2016, s. 39). Fishbein ve Ajzen (1975) davranışsal niyetlerin tutum ve kişisel normlar doğrultusunda şekillendiğini belirtmişlerdir. Planlı Davranış Teorisi (PDT), sosyal psikolog Icek Ajzen tarafından 1985 yılında yayınlanan "From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior" adlı makalede ilk kez ortaya koyulmuştur (Akkuş ve Büyükyılmaz 2021, s. 797; Chou, Weng ve Wang, 2022, s. 604). Planlı Davranış Teorisi (PDT), Ajzen ve Fishbein tarafından 1975 yılında ortaya konulan Gerekçeli Eylem Teorisi'nin genişletilmiş bir versiyonudur (Doğan, Şen ve Yılmaz, 2015, s. 6). Gerekçeli Eylem Teorisi (GET), literatürde "Nedenli Eylem Teorisi" ve "Sebepli Eylem

Teorisi” olarak da adlandırılmaktadır. Teori zaman içerisinde Ajzen tarafından yeniden düzenlenerek daha geniş bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Her iki teori de kişinin davranışlarını etkileyen faktörleri araştırmaktadır. Ancak Planlı Davranış Teorisi (PDT), Gerekçeli Eylem Teorisi'nin (GET) davranışı açıklamadaki sınırlı yönlerini tamamlamak için geliştirilmiştir (Ajzen, 1991, s. 181; Şahin ve Solunoğlu, 2019, s. 385). GET, sosyal psikolojik bir modeldir ve bireyin davranışsal niyetinin, öznel normlar ve davranışa yönelik tutumlar gibi merkezi faktörlerle doğrudan ilişkili olduğunu savunur. Bu model, gerçekleşen davranışın bu merkezi unsurlar tarafından yönlendirildiğini ve etkilendiğini ileri sürer (Erten, 2002, s. 219). GET'de niyet, davranışa yönelik tutum ve öznel normlar gibi iki bileşenle tanımlanırken, PDT'de bu iki unsura ek olarak algılanan davranışsal kontrol de eklenmiştir (Madden, Ellen ve Ajzen, 1992, s. 4; Doğan, Şen ve Yılmaz, 2015, s. 6). Bu şekilde, PDT, GET'deki iki boyutun yanı sıra, bireyin kendi davranışları üzerindeki algılanan kontrollerini de içermektedir. Teorinin genel amacı, insanların niyetleri, tutumları ve davranışları arasındaki ilişkileri daha iyi anlamaktır. Ayrıca, insanların niyetlerinin davranışlarını nasıl etkilediğini ve niyetlerin nasıl oluştuğunu incelemeye odaklanır. Ajzen, bu teoriyi ilk olarak sosyal psikoloji alanında kullanmıştır (Ajzen ve Driver, 1991, s. 191). Daha sonra teori, sosyoloji, eğitim, spor ve pazarlama gibi farklı araştırma alanlarında yaygın olarak kullanılmıştır (Notani, 1998, ss. 251-253). Planlı davranış teorisi sayesinde insanların sergileyecekleri potansiyel davranışlar önceden ölçülmekte ve dolaylı olarak sergilenecek davranışların altında yatan nedenler belirlenebilmektedir (Erten, 2002, s. 217).

PDT'ye göre davranışsal niyetler üç faktör tarafından etkilenmektedir. Bunlar; davranışa yönelik tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontroldür. Bu teoriye göre, bireylerin davranışlarının temel açıklayıcısı davranışa yönelik niyettir. Bireyin sahip olduğu tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol davranışsal niyetleri etkilemektedir (Ajzen, 1991, s. 182). Bunun bir yansıması olarak da birey beklenen eylemi gerçekleştirmiş olur. Başka bir ifade ile açıklanacak olursa davranışın ortaya çıkması ve gerçekleştirilmesi için öncelikli olarak niyetin oluşması gerekmektedir. Niyetin gücü davranışın ortaya çıkma sıklığını etkilemektedir. Niyet ne kadar güçlü olursa davranışın ortaya çıkma sıklığı da o kadar güçlü olur (Eskiler, 2015, s. 73). Ajzen tarafından geliştirilen PDT modeli Şekil 'de gösterilmiştir.



Şekil 2.4: PDT (Ajzen, 1991, s. 182).

PDT'ye göre, bir davranışın ortaya çıkmasında bireyin sahip olduğu toplumsal davranışların kontrolünde bazı faktörler etkili olmakta ve bu davranış bazı sebepler sonucunda planlanmış şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunlar;

1. Öznel Normlar,
2. Davranışa Yönelik Tutum,
3. Algılanan Davranış Kontrolüdür.

Davranışa yönelik tutum: Kişinin bir davranışa karşı pozitif veya negatif duygu ve değerlendirmelerinin bir ölçümüdür.

Öznel normlar: Kişinin kendisi veya çevresindeki önemli kişiler tarafından bir davranışın beklenip beklemediğini ifade etmektedir.

Algılanan davranışsal kontrol: Kişinin bir davranışı gerçekleştirmek için gerekli görünen kaynakların, becerilerin ve fırsatların varlığını veya yokluğunu ifade etmektedir.

Bu üç faktör, kişinin davranışa yönelik niyetini etkileyerek davranışın gerçekleşebilirliğini belirlemektedir (Ajzen, 1991, ss. 181- 183; Erten, 2002, s. 220). Eğer kişinin davranışa yönelik tutumu pozitif, öznel normları destekleyici ve algılanan

davranışsal kontrol yeterli ise, niyet gerçekleştirilen davranışa doğru olacaktır (Küçük, 2011, s. 146). Sonuç olarak davranışlar kararlaştırılan niyetlere bağlı olarak gerçekleşir. Niyet ise önceden karar verilmiş olan herhangi bir sonuca ulaşma olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda bireylerin tutumları niyetlerini belirlerken niyetler ise davranışın ortaya çıkmasını sağlar (Kalkan, 2011, s. 189). Kısacası PDT temel de bireylerin davranışlarını belirleyen faktörlere yoğunlaşmaktadır. Bu nedenle bu teori farklı bilimsel alanlarda bireyin davranışlarını anlamak için kullanılmaktadır. PDT'ne göre davranışı ortaya çıkaran temel unsurlar aşağıda başlıklar halinde detaylı olarak açıklanmıştır.

2.4.1. Davranışa yönelik tutum

İnsanlar sahip oldukları fikir, görüş ve duygular ekseninde toplumsal yapı içerisinde bazı davranışlar sergilemektedir. Bu duygu, düşünce ve davranış eğilimleri ise tutum olarak adlandırılır (Yılmaz ve AYTEKİN, 2020, s. 442). İnsanların sahip oldukları duygu, düşünce ve davranış eğilimleri birbirleriyle etkileşim halinde bulunarak kişinin toplumsal yapı içerisinde nasıl davranacağını belirler. Bu etkileşim sonucunda ortaya çıkan tutumlar, bireyin toplumsal yapı içerisindeki davranışlarını şekillendirir (Temizkan ve Sallabaş, 2009, s. 155). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman tutum; bir nesne, kişi, durum ya da konu hakkında oluşan olumlu ya da olumsuz değerlendirmeler, duygusal tepkiler ve davranış eğilimlerinden oluşan bir bütündür (Üstüner, 2006, s. 111). Ayrıca tutum, bireyin kendisine veya çevresindeki herhangi bir nesne, toplumsal konu veya olaya karşı deneyimlediği, bilgi sahibi olduğu, duygu ve güdülerine dayanarak oluşturduğu önyargılar veya ön eğilimlerdir (İnceoğlu, 2010, s. 10). Bu ön eğilimler, kişinin tutumunu oluşturur ve tutumlar da kişinin davranışlarını etkiler.

Tutumlar, bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç ana bileşenden oluşur (Uysal, 2016, s. 11). Bilişsel öge, bir kişinin bir nesne, olay veya kişi hakkındaki inançları ve düşüncelerini ifade eder. Duygusal öge, bir kişinin bir nesne, olay veya kişi hakkında hissettiği olumlu veya olumsuz duyguları ifade eder. Davranışsal öge ise, bir kişinin bir nesne, olay veya kişi hakkındaki tutumuna dayalı olarak sergilediği davranışları ifade eder. Bu üç öge birbirleriyle ilişkilidir ve bir kişinin bir konuya yönelik tutumu bu üç ögenin etkileşimi sonucu oluşur (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2020, s. 133). Tutumların oluşumu ve değişimi ise çeşitli faktörlere bağlıdır. Örneğin, kişinin

deneyimleri, kültürel çevresi, eğitimi, sosyal etkileşimleri ve kişisel özellikleri tutumlarını belirlemede etkili olabilir. Tutumlar aynı zamanda sosyal normlar ve grup baskısı gibi dış faktörler tarafından da şekillenebilir (Temel, 2022, s. 47). Kişilerin tutumlarının farklı olması, aynı konuya farklı bakış açılarına sahip olmaları ve farklı davranışlar sergilemelerine neden olabilir.

PDT'ne göre tutum bir davranışı sergileme konusundaki olumlu veya olumsuz değerlendirmeleri ifade eder. Davranışa yönelik tutum ise, kişinin o davranış hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve nihayetinde o davranışa karşı gösterdiği değerlendirmeleri ifade eder (Ajzen, 1991, s. 188). Bu değerlendirmeler, bireyin davranışa ilişkin olumlu ya da olumsuz inançları, duyguları ve düşünceleri temsil etmesine neden olabilir. Kişilerin nesnel ve durumlarla ilgili olumlu veya olumsuz yargılarını yansıtır (Erten, 2002, s. 223). Bir davranışa yönelik tutum, kişinin o davranışı olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmesiyle belirlenir ve kişinin o davranışı gerçekleştirme olasılığını etkiler (Küçük, 2011, s. 147). Bu nedenle, davranışa yönelik tutumlar, bir kişinin bir davranışı gerçekleştirme niyetindeki gücünü etkileyebilir ve davranışın gerçekleştirilme olasılığını artırabilir veya azaltabilir (Ajzen ve diğ, 2018, s. 198; Bechler ve diğ, 2021, s. 1285). Tutumlar, kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkiler ve belirli bir davranışa yönelik tutumlar, niyetler yoluyla davranışlar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Cheng ve diğ, 2006, s. 101; Yılmaz ve AYTEKİN, 2020, s. 442). Örneğin, bir kişinin spora başlama veya spora devam etme konusunda olumlu bir tutumu varsa, bu tutum spora başlama veya spora devam etme davranışına yönelik niyeti artırabilir. Dolayısıyla belirli bir davranışa yönelik tutum, niyetler yoluyla davranışlar üzerinde insan davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynayabilir.

Tutumlar insanların iç dünyasında yer alan öznel ve kişisel niteliklerdir ve dolayısıyla doğrudan gözlenemezler. Ancak, tutumların etkileri ve belirtileri gözlemlenebilir (Temel, 2022, s. 45). Örneğin, bir kişinin belirli bir konu hakkındaki tutumu, konu hakkında yaptığı açıklamalar, davranışları ve tepkileri aracılığıyla anlaşılabilir. Bununla birlikte, tutumların ölçümü, anketler, ölçekler, mülakatlar gibi araçlar kullanılarak gerçekleştirilebilir. Bu ölçümler, tutumların gücü, yönelimi ve içerdiği duygu, düşünce ve davranış eğilimleri hakkında bilgi sağlayabilir. Elde edilen sonuçlar, tutumların belirli bir davranışı ne kadar etkilediği veya belirli bir durumda ne kadar değişebileceği konusunda araştırmacılara ipuçları verebilir.

2.4.2. Öznel norm

Bireyler, doğdukları andan itibaren çevrelerindeki insanlarla etkileşime girerek, toplumun değerlerini, inançlarını, tutumlarını ve davranış kalıplarını öğrenirler. Bireylerin sosyal çevreleri, kültürleri, aileleri, arkadaşları, okulları, iş yerleri ve diğer sosyal etkileşim alanları, onların düşünce ve davranış kalıplarını şekillendirir. Ancak bireylerin tercihleri sadece toplumun değerleri inançlarını, tutumlarıyla sınırlı kalmaz, aynı zamanda sosyal ve öznel normlar da bu süreçte önemli bir rol oynar. Bireyler, kendilerine özgü değerler, inançlar ve tutumlar geliştirirken, aynı zamanda çevrelerindeki insanların onayını kazanmak için de bu normları dikkate alır (Çevik, 2012, s. 259). Sosyal normlar ve öznel normlar bireylerin tercihlerini belirlemede etkili faktörlerdir (Ajzen, 1991, s. 188). Sosyal normlar, toplumun kabul ettiği ve beklediği davranışlar, inançlar ve değerlerdir ve bireylerin bu normlara uygun davranışlar sergilemesi genellikle toplumda kabul görmeyi sağlar (Mackie ve diğ, 2015, s. 9; Legros ve Cislighi, 2020, s. 64) Öznel normlar ise bireyin kendi çevresindeki insanların belirli bir davranışı onaylayıp destekleyeceği inancını ifade eder (Bobek, Roberts ve Sweeney, 2007, s. 51). Bu normlar bireylerin giyim tarzı, favori yemekleri, hobileri, meslekleri ve yapılan spor dalı gibi birçok alanda tercihlerini belirleyebilir.

Ajzen'in PDT'ne göre, normlar bireylerin davranışsal niyetlerini etkileyen üç faktörden biridir. Teori, bir bireyin belirli bir davranışı sergilemesinin, niyetlerine bağlı olduğunu öne sürer. Bu niyetler, bireyin davranışı gerçekleştirmek için sahip olduğu istek, inanç ve değerlerden oluşur. Öznel normlar da bu niyetlerin bir parçasıdır ve bireyin belirli bir davranışı sergilemesindeki sosyal baskıyı ve diğer insanların beklentilerini yansıtır (Ajzen, 1991, ss. 195-196; Ajzen, 2020, s. 315). Başka bir ifadeyle, öznel normlar bir bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirme veya gerçekleştirilmeme kararını etkileyen, kendisi için önemli olan kişilerin belirli bir davranışa yönelik algısının derecesini ifade eder. Öznel normlar, bireylerin davranışlarını belirlemelerinde önemli bir faktördür çünkü insanlar genellikle çevrelerindeki insanların onayını ve takdirini ararlar (Ajzen, 2020, s. 315). Bu nedenle, bireylerin öznel normları, onların davranışlarını şekillendiren güçlü motivasyon kaynaklarıdır. Öznel normlar, bireylerin bir davranışı gerçekleştirme eğilimini arttırabilen veya azaltabilen önemli bir faktördür (Bayram, 2018, s. 22). Bir kişi, spora başlamayı veya devam etmeyi düşünürken, çevresindeki insanların spora ilgi

gösterip göstermediklerine, sporu yapmanın toplumda kabul edilip edilmediğine ve bu davranışın ödüllendirilip ödüllendirilmediğine dair kişide oluşan bir kanaat spora başlama ya da devam etme niyetini olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilir.

Kısacası öznel normlar, egzersiz ve spor ortamında bireylerin davranışsal niyetlerini etkileyen önemli bir faktördür (Hausenblas, Carrons, ve Mack, 1997, s. 36; Song ve Park 2015, s. 644; McEachan ve diğ, 2016, s. 602). Bireylerin belirli bir davranışı gerçekleştirmesi durumunda sosyal onay alma veya reddedilme korkusu gibi psikolojik faktörlerin etkisini yansıtmaktadır. Bu nedenle, planlı davranış teorisi gibi psikolojik teoriler, aracılığıyla bireylerin spor yapma niyetlerini ve davranışlarını anlamaya ve etkili stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir.

2.4.3. Algılanan davranışsal kontrol

PDT’inde, algılanan davranışsal kontrol, tutum ve öznel normlar gibi diğer faktörlerle birlikte bir kişinin belirli bir davranışı gerçekleştirme olasılığını tahmin etmek için kullanılmaktadır (Ajzen, 1991, ss. 181-182).

Algılanan davranışsal kontrol (ADK) kavramı, bir kişinin bir davranışı gerçekleştirme konusunda kendisinde sahip olduğu inancıdır. Bu inanç, kişinin davranışını gerçekleştirebileceği veya gerçekleştiremeyeceği konusunda algıladığı öznel kontrol düzeyini ifade eder (Ajzen, 2002, s. 667). ADK, bir kişinin belirli bir davranışı gerçekleştirme konusundaki gücüne ve kontrolüne ilişkin algıları ifade eder ve bu algılar, bir kişinin niyetini gerçekleştirmedeki yeterliliği ve isteği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Başka bir tanıma göre ise ADK, bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirmenin ne ölçüde kolay veya zor olduğuna dair düşüncelerini yansıtan bir kavramdır (Erten, 2002, s. 222; Liñán ve Chen, 2006, s. 4). Yani ADK, kişinin bir davranışı gerçekleştirebilmesi için kendisindeki yeterlilik hissi, kaynakları ve engelleri değerlendirerek davranışın gerçekleştirilmesi konusundaki gücüne ve kontrolüne ilişkin algıları ifade eden bir kavramdır. Kişinin bir davranışı gerçekleştirme konusunda ne kadar güçlü hissettiğine, bu davranışı gerçekleştirmek için ne kadar yeterli kaynağı ve ne kadar engelleyici faktörü olduğuna dair kendi değerlendirmesine dayanır. Bu algılar, kişinin davranışlarını etkileyebilir ve hedef davranışın gerçekleştirilmesi ya da gerçekleştirilmemesi konusunda belirleyici bir rol oynayabilir (Yzer, 2012, s. 113).

ADK doğrudan davranışı açıklayabilen bir değişkendir. ADK, bir bireyin kendisini belirli bir davranışı gerçekleştirebileceğine yönelik algısıdır ve bu algı, bireyin söz konusu davranışını gerçekleştirme olasılığını etkiler. Yüksek ADK, bir kişinin davranışı gerçekleştirme olasılığını artırırken, düşük algılanan davranışsal kontrol, davranışı gerçekleştirme olasılığını azaltır. Bu nedenle, bir bireyin ADK düzeyinin artması, söz konusu davranışı gerçekleştirme olasılığını da arttıracaktır. Ayrıca ADK, niyet değişkeni olmadan da davranışı doğrudan açıklayabilmekte, ancak niyet değişkeni ile birlikte kullanıldığında daha güçlü bir açıklama gücüne sahip olduğu ifade edilmektedir (Kocagöz ve Dursun, 2010, ss. 141-148).

ADK, sadece genel davranışlar için değil, aynı zamanda sporcuların antrenman ve müsabaka ortamlarındaki davranışları için de önemli bir yere sahiptir. Sporcuların sahip oldukları ADK düzeyleri, antrenman ve müsabaka ortamlarında motivasyon, sportif performans, spora başlama ve devam etme niyetini olumlu/olumsuz olarak etkileyebilir. Örneğin, bir sporcu spora devam etmek için gereken fırsat ve kaynaklara sahip olduğunu algıladığında, sporcu yüksek ADK düzeyine sahip olur ve spora devam etme olasılığı artabilir. Ancak, gerekli fırsat ve kaynakların yokluğu durumunda ise ADK düşük olabilir ve sporcu spora devam etmekte zorlanabilir. Bu nedenle, sporcuların gereksinimlerinin karşılanması ve desteklenmesi, algılanan davranışsal kontrol düzeylerini artırabilir ve spor yapma niyetlerini ve devamlılıklarını olumlu yönde etkileyebilir.

2.4.4. Niyet

İnsanların davranışlarının arkasındaki niyetleri anlamak için birçok teori geliştirilmiştir. Bu teoriler, niyetlerin ölçülebilir olduğunu ve insan davranışlarının arkasındaki nedenleri anlamak için kullanılabileceğini göstermektedir. Bu teorilerden en popüler olanı Ajzen (1991) tarafından geliştirilen "Planlı Davranış Teorisi"dir (Ajzen ve Cote, 2008, s. 301). Önceki bölümlerde aktarıldığı üzere bir kişinin bir davranışı gerçekleştirme niyetini belirleyen üç faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, davranışa yönelik tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol olarak adlandırılmaktadır (Ajzen, 1991, s. 182). Bu üç faktör, kişinin iç dünyasındaki bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenleri etkileyerek niyetleri belirler. Niyetler ise bireylerin davranışlarının arkasındaki nedenleri ve amacını yansıtır ve dolayısıyla davranışların

öngörücüsüdür (Ajzen ve Fishbein 2005, s. 188). Bu nedenle, insan davranışlarının arkasındaki niyetleri anlamak ve bu niyetleri belirleyen faktörleri incelemek oldukça önemlidir.

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman niyet “bir amaca yönelik olarak düşünce ve eylemde bulunma isteği” olarak tanımlanabilir. TDK (Türk Dil Kurumu) sözlüğüne göre niyet, "bir işi yapma amacını belirleyen düşünce, arzu veya karar" olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım da, niyetin bir amaca yönelik olarak gerçekleştirilecek eylemlerin öncesinde belirlenen isteği ifade ettiği vurgulanmaktadır. Ajzen'in PDT'ne göre, kişinin bir davranışı gerçekleştirmeye karar verme olasılığı, niyetine bağlıdır. Niyet ise, kişinin davranışa yönelik tutumuna (olumlu veya olumsuz), çevresindeki insanların davranışa karşı olan tutumlarına (özel normlar) ve bireyin davranışı gerçekleştirmesinin kendi kontrolünde olup olmadığına dair algılamasına (algılanan davranışsal kontrol) dayanmaktadır. Bu faktörlerin birleşimi, kişinin davranışı gerçekleştirmeye yönelik niyetini belirler ve niyet, belirli bir davranışı gerçekleştirme olasılığını artırır (Ajzen, 1991, s. 206; Ajzen, 2020, s. 315). Örneğin, bir kişinin spor yapmaya karar vermesinde, sporun sağlık açısından faydalı olduğu ve kendisini iyi hissettireceği olumlu bir davranışa yönelik tutum, çevresindeki insanların spor yapmanın olumlu bir davranış olduğunu düşündüren özel normlar ve spor yapmanın kendi kontrolünde olduğuna dair algılanan davranışsal kontrol gibi faktörler etkili olmaktadır. Bu faktörlerin birleşimi ise kişinin spor yapmaya yönelik niyetini belirleyebilir.

Niyet, insan davranışlarının temel bileşenlerinden biri olarak hem sosyal psikoloji hem de genel psikoloji alanlarında çok sayıda incelenen konu başlıklarından biridir (Erten, 2002, s. 217). Ayrıca, İslâm felsefesinde de niyet, önemli bir yere sahiptir. İmam Gazâlî gibi önemli İslam düşünürleri de kavramının önemine dair birçok eser kaleme almıştır. Gazali'ye göre niyet, bir kişiyi eyleme sevk eden içsel eğilimlerdir. Bu eğilimler, kişinin iç dünyasında belirir ve kişinin eylemi gerçekleştirmeye yönelmesini sağlayan kavramlardır (Gündüz, 2019, s. 135).

Niyet doğrudan gözlenebilen bir özellik değildir ve kişinin gözlenebilen davranışlarından çıkarsama yapılarak anlaşılabilir. Niyetler genellikle gözlemlenebilen davranışlarla birlikte ele alınır ve bu davranışlar kişinin niyeti hakkında ipuçları

verebilir (Kocagöz ve Dursun, 2010, s. 140). Niyetler, kişilerin davranışlarının arkasındaki sebepleri anlamak için önemlidir ve bu sebepleri anlamak, kişilerin gelecekteki davranışlarını öngörmemizi sağlar (Ajzen ve Fishbein 2005, s. 188). Ancak, niyetler yalnızca davranışların öngörülmesi için değil, aynı zamanda kişinin motivasyonunu anlamak için de önemlidir (Ajzen, 1991, s. 181).

Niyetler, insanların önceden belirlenmiş ve kalıplaşmış zihinsel olguları değildir. Aksine, insanların hayatları boyunca sürekli değişen ve gelişen zihinsel süreçleridir. Kişinin edindiği deneyimler, öğrenim ve yaşam koşulları gibi etmenler, niyetlerin şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Bu nedenle, insanların niyetleri değişebilir ve farklı durumlara uygun olarak şekillenebilir. Örneğin, bir kişinin geçmişte hayatının merkezinde olan bir spor aktivitesine olan ilgisi, kişinin yaşadığı zorluklar, başarı/başarısızlık ve deneyimler gibi faktörler nedeniyle, zamanla azalabilir veya artabilir. Ancak bu değişiklikler doğrudan ölçülemediği için insanların niyetleri, davranışlarından çıkarsama yaparak anlaşılabilir. Bu yüzden, niyetler genellikle gözlemlenebilen davranışlarla birlikte ele alınır ve bu davranışlar niyet hakkında ipuçları verebilir. Niyetler, insan davranışlarının arkasında yatan ama doğrudan gözle görülemeyen zihinsel süreçlerdir (İnceoğlu, 2010, s. 13). Bu nedenle, niyetleri ölçmek ve anlamak için özel araçlar ve yöntemler geliştirilmiştir. Bu amaçla kullanılan yöntemlerden bazıları şunlardır:

Anketler/Ölçekler, kişilerin niyetlerini anlamak için en yaygın kullanılan araçlardan biridir. Örneğin, bir ürün satın alma niyetini ölçmek için bir anket hazırlanabilir ve katılımcılardan belirli soruları yanıtlamaları istenebilir.

Davranışsal ölçümler: Davranışsal ölçümler, niyetlerin doğrudan ölçülememesi nedeniyle niyetlerin sonuçlarına dayanır. Örneğin, bir kişinin bir ürünü satın alma niyeti varsa, gerçekten satın alması muhtemel olacaktır.

Gözlem: Gözlem, niyetlerin doğrudan ölçülememesine rağmen, bir kişinin davranışlarından bazı ipuçları sağlayabilir. Örneğin, bir kişinin bir konuda yüksek bir niyeti varsa, o konuyla ilgili faaliyetlerde daha aktif olma eğiliminde olacaktır.

Nöropsikolojik testler: Nöropsikolojik testler, beyin aktivitesinin niyetlerle ilişkisini inceleyebilir.

Tüm bu yöntemler, niyetlerin ölçülebilir olduğunu göstermekte ve insan davranışlarının arkasındaki nedenleri anlamak için kullanılabilir (Güney, 2014, s. 244; Eroğlu, 2021, ss. 51-56; Seçer, 2018, ss. 14-16). Bu da davranışsal niyetlerin anlaşılmasına ve insan davranışları ve zihinsel süreçlerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Ancak, her yöntemin kendine özgü avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Bu nedenle, uygun yöntemlerin seçilmesi ve doğru bir şekilde uygulanması önemlidir.

Sonuç olarak niyet, insan davranışlarının anlaşılması ve öngörülmesi açısından oldukça önemli bir kavramdır. Niyetlerin ölçülmesi ve anlaşılması psikolojinin birçok alt dalı için önemli bir araştırma konusudur. Ancak, insan davranışlarının karmaşıklığı nedeniyle, niyetlerin tek başına davranışları açıklamada yeterli olmadığı ve birçok faktörün davranışları etkilediği unutulmamalıdır. Bu nedenle, niyetlerin ölçülmesi ve anlaşılması yanı sıra, diğer faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir.

2.4.4.1. Spora devam etme niyeti

Spor yapmaya başlamak kolay olsa da, devamlılığı sağlamak birçok kişi için zorlu bir süreçtir. Profesyonel sporcular için ise bu süreç daha karmaşık ve zorlayıcıdır. Profesyonel sporcular, yoğun antrenman programları, yüksek rekabet ve performans beklentileri gibi ek faktörlerle karşı karşıya kalmaktadır. Spor ortamında yaşanan bu zorluklar ve olumsuz koşullar, sporcuların devamlılığını etkilemektedir. Niyet, özellikle sporda bireylerin amaçlarına ulaşmak için ortaya koyduğu istek ve gayretin temel taşıdır. Sporcuların karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilme ve devamlılığı sağlayabilmeleri için önemli bir unsur olarak görülmektedir. Ayrıca niyet, bireylerin spor yapmaya olan bağlılıklarını ve motivasyonlarını sürdürme eğilimlerini ifade eden önemli bir kavramdır. Bu yüzden, sporda niyetlerin belirlenmesi ve anlaşılması oldukça önemlidir (Ajzen, 1991, s. 181; Cuskelly ve Hoye, 2013, s. 453). Niyet kavramı, sosyal psikoloji alanında en çok incelenen konular arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra, işletme, sağlık, eğitim, turizm, pazarlama gibi birçok farklı alanda da niyet üzerine pek çok araştırma yapılmıştır (Özer ve diğ., 2015, s. 62; Erten ve Köseoğlu, 2022, s. 391). Ancak egzersiz ve spor alanındaki araştırma sayısı diğer alanlardaki niyet araştırmalarına göre oldukça sınırlıdır. Ayrıca, spora devam etme niyeti konusunda ilgili literatürde de bazı sınırlılık ve eksiklikler bulunmaktadır. Özellikle, konuyla ilgili spesifik ve detaylı bir literatürün eksikliği, yazım sürecini ve konunun içeriğinin daha

net anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Bu sınırlılık, benzer konuları içeren ve farklı disiplinlerde yapılan araştırmaların incelenmesiyle, ilgili literatür kapsamında değerlendirilerek ve araştırmacının öznel yorumlarıyla giderilmeye çalışılmıştır. Bu süreç, hem konu içeriğindeki kavramların daha net anlaşılmasına katkıda bulunmuş, hem de daha sağlıklı yorumlar ve genellemeler yapılabilme adına araştırmacıya önemli bir temel oluşturmuştur.

Niyet konusu, eğitimden işletmeye, sağlıktan ekonomiye birçok farklı alanda kendine yer bulmuş bir kavramdır (Özer ve diğ., 2015, s. 62). Ulusal bazda spor alanında yapılan araştırmaların sayısı her geçen gün artsa da, spora devam etme niyeti konusunda henüz yeterli sayıda araştırma yapılmamıştır. Niyet kavramı genellikle Ajzen'in PDT gibi davranışsal teoriler kapsamında ele alınmaktadır (Ajzen, 1991, s. 179). Bu kavram, birçok farklı alanda incelenerek, o alana özgü farklı niyet kavramlarının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Örneğin, pazarlama alanında satın alma niyeti, turizm alanında tekrar ziyaret niyeti, işletme yönetimi alanında işten ayrılma niyeti gibi kavramlar üzerinde araştırmalar yapılmıştır (Eskiler ve Altunışık, 2017, s. 687; Özer ve diğ., 2015, s. 60; Şahin, 2011, s. 277).

Bu spesifik niyet kavramları, o alanlardaki belirli davranışları açıklamaya ve öngörmeye yardımcı olmaktadır. Ayrıca incelenen konuya dair spesifik çalışmalar geniş kapsamlı araştırmalardan farklı olarak daha ayrıntılı ve özelleştirilmiş veriler sağlayarak daha kesin sonuçlara ulaşmaya yol açabilir. Bu bağlamda her alanda farklı niyet kavramları ortaya çıkabilir ve bu kavramlar, o alandaki belirli davranışları açıklamaya ve öngörmeye yardımcı olabilir (Ajzen ve Fishbein, 2005, s. 188).

Niyet, bireylerin belirli bir davranışı gerçekleştirmeye yönelik düşünce ve eğilimlerini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, sosyal psikoloji ve davranış bilimlerinde sıklıkla kullanılır ve insanların planladıkları, yapmak istedikleri ya da hedefledikleri eylemlerle ilgili önceden belirlenmiş amaç ve hedefleri temsil eder (Erten, 2002, s. 217; Karayağız-Muslu ve Başbakkal, 2011, s. 28). Aynı zamanda niyet, bir bireyin eylemlerini yönlendiren ve sonuçlarını öngören bilinçli düşünce sürecidir. Gelecekteki eylemlerin ve kararların önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilir (Ajzen, 1985, s. 30; Küçük, 2011, s. 147). Spora devam etme niyeti ise, bireylerin spor yapmaya yönelik düşünceleri, planları ve isteklerini ifade eden bir kavramdır. Spora devam etme niyeti,

bir bireyin spor yapmaya devam etmek istemesi, buna yönelik kararlılığı ve bu hedefe ulaşmak için gerekli eylemleri gerçekleştirme isteği olarak da tanımlanabilir. Spora devam etme niyeti, bir sporcu veya egzersiz yapan kişinin devam etme kararını içeren bilinçli düşünce sürecidir. Bu niyet, spora başlamadan önce oluşabilir veya spora başladıktan sonra gelişebilir.

Niyet ve spora devam etme niyeti kavramları arasında benzerlikler bulunsa da, spora devam etme niyeti daha özelleşmiş bir kavramdır. Niyet, genel olarak bireylerin planladıkları veya yapmayı düşündükleri davranışları kapsarken, spora devam etme niyeti, bireylerin spor, egzersiz ve fiziksel aktivitelere devam etme konusundaki kararlılıklarını ve eğilimlerini ele alır. Bu açıdan bakıldığında, spora devam etme niyeti, niyet kavramının spesifik bir alt alanı olarak kabul edilebilir. Spora devam etme niyeti ve niyet kavramı arasındaki en önemli farklılık, odaklandıkları alanlar ve uygulama alanlarıdır. Niyet kavramı, sosyal psikoloji araştırmalarında bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında ortaya çıkan davranışsal eğilimlerini tahmin etmeye yönelik bir anlayış sunarken, spora devam etme niyeti, spor psikolojisi alanında daha spesifik bir konu olarak bireylerin spor, egzersiz ve fiziksel aktivitelerle ilgili davranışsal eğilimlerini tahmin etmeye odaklanmaktadır. Her iki kavram da sosyal ve spor psikolojisi araştırmalarında değerlidir, ancak odak noktaları ve incelenen davranışlar açısından farklılık göstermektedir.

Spora devam etme niyeti, sosyal psikoloji ve motivasyon teorileri temel alınarak kavramsal bir çerçevede ifade edilmeye çalışılmıştır. Bu süreçte bazı teorik yaklaşımlar ön plana çıkmıştır. Spora devam etme niyetini anlamak için kullanılan teorilerden bazıları şunlardır: PDT (Ajzen, 1991) ve Bandura'nın (1986) Sosyal Bilişsel Teorisi içindeki Öz Yeterlilik Teorisi gibi teorik yaklaşımlar, niyetin temel bileşenlerini ortaya koymakta ve bu olgu hakkında ipuçları vermektedir. Ancak bu teorik modeller içerisinde niyetin davranışı öngörmedeki rolüne dair en kapsamlı bilgileri sunan ve literatürde yaygın olarak kullanılan teorik yaklaşım PDT'dir (Ajzen, 1991, s. 179). Bu teori, niyet oluşumunu bir dizi faktörün etkileşimine bağlamakta ve niyetin gerçekleştirilmesinde rol oynayan faktörleri de belirlemektedir. Bu teori, niyet kavramını açıklarken, kişinin niyetinin oluşumunu etkileyen faktörlerin yanı sıra, davranışın gerçekleştirilmesindeki diğer faktörleri de dikkate alarak daha kapsamlı bir açıklama sunmaktadır (Ajzen ve Fishbein 2005, s. 194). Bu nedenle, niyet kavramı

üzerine yapılan araştırmaların pek çoğunda temel teorik yaklaşım olarak PDT kullanılmaktadır.

Ajzen'in öne sürdüğü niyet teorisi, bir kişinin belirli bir davranışı gerçekleştirme olasılığının önceden tahmin edilebilir olduğunu öne sürmektedir. Bu teoriye göre, bireylerin davranışları, niyetleri ile doğrudan ilişkilidir ve niyet, davranışın gerçekleşmesini etkileyen önemli bir faktördür. Yani bir kişinin bir davranışı gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceği, niyetine bağlıdır. Ancak, niyetin oluşmasında etkili olan faktörler de vardır. Bu faktörler arasında kişinin tutumu, öznel normları ve algılanan davranışsal kontrolü gibi psikolojik etmenler yer alır. Bu faktörler, bireylerin niyetlerinin oluşmasında ve davranışlarının gerçekleşmesindeki olasılığın tahmin edilmesinde önemli bir rolü vardır (Ajzen, 1991, s. 181; Ajzen ve Fishbein, 2005, s. 188; Kocagöz ve Dursun, 2010, s. 140). Spora devam etme niyeti de bu teoriye göre, kişilerin davranışa yönelik tutumları, öznel normları ve algılanan davranış kontrolü gibi faktörler tarafından etkilenebilir. Böylece, kişilerin spora devam etme veya bırakma kararını önceden tahmin edilebilir hale gelebilir.

Niyet, sporcuların başarı ve performansını etkileyen önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Hyun ve Jordan, 2020, s. 256). Sporcularda oluşacak güçlü niyetin varlığı, sporcuların karşılaşacağı birçok engel ve zorluğa rağmen daha dirençli ve başarılı olma eğilimini arttıracaktır. Sporcuların zihinsel ve duygusal dayanıklılıklarını geliştirerek, zor durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olacak ve performanslarını iyileştirmek için gerekli olan çalışma ve çabayı göstermelerine imkân sağlayacaktır. Ayrıca güçlü niyet, spora devam etme kararlılığını artırarak, sporcuların daha uzun vadeli ve istikrarlı bir kariyer elde etmelerine yardımcı olacaktır. Bu bağlamda, sporcular da oluşacak güçlü niyetler, sporcuların başarıları ve gelecekle ilgili kariyer gelişimleri için büyük bir öneme sahip olacağı öngörülmektedir.

Sonuç olarak, spora devam etme niyeti üzerine yapılan araştırmalar, niyeti etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılması için önemli bir temel oluşturmaktadır. Ancak, daha kapsamlı bir anlayış elde etmek için literatürdeki eksikliklerin ve araştırma boşluklarının doldurulması gerekmektedir. Bu sayede, spora devam etme niyetine etki eden bireysel, sosyal, psikolojik ve çevresel faktörlerin incelenmesi, bireylerin ihtiyaçlarına ve beklentilerine daha iyi yanıt veren programlar ve stratejiler geliştirmeye

yardımcı olacaktır. Ayrıca güçlü niyetlerin, bireysel ve takım sporlarında sporcuların motivasyonunu, performansını, başarısını arttıracığı ve bireylerin spor ve egzersiz programlarına bağlı kalmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ülkemizde spora devam etme niyeti konusunda yapılan ilk araştırma olma özelliği taşıyan mevcut araştırma, spora devam etme niyeti konusundaki bilgi boşluğunu doldurarak, gelecekte bu alanda yapılacak olan araştırmalara önemli bir kaynak oluşturmaktadır.



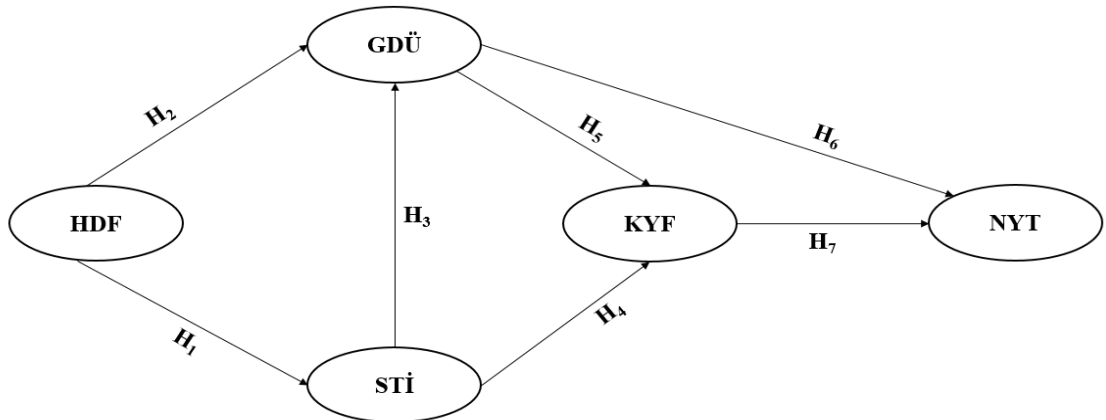
BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın deseni (modeli), nicel ve nitel veriler için araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplanması ile araştırmada yararlanılan istatistikî yöntemler ve analizler ortaya konulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmanın temel konusu ve kapsamında, “Elit Güreşçilerde Motivasyonel Belirleyicilerin (hedef yönelimi, temel ihtiyaçların tatmini, güdülenme) Spora Devam Etme Niyeti Üzerindeki Etkisi: Keyif Almanın Aracı Rolü” nün incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın bu kısmında, araştırma modeli görselleştirilmiştir. Aşağıda görülen araştırma modeli sınanacak ve bu doğrultuda modelde oluşturulan değişkenler arasındaki ilişkilere direkt ve dolaylı etki yükleri (yordama güçleri) sorgulanacaktır. Bu kapsamda faktörlerin birbirleriyle ilişkisi AMOS-YEM programı yardımıyla test edilmiş ve oluşturulan araştırma modeli Şekil 1’de gösterilmektedir.



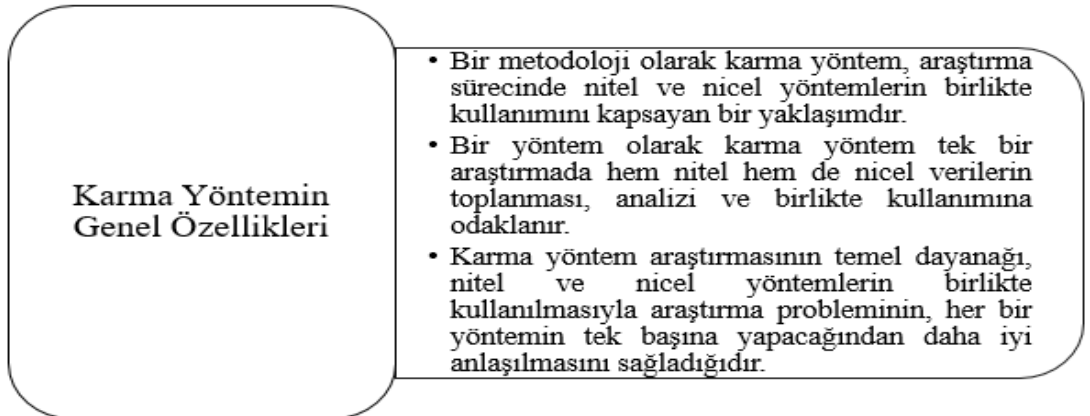
HDF: Hedef Yönelimi **STİ:** Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmini **GDÜ:** Güdülenme **KYF:** Keyif Alma **NYT:** Niyet

Şekil 3.1 : Araştırmanın model üzerinde gösterimi.

3.2. Araştırma Deseni

Araştırma, nitel ve nicel veri toplama ve analiz tekniklerinin beraber kullanıldığı karma araştırma desenine göre tasarlanmıştır. Karma yöntem araştırmaları, yaşanan olaylar ve algıları nesnelleştirerek sayısal olarak ortaya koyan, laboratuvar ortamı dışında incelenen olguları bütüncül bir bakış açısıyla daha iyi anlaşılmasını sağlayan bir araştırma tekniği olarak da tanımlanabilir. Karma yöntem araştırmaları, iki veri biçimini bir bütün içerisinde birleştiren ve felsefi yaklaşımları teorik kavramları kullanarak soruşturan bir araştırma tekniğidir (Baki ve Gökçek, 2012, s. 1). Karma araştırma yöntemi, araştırılan olayın farklı yönlerini açıklamaya yardımcı olmak için oluşturulan açık ve kapalı uçlu araştırma soruları ya da hipotezlerin sınanmasında kullanılan bir araştırma türüdür. Karma yöntem araştırmaları, nicel ve nitel araştırma tekniklerinin tek bir araştırma içerisinde kullanımı ile her iki yöntemin avantajlı taraflarını kullanarak sonuçlar için güçlü deliller sunabilir. Ayrıca nicel ve nitel araştırma teknikleri ile elde edilen verilerin aynı çerçevede içerisinde kullanımı ile araştırma probleminin veya sorusunun cevaplandırılmasında her iki tekniğin avantajlı taraflarını kullanmakta, sunduğu çözüm yolları ile daha güçlü sonuçlar ortaya koymaktadır. Nicel araştırma yöntemiyle araştırma grubundan toplanan veriler ile birçok katılımcıya ulaşılan, gözlem, görüşme formları vb. gibi nitel araştırma yöntemleri kullanılarak elde edilen verilerin araştırmanın daha detaylı ve ayrıntılı bir şekilde incelenmesine imkan sağlamaktadır (Greene ve diğ., 2005, s. 208; Toraman, 2021, s. 1).

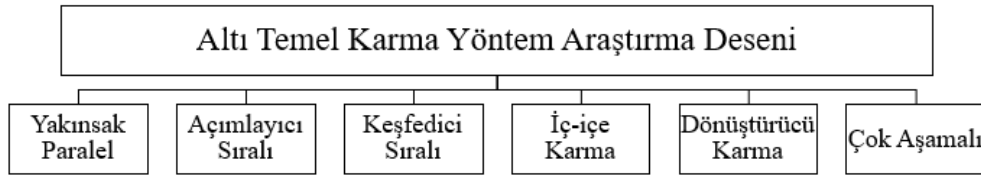
Creswell ve Plano Clark (2011) karma yöntem araştırmalarının genel özelliklerini şu şekilde sıralamıştır;



Şekil 3.2: Karma yöntemin genel özellikleri.

Karma yöntem araştırmaları, araştırma sürecinde araştırmacıdan ya da araştırmanın doğasından kaynaklı yanlılıkları en aza indirmekte, aynı zamanda araştırmanın niteliğini arttırmaktadır (Yıldırım, 2010, s. 102).

Alanyazında en çok kullanılan karma yöntem tasarımlarını incelediğimizde, altı temel altında sınıflandırıldığı görülmektedir (Creswell 2003, s. 107). Bu karma yöntem desenlerinin üçü sıralı, diğer üç karma yöntem araştırma tasarımı ise eşzamanlı yapılan tasarımlardır (Baki ve Gökçek, 2012, ss. 9-10).



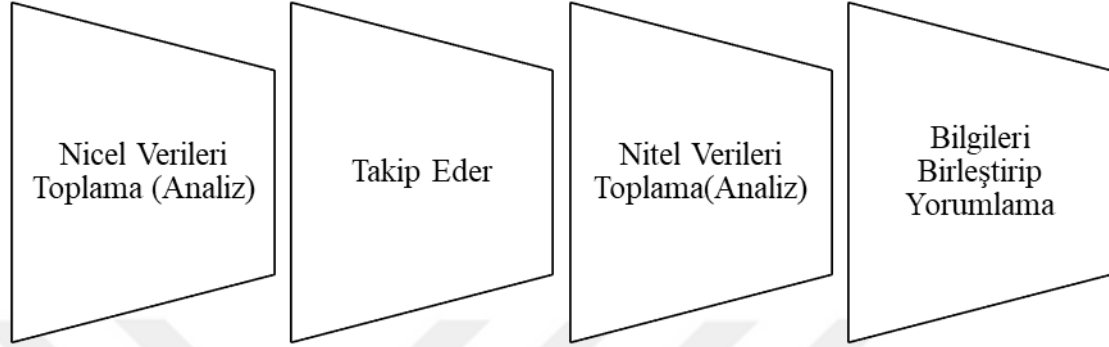
Şekil 3.3: Altı temel karma yöntem araştırma deseni.

Literatürde karma yöntem araştırmalarının düzeyine, zamanına ve vurgu yaklaşımına göre üç başlık altına ayrıldığı görülmektedir. Bu aşamalar araştırma düzeyine göre (kısmi ya da tamamen karma), zaman yönelimine göre (eşzamanlı veya sıralı/ardışık), vurgu yaklaşımına göre ise (baskın veya eşit statüde) araştırma aşamalarının yer aldığı ifade edilmektedir (Leech ve Onwuegbuzie, 2007, s. 575; Baki ve Gökçek, 2012, s. 9). Başka bir sınıflandırma ise karma yöntem araştırmalarının uygulama biçimlerine göre iki tür karma yöntem araştırması bulunmaktadır. Bu iki araştırma yöntemi nitel ve nicel araştırmaların tek bir araştırma içerisinde eş zamanlı kullanıldığı yada eş zamanlı kullanılmadığı karma yöntem türleridir (Fırat ve diğ, 2014, s. 71).

Bu araştırma ise karma yöntem araştırma deseni prototiplerinden açımlayıcı-sıralı desen kullanılmıştır. Bu desende, öncelikle nicel veriler ardından nitel veriler toplanarak çözümlenir. Ardından nicel verilerin sonuçlarını açıklamasına yardımcı olmak amacıyla nitel veriler yorumlanarak çözümlenmeye dâhil edilir (Creswell, 2017, s. 224; Yıldırım, 2010, s. 103). Bu yöntemin temel amacı nicel yöntemler aracılığıyla elde edilen verilerden eksik kalan bölümler nitel verilerle desteklenerek nicel verilerden elde edilen sonuçların açıklanmasına ve yorumlanmasına katkı sağlayacaktır. Böylece model üzerinde oluşturulan hipotezlerin sınanması ve olgular arasın ilişkilerin açıklanmasında

doğru mantıksal bağlantılar ortaya koyarak daha ayrıntılı bir şekilde açıklanmasına yardımcı olacaktır.

Creswell'in (2016) tanımına göre, açıklayıcı sıralı karma yöntem deseninin, şekilsel olarak gösterimine aşığıdaki görselde yer verilmiştir.



Şekil 3.4: Açıklayıcı sıralı desene yönelik izlenen prosedürlerin süreci (Creswell ve Plano-Clark, 2014:77'den uyarlanmıştır).

Bu araştırma karma araştırma desenlerinden “açıklayıcı sıralı karma desen” sürecine uygun olarak yürütülmüştür (Şekil 3.4). Araştırmanın ilk kısmında nicel veriler toplanıp çözümlenmiş; ikinci kısmında ise, araştırmanın nicel kısmında elde edilen verileri desteklemek amacıyla nitel veriler toplanarak birbirleriyle ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

Bu çalışmada kullanılan araştırma modelinin karma yöntem desenine göre planlanmasının birkaç nedeninden bahsetmek gerekirse; Bunlardan birincisi oluşturulan model ile araştırma sorularınının cevaplanması ve karmaşık olguların açıklanmasında nicel ve nitel araştırma yöntemleriyle toplanan verilerin tek başına yetersiz kalacağı düşüncesidir. Diğer neden ise, nicel ve nitel yöntemlerle güreşçilere uygulanan veri toplama tekniklerinin, ilgili yöntemin zayıf yönlerini diğer yöntemin güçlü yönleriyle birleştirerek, daha güçlü çıktılar ortaya koyacağı öngörüsüdür.

3.2.1. Açıklayıcı-sıralı karma yöntemin nicel boyutu

Araştırmanın nicel boyutunda; ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca oluşturulan model ve hipotezlerin sınanması için AMOS yapısal eşitlik modeli (YEM) yöntemi kullanılarak, değişkenler arasındaki aracılık etkisi incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli; “iki veya daha fazla sayıda değişken arasında ilişkinin olup olmadığını ve/veya ne

düzyeyde ilişki olduğunu belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2003, s, 77). İlişkisel tarama modelinde amaç, değişkenlerin birlikte değişiklik gösterip göstermediği ve bir değişim varsa bu değişimleri belirleyerek muhtemel sonuçları tahmin etmeye çalışır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

3.2.2. Açıklayıcı-sıralı karma yöntemin nitel boyutu

Araştırmanın nitel boyutunda ise; Araştırma grubunda yer alan güreşçilerin, spora devam etme niyetlerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden olan fenomenoloji (olgu bilim) deseniyle yürütülmesine karar verilmiştir. Fenomenoloji (olgu bilim) deseni, günlük yaşam içerisinde farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve detaylı bir bilgiye sahip olmadığımız olgular üzerine odaklanan betimsel bir araştırma yöntemidir (Miller, 2003, s. 69). Olgular, kişinin yaşamı boyunca edindiği tecrübe ve deneyimler ya da kişinin algıladığı kavramlar ve yönelimler gibi farklı şekillerde karşımıza çıkabilmektedir. Fenomenoloji (olgu bilim) araştırmalarının temel amacı insan deneyimlerine ilişkin olguları yaşantılar yoluyla anlamlandırarak sondalar yoluyla bu yaşam deneyimlerini irdeleyerek anlamaktır (Van Manen, 2007, s. 12). Bu kapsamda, güreşçilerin spora devam etme niyetlerine yönelik görüşlerini belirleyerek araştırma süreciyle ilgili daha derinlemesine ve çok daha zengin verilere ulaşmaktır. Bu amaçla geliştirilen yarı yapılandırılmış sporcu görüşme formları kullanılarak veriler toplanılmış ve araştırmanın nicel boyutu ile elde edilen diğer verilerin bulgularıyla araştırma sonuçları desteklenmiştir.

3.3. Araştırma Grubu

Araştırma grubu nicel ve nitel verilerin elde edildiği araştırma desenine göre farklılık göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, çalışmada açıklayıcı karma yöntem deseni kullanıldığından araştırma grubunun seçimi de ona göre şekillenmiştir. Açıklayıcı sıralı desen tasarımında öncelikle nicel veriler toplanır ve araştırmanın devamında ise nitel veriler toplanarak çözümlenir ve beraber yorumlanarak analiz edilir. Araştırmanın nicel ve nitel kısmına ilişkin araştırma grubunun özellikleri aşağıda detaylı bir şekilde ifade edilmiştir.

3.3.1. Nicel veriler için araştırma grubu

Araştırmanın nicel boyutunda; araştırma grubunu serbest ve greko-romen stil güreşte Gençler, U23 ve Büyükler kategorilerinde güreş sporuna devam eden, son 4 yılda ulusal ve uluslararası turnuvalara katılan ve en iyi ilk 3 sıralamasına giren, elit düzeydeki erkek ve kadın güreşçilerden oluşmaktadır.

3.3.1.1. Nicel araştırmada yer alan katılımcıların demografik özellikleri

Araştırmada yer alan elit düzeyde güreşçilere ait kişisel bilgiler, spor geçmişi ve sportif başarılarına ait demografik bilgiler; Tablo 3.1, Tablo 3.2, Tablo 3.3’de görüldüğü gibidir.

Tablo 3.1 : Nicel araştırmada yer alan katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler.

		n	%
Cinsiyet	Erkek	325	86,9
	Kadın	49	13,1
Yaş	17-19	154	41,2
	20-23	139	37,2
	24 ve üzeri	81	21,7
Eğitim durumunuz	Lise	159	42,5
	Ön Lisans	68	18,2
	Lisans	136	36,4
	Lisansüstü	11	2,9
	Toplam	374	100,0

Araştırmaya dâhil olan güreşçilere ait demografik özellikler incelendiğinde, katılımcıların %86,9’unun erkek, %13,1’inin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalamalarını incelediğimizde büyük bir çoğunluğunun (%41,2 oranla) 17-19 yaş aralığında olduğu ve bu yaş aralığını sırasıyla; 20-23 yaş (%37,2), 24 ve üzeri yaş (%21,7), yaş gruplarının takip ettiği, yaş ortalamalarının ise $21\pm 4,32$ olduğu gözlemlenmektedir. Son olarak katılımcıların, sırasıyla %42,5’inin lise,

%36,4'ünün lisans, %18,2'sinin ön lisans ve %2,9'unun ise lisansüstü düzeyde bir eğitime sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3.2 : Araştırmada yer alan güreşçilerin spor geçmişlerine ait bilgiler.

		n	%
Güreş staliniz?	Grekoromen	188	50,3
	Serbest	186	49,7
Kaç yıldan beri bu sporla uğraşıyorsunuz?	4-6 yıl arası	70	18,7
	7-9 yıl arası	139	37,2
	10 ve üzeri yıl	165	44,1
Millilik düzeyiniz nedir?	A millilik	40	10,7
	B millilik	36	9,6
	C millilik	281	79,7
Hangi kategoride güreşiyorsunuz?	Büyükler	81	21,7
	U23	111	29,7
	Gençler	182	48,7
Kaç kez uluslararası müsabakalarda Türkiye' yi temsil ettiniz?	1-3 kez	129	34,5
	4-6 kez	87	23,3
	7-9 kez	30	8,0
	10 ve üzeri	128	34,2
Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz?	1-3 kez	14	3,7
	4-6 kez	127	34,0
	7-9 kez	138	36,9
	10 ve üzeri	95	25,4
Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?	2-6 saat	59	15,8
	7-11 saat	28	7,5
	12-16 saat	99	26,5
	17-21 saat	96	25,7
	22 ve üzeri	92	24,6

Tablo 3.2 (devam) : Araştırmada yer alan güreşçilerin spor geçmişlerine ait bilgiler.

Yılda ortalama kaç kez müsabakalara katılıyorsunuz?	1-3 kez	111	29,7
	4-6 kez	151	40,4
	7-9 kez	60	16,0
	10 ve üzeri	52	13,9
Son 3 yılda herhangi bir sakatlık geçirdiniz mi?	Evet	143	38,2
	Hayır	231	61,8
	Toplam	374	100,0

Araştırmaya dâhil olan güreşçilerin spor geçmişlerine ilişkin demografik özellikleri incelendiğinde, güreşçilerin %50,3'ünün greko-romen, %49,7'sinin ise serbest stilde güreş yaptığı görülmektedir. Elit düzeydeki güreşçilerin spor yaşlarına göre dağılımlarını incelediğimizde, %44,1'inin 10 yıl ve üzeri, %37,2'sinin 7-9 yıl, %18,7'sinin 4-6 yıl aralığında spor geçmişine sahip olduğu, millilik düzeylerine göre dağılımları baktığımızda %79,7'sinin C milli, %9,6'sının B milli, %10, 7'sinin A milli sporcu belgesine sahip olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların hangi kategoride güreş yaptıklarına dair demografik dağılımları incelendiğinde sırasıyla; %48,7'sinin Gençler, %29,7'sinin U23, %21,7'sinin Büyükler kategorisinde güreş yaptığı görülmektedir. Güreşçilerin uluslararası müsabakalarda ülkemizi temsil oranlarını incelediğimizde %34,5'inin 1-3 kez, %23,3'ünün 4-6 kez, %8'inin 7-9 kez, %34,2'sinin ise 10 ve üzeri kez ülkemizi temsil ettiği görülmektedir. Haftalık antrenman sayılarına baktığımızda, güreşçilerin %36,9'unun 7-9 kez, %34,0'ünün 4-6 kez, %25,4'ünün 10 ve üzeri, %3,7'sinin 1-3 kez haftada antrenman yaptığı belirlenmiştir. Güreşçilerin haftalık antrenman sürelerinin sırasıyla; %26,5'inin 12-16 saat, %25,7'sinin 17-21 saat, %15,8'inin 2-6 saat, %7,5'inin haftada 7-11 saat antrenman yaptığı görülmektedir. Güreşçilerin yıl içerisinde ortalama katıldıkları müsabaka sayılarını incelediğimizde, %40,4'ünün 4-6 kez, %29,7'sinin 1-3 kez, %16'sının 7-9 kez, %13,9'unun ise 10 ve üzeri kez yıl içerisinde yapılan güreş müsabakalarına katıldıkları görülmüştür. Son olarak güreşçilerin sakatlık durumlarını incelediğimizde, %61,8'inin "Hayır", %38,2'sinin "Evet" yanıtını verdiği görülmektedir.

Tablo 3.3: Araştırmada yer alan güreşçilerin elde ettiği sportif başarılarına ait bilgiler.

	n	%	
Büyükler kategorisinde elde ettiğiniz en iyi başarı nedir?	Türkiye Şampiyonası	45	12,0
	Uluslararası Turnuvalar	32	8,6
	Akdeniz Oyunları	14	3,7
	Avrupa Şampiyonası	13	3,5
	Dünya Şampiyonası	8	2,1
	Olimpiyat Şampiyonası	5	1,3
	Derecem yok	257	68,7
U23 kategorisinde elde ettiğiniz en iyi başarı nedir?	Türkiye Şampiyonası	116	31,0
	Uluslararası Turnuvalar	65	17,4
	Avrupa Şampiyonası	13	3,5
	Dünya Şampiyonası	5	1,3
	Derecem yok	175	46,8
Gençler kategorisinde elde ettiğiniz en iyi başarı nedir?	Türkiye Şampiyonası	243	65,0
	Uluslararası Turnuvalar	88	23,5
	Avrupa Şampiyonası	19	5,1
	Dünya Şampiyonası	24	6,4
Toplam	374	100,0	

Araştırmada yer alan güreşçilerin Büyükler, U23 ve Gençler kategorilerinde elde etmiş olduğu en iyi sportif başarılarını incelediğimizde, büyükler kategorisinde yer alan sporcuların %68,7'sinin bu kategoride başarısının olmadığı, %12'sinin Türkiye şampiyonaları, %8,6'sının uluslararası turnuvalarda, %3,7'sinin Akdeniz Oyunları, %3,5'inin Avrupa şampiyonası, %2,1'inin Dünya Şampiyonalarında, %1,3'ünün ise Olimpiyat Oyunlarında başarı elde ettikleri görülmektedir. U23 kategorisinde elde edilen en iyi derecelere baktığımızda ise %46,8'inin U23 kategorisinde başarısının olmadığı, %31'inin Türkiye şampiyonaları, %17,4'ünün uluslararası turnuvalarda, %3,5'inin Avrupa şampiyonası, %1,3'ünün Dünya Şampiyonalarında başarı elde ettikleri görülmektedir. Son olarak, güreşçilerin gençler kategorisinde elde ettiği en iyi başarı düzeyleri incelediğimizde, %65'inin Türkiye şampiyonaları, %23,5'inin

uluslararası turnuvalarda, %5,1'inin Avrupa şampiyonası, %6,4'ünün Dünya Şampiyonasında başarılarının olduğu görülmektedir.

3.3.2. Nitel veriler için araştırma grubu

Araştırmanın nitel verileri ise araştırmanın nicel araştırma grubunda olduğu gibi çalışmaya gönüllü katılım gösteren elit düzeydeki güreşçilerden oluşmaktadır. Nitel verilerin elde edilmesi için 6 serbest stilde erkek, 8 grekoromen stilde erkek ve 2 serbest stilde bayan güreşçi ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Böylece üç farklı stilde toplam 16 güreşçi ile görüşme yapılmıştır.

Tablo 3.4: Nitel araştırmada yer alan katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler.

		n	%
Cinsiyet	Erkek	14	87,50
	Kadın	2	12,50
Güreş Stili	Serbest	8	50,00
	Grekoromen	8	50,00
Yaş	20-23 yaş	5	31,25
	27-30 yaş	4	25,00
	31-33 yaş	5	31,25
Spor Yılı	11-14 yıl	5	31,25
	15-19 yıl	5	31,25
	20- 23 yıl	6	37,50
En İyi Sportif Başarı	Üniversite Sporları Dünya Şampiyonası	2	12,50
	Gençler Avrupa Şampiyonası	3	18,75
	Gençler Dünya Şampiyonası	2	12,50
	U23 Avrupa Şampiyonası	1	6,25
	Büyükler Dünya Şampiyonası	5	31,25
	Olimpiyat Oyunları	3	18,75
Toplam		16	100,0

Araştırmanın nitel kısmına dâhil olan güreşçilere ait demografik özellikler incelendiğinde, katılımcıların erkeklerin %87,50 (14 kişi), kadınların ise %12,50 (2 kişi)

oluşturduğu görülmektedir. Güreş stilinde eşit bir dağılım söz konusu olup, Serbest ve Grekoromen stil güreşçiler benzer (%50, 8 kişi) oranda temsil edilmektedir. Yaş gruplarına bakıldığında ise 20-23 yaş grubunun %31,25 (5 kişi), 27-30 yaş grubunun %25,00 (4 kişi), ve 31-33 yaş grubunun %31,25 (5 kişi) 'lik bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların spor yapma yılları incelendiğinde, 11-14 yıl arası %31,25 (5 kişi), 15-19 yıl arası %31,25 (5 kişi), ve 20-23 yıl arası %37,50 (6 kişi) oranında dağıldığı belirlenmiştir. En iyi sportif başarılar incelendiğinde ise Üniversite Sporları Dünya Şampiyonası'nın %12,50 (2 kişi), Gençler Avrupa Şampiyonası'nın %18,75 (3 kişi), Gençler Dünya Şampiyonası'nın %12,50 (2 kişi), U23 Avrupa Şampiyonası'nın %6,25 (1 kişi), Büyükler Dünya Şampiyonası'nın %31,25 (5 kişi), ve Olimpiyat Oyunları'nın %18,75 (3 kişi) oranında katılımcılar arasında temsil edildiği gözlemlenmektedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada nicel ve nitel verilerin harmanlanarak tek bir çatı altında toplandığı açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Açıklayıcı sıralı karma desen, nicel verilerin toplanıp analiz edildikten sonra nitel verilerin toplandığı ve sonrasında bulguların bütüncül bir bakış açısı ile yorumlandığı karma yöntem araştırma desenlerinden biridir. Araştırmanın nicel ve nitel kısmında farklı veri toplama araçları kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları aşağıdaki bölümlerde detaylı bir şekilde ifade edilmektedir.

3.4.1. Nicel veri toplama araçları

Araştırmada kullanılan nicel veri toplama araçlarına baktığımızda, güreşçilerin hedef yönelimlerini belirlemek için, Petherick ve Markland (2008) tarafından geliştirilen ve Ersöz ve diğ. (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği", güreşçilerin temel psikolojik ihtiyaç tatmin düzeylerini belirlemek için, Ng Johan ve diğ. (2011) tarafından geliştirilen ve Gümüşay ve Argan (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmin Ölçeği", Hür İrade Kuramı (Self-determination Theory) çerçevesinde güdüsel yönelimlerini belirlemek amacıyla Pelletier ve diğ. (2013) tarafından geliştirilen, Yıldız ve diğ. (2019) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan "Sporda Güdülenme Ölçeği-II (SGÖ-II)" ,

sporcuların fiziksel etkinlikten keyif alma düzeylerini belirlemek amacıyla Mullen ve diğ. (2011) tarafından geliştirilen, Özkurt ve diğ. (2022a) tarafından Türkçe 'ye uyarlanması yapılan “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği” ve son olarak spora devam etme niyetini belirlemek amacıyla Ajzen ve Madden (1986) tarafından geliştirilen “Spora Devam Etme Niyeti” ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda kullanılan ölçeklere ilişkin gerekli izinler e-mail yoluyla ilgili araştırmacılardan alınmıştır. Ayrıca araştırmada yer alan elit düzeydeki güreşçilerin kişisel bilgileri belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.1.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma kapsamında elit düzeydeki güreşçilere ait genel bilgileri toplayabilmek için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumları vb. sorular yer almaktadır. Bu sorular Tablo 3.1, 3.2 'de detaylı olarak gösterilmiştir.

Hazırlanan formlar katılımcılara dağıtılmadan önce güreşçilere formun hangi amaçla nerede kullanılacağına dair gerekli sözlü ön bilgilendirmeler yapılmıştır. Ayrıca, formun başında kısa bir bilgilendirme yazısı bulunmaktadır. Bu yazıda, elde edilen bilgilerin araştırma kapsamı dışında kimseyle paylaşılmayacağı ve başka bir amaç dışında kullanılmayacağına dair gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

3.4.1.2. Egzersizde hedef yönelimi ölçeği (EHYÖ)

Elit düzeydeki güreşçilerin hedef yönelimlerini belirlemek için Başarı Hedefi Kuramı kapsamında geliştirilen ölçek 10 madde ve 2 alt boyuttan (görev ve ego yönelimi) oluşan ölçek kullanılmıştır. EHYÖ “Tamamen Katılmıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” şeklinde bir derecelendirmeden oluşan 5’li Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Petherick ve Markland (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Ersöz ve diğ. (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonuçlarına göre EHYÖ'nin iki faktörlü (ego ve görev yönelimi) yapı ortaya koyduğu görülmüştür. EHYÖ'nin DFA sonuçlarının kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür ($\chi^2/df=1,83$; AGFI= ,95; GFI= ,97; CFI= ,98; NFI= ,97; TLI= ,98; RMSEA= ,045, SRMR= ,049). Ölçeğin (Cronbach's Alpha) iç tutarlılık katsayısının ise görev yönelimi için 0,87 ego yönelimi için ise 0,90 olarak

hesaplanmıştır (Ersöz ve diğ, 2017, s. 1). Araştırmada kullanılan Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği'ne ilişkin geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan AFA ve DFA bulgular aşağıdaki gibidir.

Tablo 3.5: Egzersizde hedef yönelimi ölçeğine ilişkin AFA bulguları.

Test Edilen Faktör Sayısı		2
Kalan Faktör Sayısı		2
Taslak Madde Sayısı		10
Kalan Madde Sayısı		10
Kaiser-Meyer Olkin KMO Değeri Örneklem Yeterliliği		,860
Kullanılan Döndürme Tekniği		Direct Oblimin
Alt Boyutların Özdeğerleri	Birinci Faktör	4,196
	İkinci Faktör	1,987
Alt Boyutların Açıkladığı Varyans	Birinci Faktör	41,965
	İkinci Faktör	19,867
Toplam Varyans		61,832
Döndürme En Alt Değeri		,30
Bartlett'Test of Sphericity $\chi^2(45)= 1576,714$; $p<,05$		

Tablo 0.5 incelendiğinde, açıklanan toplam %61,83'lik varyansın %41,96'sını birinci, %19,86'sını ikinci faktör tarafından açıklanmaktadır. AFA sonuçlarına göre, 10 maddeden oluşan (EHYÖ) Ölçeği'nin iki boyutlu (faktörlü) bir yapıdan oluştuğu ve bu iki faktörlü yapının toplam varyansın % 61,83 'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği'nin elit düzeyde sporcular için geçerli özellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.6: Egzersizde hedef yönelimi ölçeğine ilişkin DFA bulguları.

χ^2 / df	GFI	CFI	TLI	NFI	AGFI	RMSEA	SRMR
3,300	,943	,950	,933	,930	,908	,079	,061

Egzersizde hedef yönelimi ölçeğinin faktör yük yapısı DFA ile sınanmıştır. Model uyum indeksleri incelendiğinde χ^2/sd oranı (3,300)'dür ($p=,000$). Diğer uyum indeks

değerlerinin ise, GFI=0,943, CFI=0,950, NFI=0,930, AGFI=0,908, RMSEA=0,079, SRMR=0,061 olduğu ve elde edilen değerlerin iyi/mükemmel uyum indeks değerleri aralığında olduğu belirlenmiştir (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003, s. 52; Bentler ve Bonett, 1980, s. 588). Görev yönelimi gizil değişkeni için faktör yükleri 0,63-0,84 arasında, ego yönelimi gizil değişkeni için ise faktör yükleri 0,40-0,86 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sosyal bilimler alanında yapılan ölçek geliştirme araştırmalarında özellikle çok faktörlü desenlerde açıklanan toplam varyansın %40 ile %60 arasında olması yeterli olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2011, s. 124; Karagöz, 2019, s. 1003). Ölçeğin (Cronbach's Alpha) iç tutarlılık katsayısı ise (Tablo 3.15) verilmektedir. Elde edilen model uyum indeks değerlerine göre; EHYÖ'nün elit düzeydeki sporcular için kabul edilebilir bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır.

3.4.1.3. Sporda temel ihtiyaçlar tatmin ölçeği (STİTÖ)

Elit düzeydeki güreşçilerin egzersiz ve spor ortamlarında temel ihtiyaçlarının tatmin düzeylerini belirlemek için, Ng Johan ve diğ. (2011) tarafından geliştirilen Gümüşay ve Argan (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 14 madde ve 3 alt boyuttan (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) oluşmaktadır. Ölçek "Hiç Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) şeklinde bir derecelendirmeden oluşmaktadır. Ayrıca ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğinin yapı geçerliliği DFA ile test edilmiştir. STİTÖ'nin uyum indeks değerlerinin ise kabul edilebilir seviyede olduğu görülmektedir ($\chi^2/sd=1,84$, RMSEA=0,071, RMR= 0,028, SRMR= 0,057, NFI=0,92, NNFI=0,95, CFI=0,96, GFI=0,90, AGFI=0,85). STİTÖ'ye ait alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının ise 0,79 ile 0,81 aralığında değiştiği, ölçeğin toplamının iç tutarlılık kat sayısının ise 0,85 olduğu tespit edilmiştir (Gümüşay ve Argan, 2019, s. 86). Araştırmada kullanılan Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmin Ölçeği'ne ilişkin geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan AFA ve DFA bulgular aşağıdaki gibidir.

14 maddelik ölçeğin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik testi ile belirlenmiştir. Verilerin ve örneklem büyüklüğünün analize uygunluğu ve yeterliliği için KMO değeri .86 olarak bulunmuştur. Verilerin faktör analizinin uygun olup olmadığını belirlemek için gösteren Barlett küresellik testi testi kullanılmış ve bu test anlamlı sonuçlar vermiştir ($\chi^2(91)= 2483,425$; $p<,05$). Analiz

sonuçları, elde edilen değerlerin "iyi düzeyde" olduğunu göstermiştir. Böylece, bu değerlendirmeler sonucunda faktör analizi yapılabileceğine karar verilmiştir (Tablo 3.7).

Tablo 3.7: Sporda temel ihtiyaçlar tatmin ölçeğine ilişkin AFA bulguları.

Test Edilen Faktör Sayısı		3
Kalan Faktör Sayısı		3
Taslak Madde Sayısı		14
Kalan Madde Sayısı		14
Kaiser-Meyer Olkin KMO Değeri	Örneklem Yeterliliği	,889
Kullanılan Döndürme Tekniği		Direct Oblimin
Alt Boyutların Özdeğerleri	Birinci Faktör	5,724
	İkinci Faktör	2,134
	Üçüncü Faktör	1,244
Alt Boyutların Açıkladığı Varyans	Birinci Faktör	40,884
	İkinci Faktör	15,240
	Üçüncü Faktör	8,883
Toplam Varyans		65,006
Döndürme En Alt Değeri		,30
Bartlett' Test of Sphericity $\chi^2(91)= 2483,425; p<,05$		

Tablo 3.7. incelendiğinde, açıklanan toplam %65,00'lik varyansın %40,88'ini birinci, %15,24'ünü ikinci, %8,88'ini üçüncü faktör tarafından açıklanmaktadır. AFA sonuçlarına göre, 14 maddeden oluşan (STİTÖ) Ölçeği'nin üç faktörlü yapısının toplam varyansın % 65,00 'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmin Ölçeği'nin elit düzeyde sporcular için geçerli özellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda açıklanan toplam varyansın yeterli olduğu söylenebilir. Yapılan AFA'nın ardından Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmin Ölçeği'nin ölçeğinin üç faktörlü yapısı DFA ile test edilmiştir (Tablo 3.8).

Tablo 3.8: Sporda temel ihtiyaçlar tatmini ölçeğine ilişkin DFA bulguları.

χ^2 / df	GFI	CFI	TLI	NFI	AGFI	RMSEA	SRMR
2,780	,930	,946	,933	,918	,901	,069	,055

Tablo 3.8’ de görüldüğü üzere sporda temel ihtiyaçlar tatmini ölçeği özgün faktör yük yapısı DFA ile sınanmıştır. Model uyum indeksleri incelendiğinde χ^2/sd oranı (2,780)’dür ($p=,000$). Diğer uyum indeks değerlerinin ise, GFI=0,930, CFI=0,946, TLI=0,933, NFI=0,918, AGFI=0,901, RMSEA=0,069, SRMR=0,055 olduğu ve elde edilen değerlerin iyi/mükemmel uyum indeks değerleri aralığında olduğu belirlenmiştir (Schermelleh-Engel ve diğ., 2003, s. 52; Bentler ve Bonett, 1980, s. 588). Yeterlilik gizil değişkeni için faktör yükleri 0,57-0,72 arasında, özerklik gizil değişkeni için faktör yükleri 0,60-0,80 arasında, ilişki kurma gizil değişkeninin faktör yüklerinin ise 0,71-0,82 arasında değiştiği belirlenmiştir. Elde edilen model uyum indeks değerlerine göre; STİTÖ’nün elit düzeydeki sporcular için kabul edilebilir bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır.

3.4.1.4. Sporda güdülenme ölçeği-II (SGÖ-II)

Elit düzeydeki güreşçilerin egzersiz ve spor ortamlarında, Hür İrade Kuramı (Self-determination Theory) çerçevesinde güdüsel yönelimlerini belirlemek amacıyla Pelletier ve diğ. (2013) tarafından geliştirilen, Yıldız ve diğ. (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan “Sporda Güdülenme Ölçeği-II (SGÖ-II)” kullanılmıştır. Yıldız ve diğ. (2019) yılında uyarlaması yapılan ölçeğin özgün formu 16 madde 6 alt boyuttan oluşmakta ve ters madde bulunmamaktadır. Söz konusu alt boyutlar; İçsel düzenleme (9,17), bütünleşmiş düzenleme (4, 11, 14), özdeşimle düzenleme (6, 12,18), içe atımla düzenleme (1, 16), dışsal düzenleme (5, 8, 15) ve güdülenmeme (2, 10, 13) olarak ifade edilmektedir. Ölçek, “Hiç Uymuyor (1)’den “Tamamen Uyuyor (7)’e doğru değişen 7’li derecelendirme tipi kullanılarak değerlendirilmektedir. SGÖ’nin DFA uyum indeks değerleri ise ($\chi^2/sd=2,61$, IFI=0,94, TLI=0,91, CFI=0,94 ve RMSEA=0,06) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin iç tutarlık değerleri ise 0,44 ile 0,75 aralığında olduğu görülmektedir (Yıldız ve diğ., 2019, s. 33). 16 madde ve 6 alt boyuttan oluşan SGÖ’nün özgün yapısı sporcu örneğinde AFA ve DFA ile test edilmiştir. Yapılan analizlerin ardından SGÖ’nin psikometrik özelliklerine ait bulgular Tablo 3.9’da verilmiştir. Sporda Güdülenme Ölçeği’ne ilişkin geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan AFA sonuçları aşağıdaki gibidir.

16 maddelik güdülenme ölçeğinin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik testi ile belirlenmiştir. Analizlerin sonucunda, veri seti ve

örneklem büyüklüğünün seçilen analize uygun ve yeterli olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri, 87 olarak bulunmuştur. Verilerin faktör analizinin uygulanabilirliğini gösteren Barlett küresellik testi sonuçları incelendiğinde ise bu değer anlamlı bulunmuştur ($\chi^2(36)= 1293,103$; $p<,05$). Yapılan analizler neticesinde elde edilen değerler iyi düzeyde olduğundan faktör analizi yapılabileceğine karar verilmiştir.

Pilot uygulamada bulunan 16 maddelik “Sporda Güdülenme Ölçeği”nin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için temel bileşenler analizinden “Direct Oblimin” eğik döndürme tekniği kullanılmıştır. Yapılan döndürme işlemi neticesinde özdeğeri 1.00’den büyük 9 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın %47,73’ünü açıkladığı tespit edilmiştir (Tablo 3.9).

Tablo 3.9: Sporda güdülenme ölçeğine ilişkin AFA bulguları.

Test Edilen Faktör Sayısı	6
Kalan Faktör Sayısı	1
Taslak Madde Sayısı	16
Kalan Madde Sayısı	9
Kaiser-Meyer Olkin KMO Değeri	,872
Kullanılan Döndürme Tekniği	Direct Oblimin
Özdeğer	4,296
Toplam Varyanslar	50,453
Döndürme En Alt Değeri	,30
Bartlett’Test of Sphericity $\chi^2(36)= 1293,103$; $p<,05$	

Tablo 0.9’deki AFA sonuçlarına göre, 9 maddeden oluşan Sporda Güdülenme Ölçeği’nin tek boyutlu (faktörlü) bir yapıdan oluştuğu ve bu tek faktörün toplam varyansın % 47,73 ’ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, Sporda Güdülenme Ölçeği’nin elit düzeyde sporcular için geçerli özellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda açıklanan toplam varyansın yeterli olduğu söylenebilir. Yapılan AFA’nın ardından Sporda Güdülenme Ölçeği’nin ölçeğinin tek faktörlü yapısı DFA ile test edilmiştir (Tablo 3.10).

Tablo 3.10: Sporda temel ihtiyaçlar tatmini leğine ilişkin DFA bulguları.

χ^2 / df	GFI	CFI	TLI	NFI	AGFI	RMSEA	SRMR
3,276	,955	,957	,936	,940	,916	,078	,048

Tablo 3.10 ' da görüldüğü üzere Sporda güdülenme leği zgn faktör yük yapısı DFA ile sınıanmıŐtır. Model uyum indeksleri incelendiğinde χ^2/sd oranı (3,276)'dr ($p=,000$). Diğer uyum indeks değerlerinin ise, GFI=0,955, CFI=0,957, TLI=0,940, NFI=0,940, AGFI=0,916, RMSEA=0,078, SRMR=0,048 olduğu ve elde edilen değerlerin iyi/mükemmel uyum indeks değerleri aralığında olduğu belirlenmiştir (Schermelleh-Engel ve diğer, 2003, s. 52; Bentler ve Bonett, 1980, s. 588). Güdülenme gizil deđerŐkeni için faktör yükleri 0,47-0,75 arasında deđerıŐti belirlenmiştir. Sonuç olarak, AFA ile açıklanan ve 9 madde tek boyuttan oluşan sporda güdülenme leğinin yapı geçerliği, elit düzeyde sporcular rnekleminde DFA ile teyit edilmiştir. Elde edilen model uyum indeks değerlerine göre; SG'nn elit düzeydeki sporcular için kabul edilebilir bir lme aracı olduğu doğrulanmıştır.

3.4.1.5. Fiziksel aktivitelerden keyif alma leği (FAK)

Elit düzeydeki greŐilerin egzersiz ve spor ortamlarından keyif alma düzeylerini belirlemek amacıyla Mullen ve diğer. (2011) tarafından geliştirilen, zkurt ve diğer. (2022a) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan 8 ifadeli Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), ‘‘Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma leği (FAK)’’ kullanılmıştır. 7'li likert tipi bir derecendirmeye sahip ölçek, tek boyuttan oluşmakta ve ölçekte ters ifade bulunmamaktadır. FAK'nn DFA uyum indeks değerleri ise (GFI= ,98, CFI= ,99, TLI= ,99 ve RMSEA= ,042) olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.96 olarak tespit edilmiştir (zkurt ve diğer, 2022a, s. 21). FAK'nn özgün yapısı sporcu rnekleminde AFA ve DFA ile test edilmiştir. Yapılan analizlerin ardından SG'nn AFA ve DFA bulgularına ait bilgiler Tablo 3.11, 3.12' de verilmiştir.

8 maddelik keyif alma leğinin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik testi ile belirlenmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değer, verilerin ve örneklem büyüklüğünün seçilen analize uygunluğu ve yeterliliği için kullanılmış ve ,88 olarak bulunmuştur. Verilerin faktör analizine uygunluğunu gösteren Barlett küresellik testi sonuçları anlamlı bulunmuştur ($\chi^2(10)= 1113,795$; $p<,05$).

Analizler sonucunda elde edilen değerlerin istenilen seviyede olması ve gerekli varsayımların sağlanması neticesinde, faktör analizinin yapılmasına karar verilmiştir.

"Fiziksel Aktivitelerden Keyfi Alma Ölçeği"nin yapı geçerliliğinin belirlenmesi amacıyla pilot uygulamadaki 8 madde üzerinde temel bileşenler analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizde "Direct Oblimin" adlı eğik döndürme tekniği kullanılmıştır. Döndürme sonucunda, özdeğeri 1.00'den büyük olan tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; 5 madde ve tek boyuttan oluşan bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın %71,82'sini açıkladığı tespit edilmiştir (Tablo 3.11).

Tablo 3.11: Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğine ilişkin AFA bulguları.

Faktör Sayısı	1
Taslak Madde Sayısı	8
Kalan Madde Sayısı	5
Kaiser-Meyer Olkin KMO Değeri	,881
Kullanılan Döndürme Tekniği	Direct Oblimin
Özdeğer	3,591
Toplam Varyanslar	71,825
Döndürme En Alt Değeri	,30
Bartlett' Test of Sphericity $\chi^2(10)= 1113,795$; $p<,05$	

Tablo 3.11'deki AFA sonuçlarına göre, 5 maddeden oluşan Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği'nin tek boyutlu (faktörlü) bir yapıdan oluştuğu ve bu tek faktörün toplam varyansın %71,82'lik 'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği'nin geçerli özellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan AFA'nın ardından Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği'nin ölçeğinin tek faktörlü yapısı DFA ile test edilmiştir (Tablo 3.12).

Tablo 3.12: Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğine ilişkin DFA bulguları.

χ^2 / df	GFI	CFI	TLI	NFI	AGFI	RMSEA	SRMR
3,157	,983	,990	,981	,986	,949	,076	,019

Tablo 3.12' de görüldüğü üzere fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği özgün faktör yük yapısı DFA ile sınanmıştır. Model uyum indeksleri incelendiğinde χ^2/sd oranı (3,157)'dir ($p=,000$). Diğer uyum indeks değerlerinin ise, GFI=,983, CFI=,990, TLI=,981, NFI=,940, AGFI=,916, RMSEA=,078, SRMR=,048 olduğu ve elde edilen değerlerin iyi/mükemmel uyum indeks değerleri aralığında olduğu belirlenmiştir (Schermelleh-Engel ve diğ, 2003, s. 52; Bentler ve Bonett, 1980, s. 588). Sporda güdülenme gizil değişkeni için faktör yükleri 0,47-0,75 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, AFA ile açıklanan ve 5 madde tek boyuttan oluşan fiziksel aktivitelerde keyif alma ölçeğinin yapı geçerliği, elit düzeyde sporcular örnekleminde DFA ile teyit edilmiştir. Elde edilen model uyum indeks değerlerine göre; SGÖ'nün elit düzeydeki sporcular için kabul edilebilir bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır.

3.4.1.6. Spora devam etme niyeti ölçeği (SDNÖ)

Kapsamlı bir literatür taraması sonucunda; Sporcuların gelecekte spora devam etme niyetlerini belirlemek amacıyla; Planlanmış davranış teorisi kapsamında insan davranışlarını açıklamak ve tahmin etmek amacıyla Ajzen ve Madden (1986) tarafından geliştirilen ve bir çok (Ajzen ve Driver, 1992, s. 207; Chatzisarantis ve diğ, 1997, s. 343; Courneya ve McAuley, 1993, s. 50; Keshtidar ve Behzadnia 2017, s. 1; Le Bars, Gernigon ve Ninot, 2009, s. 274; Sarrazin ve diğ, 2002, s. 395) araştırmacı tarafından kullanılan niyet ölçeğine ait ifadelerden oluşan ve ilgili araştırma kapsamında araştırmacı tarafından bir madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzunun ardından spor bilimleri temel alanında deneyimli akademisyenlerden uzman görüşü alınarak bahse konu olan ölçeğe son hali verilmiştir. Olası hataların tespiti ve ayıklanması için yapılan bu uygulama sonrası oluşturulan soru havuzu, elit düzeydeki güreşçilerden oluşan araştırma grubuna ($n=374$) uygulanmış, araştırmanın sonunda egzersiz ve spor ortamında gelecekte sporcuların spora devam etme niyetlerini belirlemek amacıyla; 4 ifade ve tek boyuttan oluşan 7'li likert tipinde (çok düşük-1, çok yüksek-7) bir ölçme (SDNÖ) aracı geliştirilmiştir. SDNÖ'nün psikometrik özellikleri AFA ve DFA ile test edilmiştir. Yapılan analizlerin ardından SDNÖ'ye ait AFA ve DFA bulguları verilmiştir (Tablo 3.13, 3.14). İlgili ölçeğe AFA "temel bileşenler faktör analizi" uygulanarak ölçek alt boyutlara (bileşenlerine) ayrılmıştır. Spora Devam Etme

Niyeti Ölçeği'ne ilişkin geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan AFA sonuçları aşağıdaki gibidir.

4 maddelik "Spora Devam Etme Niyeti Ölçeği"nin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik testi ile belirlenmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri, verilerin ve örneklem büyüklüğünün seçilen analize uygunluğu ve yeterliliği için kullanılmış ve ,67 olarak bulunmuştur. Barlett Küresellik testi sonuçları, verilerin faktör analizinin uygulanabilirliğini göstermiş ve anlamlı bulunmuştur ($\chi^2(6)=172,673$; $p<,05$). Yapılan analizler neticesinde elde edilen değerler iyi düzeyde olduğundan faktör analizi yapılabileceğine karar verilmiştir.

"Spora Devam Etme Niyeti Ölçeği" üzerinde yapılan pilot uygulama sonucunda, bu 4 maddelik ölçeğin yapısal geçerliliğinin belirlenmesi için temel bileşenler analizi uygulanmış ve "Varimax" dik döndürme yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, döndürme işlemi sonrası özdeğeri 1.00'ün üzerinde olan tek faktör elde edildiği görülmüştür. Bu sonuç, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre; 4 madde ve tek boyuttan oluşan bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın % 46,62'sini açıkladığı tespit edilmiştir (Tablo 3.13).

Tablo 3.13: Spora devam etme niyeti ölçeğine ilişkin AFA bulguları.

Faktör Sayısı	1
Taslak Madde Sayısı	8
Kalan Madde Sayısı	4
Kaiser-Meyer Olkin KMO Değeri	,667
Kullanılan Döndürme Tekniği	Varimax
Özdeğer	1,865
Toplam Varyans Yüğü	46,629
Döndürme En Alt Değeri	,30
Bartlett'Test of Sphericity $\chi^2(6)= 172,673$; $p<,05$	

Tablo 3.13'deki AFA sonuçlarına göre, tek maddeden oluşan Spora Devam Etme Niyeti Ölçeği 'nin tek boyutlu (faktörlü) bir yapıdan oluştuğu ve bu tek faktörün toplam varyansın % 46,62 'sini açıkladığı görülmüştür. Sosyal bilimler alanında gerçekleştirilen ölçek geliştirme çalışmalarında, açıklanan toplam varyansın %40 ile %60 aralığında olması genellikle yeterli olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2011, s. 124;

Karagöz, 2019, s. 1003). Dolayısıyla açıklanan toplam varyansın yeterli olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre spora devam etme niyeti ölçeği 'nin geçerli özellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.14: Spora devam etme niyeti ölçeğine ilişkin DFA bulguları.

χ^2 / df	GFI	CFI	TLI	NFI	AGFI	RMSEA	SRMR
2,654	,993	,980	,941	,969	,965	,067	,030

Tablo 3.14' de görüldüğü üzere spora devam etme niyeti ölçeği özgün faktör yük yapısı DFA ile sınanmıştır. Model uyum indeksleri incelendiğinde χ^2/sd oranı (2,654)'dür ($p=,000$). Diğer uyum indeks değerlerinin ise, GFI=,993, CFI=,980, TLI=,941, NFI=,969, AGFI=,965, RMSEA=,067, SRMR=,030 olduğu ve elde edilen değerlerin iyi/mükemmel uyum indeks değerleri aralığında olduğu belirlenmiştir (Schermelleh-Engel ve diğ, 2003, s. 52; Bentler ve Bonett, 1980, s. 588). Spora devam etme niyeti gizil değişkeni için faktör yükleri 0,40-0,65 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, AFA ile açıklanan ve 4 madde tek boyuttan oluşan spora devam etme niyeti ölçeğinin yapı geçerliği, elit düzeyde sporcular örnekleminde DFA ile teyit edilmiştir. Elde edilen model uyum indeks değerlerine göre; SDNÖ'nün elit düzeydeki sporcular için kabul edilebilir bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır. Araştırmada kullanılan ve yukarıda detaylı olarak açıklamaları yapılan ölçüm araçlarına ait tanımlayıcı istatistiklere ait bilgiler Tablo 3.15'de verilmiştir.

Tablo 3.15: Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Değişkenler	Min.	Max.	\bar{X}	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Görev Yönelimi	2,20	5,00	4,62	,569	-1,898	3,352
Ego Yönelimi	1,00	5,00	3,94	,896	-,987	,804
Yeterlilik	2,60	5,00	4,45	,555	-,794	-,191
Özerklik	1,75	5,00	4,23	,719	-,885	,441
İlişkili Olma	1,80	5,00	4,44	,685	-1,204	,835
Güdülenme	3,33	7,00	5,68	,980	-,225	-1,053
Keyif Alma	2,20	7,00	6,24	1,05	-1,430	1,306
Niyet	1,00	7,00	5,56	1,44	-,904	,187

Tablo 3.15’de katılımcıların egzersizde hedef yönelimi, sporda temel ihtiyaçlar tatmini, sporda güdülenme, fiziksel aktivitelerden keyif alma ve spora devam etme niyeti ölçeklerinden elde edilen toplam puanların ve alt boyutların minimum, maksimum, aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine ait tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Keşfedici Faktör Analizinde tekli maddelerin normallikten sapma değerlemesine ilişkin kesin normlar saptanmamıştır. Tekli normallik değerlemesinde çarpıklık için $\pm 1,5$ veya $\pm 2,0$ ve basıklık-sivrilik için 7,0 ve ± 10 aralığında değerlerini kullandıkları görülmektedir (Hong, Malik ve Lee, 2003, s. 642; George ve Mallery, 2010; Kline, 2011, s. 62; Kim, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2013; Gümüşay ve Argan, 2020, s. 93; Şencan ve Fidan, 2020, s. 646; Sovey ve diğ., 2022, s. 642). Görev yönelimi alt boyutu haricinde diğer alt boyutlar için yordayan ve yordanan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının büyük çoğunluğunun ± 2 aralığında olduğu gözlenmiştir. Bir durumda ise bu değerlerin belirlenen aralığın dışına çıktığı fakat bu değerlerin normal dağılım varsayımını ciddi bir şekilde ihlal etmediği görülmüştür. Tüm bu göstergelere dayalı olarak, araştırmada kullanılan her bir ölçme aracının normal dağılım gösterdiğini ifade etmek mümkündür.

3.4.2. Nitel veri toplama araçları

Nitel verilerin elde edilmesinde ise, elit düzeydeki güreşçilerin spora devam etme niyetlerinin belirlenmesine ilişkin araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme soruları kullanılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların onayı ile her bir görüşme ses kaydına alınarak görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir.

3.4.2.1. Yarı yapılandırılmış görüşme formları

Nitel araştırma; gözlem, görüşme, doküman analizi vb. veri toplama tekniklerinden herhangi birinin veya birkaçının birlikte kullanıldığı, daha önceden bilinen ya da fark edilmemiş sorun ve problemlerin çözümüne ilişkin algı, olay ve olguların mümkün olduğunca gerçekçi bir şekilde ele alınarak doğal ortamında sorgulayıcı ve detaylı bir biçimde ortaya çıkarılmasına yönelik öznel-yorumlayıcı bir sürecin takip edildiği bir araştırma yöntemidir (Baltacı, 2019, s. 368). Araştırmanın bu kısmında alan yazında sıklıkla kullanılan nitel araştırma veri toplama yöntemlerinden görüşme tekniğine göre

tasarlanmıştır. Görüşmeler uygulama sürecinde yapılandırma aşamalarına göre; Yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış görüşme görüşme teknikleri bulunmaktadır (Türnüklü, 2001, s. 8; Merriam, 2015, s. 87). Görüşme teknikleri aracılığıyla araştırmada yer alan katılımcıların iç dünyasına girerek araştırılan olgu hakkındaki tutum, düşünce, niyetleri vb. davranışa hazırlayıcı eğilimlerine dair daha derin bilgilere ulaşmak ve var ise elde edilen nicel verileri destekleyerek sistematik bir şekilde bilgi elde etmeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak güreşçilerin spora devam etme niyetlerine ilişkin duygu ve düşünceleri ortaya koymak, konu ile ilişkili olduğu düşünülen örüntüleri detaylı ve kapsamlı bir şekilde inceleyerek, ortaya çıkan sonuçların ilgili literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda yorumlanması amaçlanmaktadır.

Söz konusu araştırma öncesi yarı yapılandırılmış görüşme sürecinin nasıl yürütüleceği ile ilgili literatür taranarak öncesinde yapılan araştırmalar ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Görüşmenin hazırlanması ve istenilen sonuca ulaşabilmesi için dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, ss. 156-153).

Bunlar;

- Katılımcılara kolay anlaşılabilir sorular hazırlanmıştır.
- Katılımcıların sportif deneyimlere odaklı sorular sorulmuştur.
- Katılımcılara açık uçlu sorular sorulmasına dikkat edilmiştir.
- Katılımcılara görüşme esnasında araştırmacının yönlendirilmesine neden olacak sorulardan kaçınılmıştır.
- Katılımcılara sorulan soruların çok boyutlu türden sorular olmasına dikkat edilmiştir.
- Katılımcılara alternatif sorular hazırlanmış ve görüşme sırasında sondalara yer verilmiştir.
- Açık uçlu sorular sorulmuştur.
- Katılımcılara sorulan sorular mantıksal bir sisteme göre düzenlenmiştir.

Yukarıda ifade edilen ölçütler ve ilgili literatür göz önünde bulundurularak araştırma içerisinde yer alan elit düzeydeki güreşçilerin gelecekte spora devam etme niyetlerini belirlemeye yönelik 15 sorunun bulunduğu taslak bir form hazırlanmıştır.

Formlar hazırlandıktan sonra araştırma içerisinde yer alan ifadelerle ilişkin alanında uzman olan güreş antrenörlerinin görüş ve önerilerine başvurularak görüşme formunda bazı düzenlemeler yapılmıştır. Ardından yarı yapılandırılmış sporcu görüşme formları son şekliyle spor bilimleri temel alanında uzman akademisyen görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen geri dönütler sonrası bazı sorularda değişiklikler yapılmıştır. Uzmanlardan gelen bu geri bildirimlerin ardından bazı sorular görüşme sorusu formundan çıkartılmış, 6 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış sporcu görüşme formu oluşturulmuştur. Oluşturulan görüşme formu ile 4 sporcunun katılımıyla deneme amaçlı uygulama yapılmış, sporcuların verdikleri cevaplar doğrultusunda bazı sorularda revizyon yapılarak araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan sondalar eklenmiştir. Ancak, tüm bu sürecin sonunda katılımcılardan elde edilen yanıtlar ve akademisyenlerden alınan geri bildirimlerle bazı sorular formdan çıkartılarak araştırmanın temel amacıyla doğrudan ilişkili olduğu düşünülen 'Elit güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörlere ilişkin görüşleriniz nelerdir?' başlıklı soru üzerinden araştırmanın nitel kısmının yürütülmesine karar verilmiştir.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu oluştuktan sonra araştırmaya gönüllü katılım gösteren 16 sporcu ile gerekli görüşmeler yapılmıştır. Görüşme sürecinde, sporcuların araştırmaya katılımı konusunda hiçbir sporcuya baskı yapılamamış hatta görüşmeye gönüllü katılmak isteyen her sporcu ile ayrı ayrı görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler öncesi görüşmenin ne zaman ve nerede yapılacağı ile ilgili planlamalar sporcu ve antrenörlerine öncesinde bildirilmiştir. Görüşmelerin bir kısmı lisanslı olarak aktif güreş yaptıkları spor kulüplerinde bir kısmı ise milli takım kamplarında gerçekleştirilmiştir. Sporcular ile gerçekleşen görüşmeler, her bir sporcu için ortalama 30-45 dakika aralığında sürmüştür. Görüşme sırasında elde edilen veriler, sporcuların onayı alındıktan sonra her bir görüşme hem yazılı hem de ses kayıt cihazı kullanılarak kayıt altına alınmıştır.

Ayrıca bu görüşmeler öncesi sporculara araştırmanın genel amacı hakkında gerekli bilgilendirme yapılarak görüşmenin detayları ve gerekçesi anlatılmış, sporcu

görüşmeleri sonrası elde edilen verilerin bilimsel amacı dışında ve kendi rızaları olmadan herhangi bir kurum ve kişiyle paylaşılmayacağı konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır. Görüşmeler oldukça samimi ve içten bir şekilde ilgili literatürdeki mevcut araştırma sürecinin usul ve esasları ile etik ve ahlaki kurallara bağlı kalarak gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri nicel ve nitel veri toplama yöntemlerinin birlikte kullanıldığı karma yöntemin açıklayıcı-sıralı desenine göre tasarlanmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler ise nicel ve nitel veri toplama araçlarından faydalanılmıştır. Nicel ve nitel araştırmalar için kullanılan veri toplama yöntemleri ve analiz teknikleri birbirinden ayrılmaktadır. Bu yöntemler arasındaki farklılıklar bilimsel yöntemin aşamaları ile ilgili bilgilere aşağıdaki bölümlerde daha detaylı olarak yer verilmiştir.

Araştırmanın verileri, serbest ve grekoromen güreşte gençler, U23 ve büyükler kategorilerinde aktif olarak spor hayatına devam etmekte olan elit düzeydeki sporculardan oluşturacaktır. Araştırmanın verilerinin toplanması, araştırmacı tarafından hazırlanan ve sporculara uygulanan kişisel bilgi formunun yanı sıra ölçme araçlarından elde edilecektir. Veriler toplanmadan önce Türkiye Güreş Federasyonu, ilgili resmî kurumlar ve güreş kulüplerden gerekli izinler alınarak verilerin toplanması sağlanmıştır. Belirlenen araştırma grubunda, verilerin sağlıklı bir şekilde toplanabilmesi için kulüp antrenörleri ve milli takım antrenörlerinden yardım alınmıştır.

Veriler toplanırken sporcuların gönüllü katılım göstermesi esası göz önünde bulundurularak, bilimsel açıdan genel etik, ilke ve kurallara riayet edilmiştir. Ölçme araçları online ve yüz yüze ölçekler uygulanarak bizzat araştırmacı tarafından doldurtulmuştur. Araştırmaya gönüllü katılım gösteren sporcular, araştırma konusunda bilgilendirildikten sonra araştırmanın nicel kısmındaki ifadeleri 10±12 dakikada yanıtlamışlardır. Araştırmanın nitel kısmında ise veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları kullanılmış, görüşmeler ortalama 30-45 dakika sürmüştür. Verilerin toplanması esnasında sporcular soruların cevaplarını veri toplama aracı üzerine yazmışlar aynı zamanda katılımcıların onayı ile her bir görüşme ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Saha araştırmasının ardından elde edilen ham veriler, Excel programına aktarılarak tek tek kontrol edilmiş, hatalı yada tutarsız cevapların verildiği anketler araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu işlem sonrası veriler SPSS 23 paket programına aktarılarak uygulanacak testler için gerekli ön şartlara uygunluğu incelenmiştir. Araştırma süreci nicel ve nitel araştırma yöntemine göre tasarlandığından verilerinin analizi iki bölümde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk bölümde nicel araştırma yöntemleri ile elde edilen veriler IBM SPSS 23 ve AMOS 23 paket programı yardımıyla çözümlenmiştir. Araştırmanın ikinci bölümde ise nitel ölçme araçlarından elde edilen verileri desteklemek amacıyla toplanan yarı yapılandırılmış görüşme formları betimsel analiz ve içerik analizi teknikleriyle çözümlenmiştir. Aşağıdaki bölümlerde nicel ve nitel verilerin analizlerine ilişkin yapılan işlemlere daha detaylı bir şekilde yer verilmiştir.

3.6.1. Nicel verilerin analizi

Araştırmanın nicel boyutu, IBM SPSS 23 ve AMOS 23 paket programı yardımıyla çözümlenmiştir. Saha araştırması ardından elde edilen ham veriler tek tek kontrol edilerek eksik, hatalı ve tutarsız yanıtların verildiği ölçekler araştırmadan elenmiştir. Yapılan işlemlerin ardından araştırmanın nicel kısmı için toplanan verilerin analizi iki bölümde gerçekleştirilmiştir.

İlk bölümde araştırma gruplarında yer alan güreşçilerin kişisel bilgileri ile ölçeklere ilişkin verilen ifadeler doğrultusunda frekans dağılımları, aritmetik ortalama ve standart sapma vb. betimleyici istatistikler IBM SPSS 23 paket programı yardımıyla incelenmiştir. Ayrıca değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinde korelasyon analizi ve regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarının yorumlanmasında anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak belirlenmiştir.

İkinci bölümde ise araştırma modeli içerisinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla oluşturulan model AMOS 23 (YEM) paket programı ile çizilmiş, veri analizi de yine bu program yardımıyla incelenerek hipotezler test edilmiştir. YEM, teoriye dayalı, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri eş zamanlı olarak test etmek amacıyla kullanılan çok değişkenli istatistiksel bir analiz yöntemidir. AMOS-YEM'de hem ölçüm değişkenleri ile gizil değişkenler arasında hemde gizil değişkenlerin kendi

arasında ilişkilerini eşzamanlı olarak incelemesine imkan veren bir analiz yöntemidir. Araştırmada modelin geçerlik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesinde, Cronbach Alfa katsayısı (α), bileşik güvenilirlik (CR) ve ortalama açıklanan varyans (AVE) değerleri hesaplanmıştır.

3.6.2. Nitel verilerin analizi

Araştırmanın bu kısmında güreşçilerden elde edilen nicel verileri desteklemek için toplanan nitel veriler yarı yapılandırılmış sporcu görüşme formları yardımıyla toplanılmış ve nitel analiz yöntemleriyle çözümlenmiştir. Araştırmada güreşçilerin yarı yapılandırılmış görüşme sorularına ilişkin görüşlerine yönelik nitel analizler Excel programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Nitel analiz, içerisinde doğrudan görülemeyen ancak kavramsal kodlamalar ve sınıflamalar yoluyla oluşturulan temalar aracılığıyla olay ve olgular arasında anlamlı ilişkilerin ortaya çıkarılması, tanımlanması ve yorumlanmasını ifade etmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 254). Nitel araştırma süreçlerinde farklı analiz teknikleri kullanılsa da çoğunlukla betimsel, içerik, söylev ve metin analizi gibi farklı veri toplama yöntemleri kullanılmaktadır. Bu araştırmada ise güreşçilerin spora devam etme niyetlerine ilişkin görüşlerini belirleyebilmek amacıyla yarı-yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu araştırmada ise sporculara uygulanan yarı-yapılandırılmış görüşme formundan elde edilen veriler, içerik ve betimsel analiz teknikleri kullanılarak çözümlenmiştir. Betimsel analiz sürecinde, çeşitli veri toplama teknikleri ile elde edilen veriler önceden belirlenen veya katılımcılardan elde edilen bilgiler doğrultusunda temalara ayrılmakta, daha sonra temalara ayrılarak sınıflandırılan veriler, yeniden özetlenerek araştırmacı tarafından bulguların tanımlanması ve yorumlanmasını içeren bir nitel veri analiz biçimidir (Özdemir, 2010, s. 336; Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırmacı bu süreçte bulgular arasında neden-sonuç ilişkisi kurarak, bir olgu yada eylemin hangi sebep ve gerekçeyle yapıldığını anlamaya çalışır (Kitzinger, 1995, s. 299). İçerik analizi ise genellikle söz konusu olay ve olgulardaki kalıplar, sıklıkla tekrarlanan kelimeler ya da örüntüler gibi içeriğe yoğun vurgu yapıldığı veya birbiri ile ilişkisi olduğu düşünülen kavramları belirleyerek kodlara, kodlardan ise kategori ve temalara ulaşılmaktadır. Böylece birbiriyle ilişkisi olduğu saptanan verileri açıklayabilecek kodlar, kategoriler ve temalar bir araya getirilerek okuyucunun anlayabileceği şekilde yorumlamayı amaçladığı bir analiz

yöntemidir (Baltacı, 2019, s. 377). Bu amaç doğrultusunda, öncelikle güreşçilerle yapılan görüşmelerden elde edilen formlar ve ses kayıtlarındaki her bir ifade detaylı bir şekilde incelenerek anlamlı bölümlere ayrılmış ve bölümlerin kavramsal olarak ne ifade ettiği anlaşılmasına çalışılmıştır. Bu inceleme sonrası veri seti içerisinde konu ile ilgisi olduğu düşünülen ve anlamlı bütün oluşturan bu kısımlar daha önce belirlenen ve ortaya çıkana kavramlara göre isimlendirilmiş ve kodlara ayrılmıştır. Daha sonra ilgili kodlar arasındaki ortak yönler birleştirilerek kategoriler oluşturulmuştur. Ardından farklı kategorilerden elde edilen ilişkili yapılar birleştirilerek bir tema altında sınıflandırılmıştır.

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlamak için dört temel ölçüt ön plana çıkar: İnanırcılık (credibility), aktarılabirlik (transferability), güvenilebilirlik (dependability) ve onaylanabilirlik (confirmability). Bu araştırmada, nitel geçerlik ve güvenirlüğün sağlanması amacıyla Arastaman, Öztürk-Fidan ve Fidan (2018)) tarafından önerilen aşamalara titizlikle uyulmuştur.

Araştırma grubunda yer alan her bir sporcu için K1, K2... şeklinde kodlamalar yapılmış ve metin içinde doğrudan alıntı yapılırken bu kodlamalardan yararlanılmıştır. Bu işlemler sonrası araştırmanın temel amacıyla doğrudan ilişkili olduğu düşünülen yanıtlar dikkate alınmıştır. Elde edilen bu yanıtlar güreşçilerin spora devam etme süreçlerinde etkili olan olumlu veya olumsuz deneyimlerine yönelik görüşler kapsamında kategori ve kodlara ayrılmış, sporcu görüşmelerine ait 1 adet tablo hazırlanmıştır.

BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde yapılan istatistiksel analizlerin çözümlenmesi sonrası elde edilen bulgulara, bulgulara ait tablolara ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırmanın ilk bölümünde, nicel kısımda yapılan araştırmanın bulguları sunulmuştur. Öncelikle, yapısal model içindeki değişkenlerin güvenilirlik ve geçerlik testleri sonuçlarına yer verilmiş, daha sonra yapısal eşitlik modellemesi analizleri ile ilgili bulgular sunulmuştur. Bu analizler aracılığıyla değişkenler arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler değerlendirilmiştir. Ardından, araştırmanın ikinci bölümünde nitel kısmında elde edilen bulgular ayrı başlıklar halinde açıklanmıştır.

4.1. Nicel Analizlere İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın nicel kısmında yapılan analizler ve bu analizler sonucunda elde edilen bulgular sunulmaktadır. Araştırmanın bu kısmı, elit düzey güreşçilerin motivasyonel belirleyicilerini ve spora devam etme niyetini ölçmeyi hedefleyen çeşitli ölçeklerin kullanıldığı bir yapısal model üzerinden yapılan güvenilirlik ve geçerlik testleri, yapısal eşitlik modellemesi analizleri ve bu analizler sonucunda elde edilen bulguları kapsamaktadır. Bu analizler aracılığıyla incelenen değişkenler arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler değerlendirilmiştir.

Araştırmanın nicel kısmında, güreşçilerin hedef yönelimleri, temel ihtiyaçların tatmin düzeyleri, güdülenme, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ve spora devam etme niyetleri belirlenmiştir. Bu amaçla "Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği", "Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmin Ölçeği", "Sporda Güdülenme Ölçeği-II", "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği" ve "Spora Devam Etme Niyeti" ölçekleri kullanılmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasında 52 madde ve 13 faktörden oluşan bir model incelenmiştir. Bu model, HDF -2 faktör-, STİ -3 faktör-, GDÜ -6 faktör ve NYT faktörlerini içermektedir. Ölçüm modeli içerisindeki revizyonlar sonucunda, model 42 madde ve 8

faktörlü bir hale getirilmiştir. Bu revize model, HDF -2 faktör-, STİ -3 faktör-, GDÜ, KYF ve NYT faktörlerini içermektedir. Sonraki bölümlerde, bu faktörlerin analizleri ve sonuçları daha detaylı bir şekilde sunulmaktadır.

4.1.1. Yapısal modelin güvenilirlik ve geçerlik açısından değerlendirilmesi

Ölçüm modelinin yapı geçerliğinin değerlendirilmesinde, doğrulayıcı faktör analizlerine ek olarak yakınsak ve ıraksak geçerlilik analizleri yapılmıştır. Yakınsak geçerliğin incelenmesinde; Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) ve Bileşik Güvenirlik (CR) değerleri, ıraksak geçerliliğin incelenmesinde ise Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi (MSV) ve Paylaşılan Varyansın Karesinin Ortalaması (ASV) değerlerine bakılmıştır. Yakınsak ve ıraksak geçerliliğe ait bilgiler Tablo 4.1’de verilmektedir.

Tablo 4.1: Ölçeklere ilişkin güvenilirlik ve geçerlilik testi sonuçları.

Ölçekler	Madde	CR	AVE	α	MSV	ASV
Hedef Yönelimi	10			,819	0,281	0,147
Görev	5	,856	,546	,841	0,268	0,160
Ego	5	,826	,501	,810	0,268	0,094
STİ	14			,885	0,311	0,172
Yeterlilik	5	,836	,507	,812	0,179	0,118
Özerklik	4	,833	,558	,825	0,452	0,232
İlişki Kurma	5	,890	,619	,884	0,452	0,162
Sporda Güdülenme	9	,893	,486	,854	0,174	0,108
Keyif Alma	5	,902	,673	,899	0,281	0,147
Spora Devam Etme Niyeti	4	,738	,461	,623	0,268	0,160
Güvenilirlik	$\alpha \geq 0,60$; CR > 0,70					
Yakınsak Geçerlilik	CR > (AVE) ve AVE > 0,5					
İraksak Geçerlilik	MSV < AVE ve ASV < AVE					

Tablo 4.1 incelendiğinde, yakınsak geçerlilik için, ölçekte yer alan her bir değişkenin CR değerlerinin AVE değerlerinden büyük olması ve AVE değerinin de 0,5’ten büyük olması beklenmektedir (Hair ve diğ., 2010). Güdülenme ve spora devam etme niyeti değişkeni için CR ve (α) katsayıları kabul edilebilir seviyenin üzerinde olduğu, AVE

değerinin ise istenilen değerlerin biraz altında kaldığı görülmektedir. CR ve (α) güvenilirlik değerlerinin yeterli düzeyde olması ve $CR > AVE$ şartının sağlanmış olması nedeniyle yapısal model içindeki tüm değişkenlerin yakınsak (benzeşim) geçerliliği sağladığını ifade etmek mümkündür. Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's alpha katsayıları hesaplanarak alt-ölçek ve ölçeklerin iç tutarlılıkları test edilmiştir. Ölçeklere ait iç tutarlılık değerlerinin ise 0,623 – 0,899 kabul edilebilir seviyeler aralığında olduğu belirlenmiştir (Karagöz, 2019).

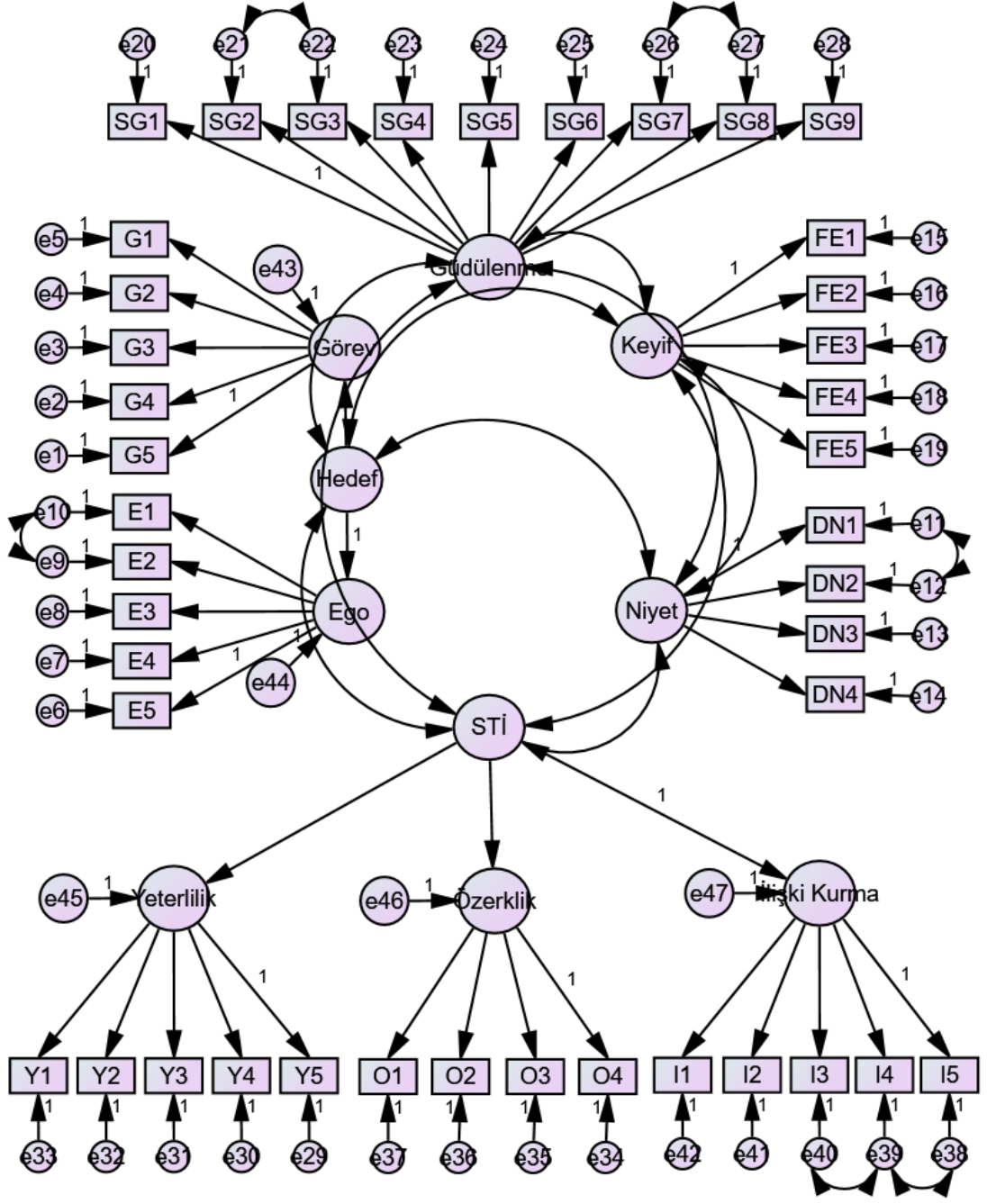
Diğer taraftan iraksak (Ayrışma) geçerlilikten bahsedebilmek için ise MSV değerlerinin AVE değerlerine eşit ya da küçük olması ($MSV \leq AVE$) ve ASV değerinin MSV değerlerine eşit ya da küçük olması ($ASV \leq MSV$) olması gerekmektedir (Hair ve diğ, 2010). Iraksak geçerlik için incelendiğinde ise tüm değişkenlerin MSV değerlerinin AVE değerinden küçük olduğu, tüm alt boyutlar dahilinde ASV değerlerinin MSV değerlerinden küçük olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda modelin yeterli iraksak (Ayrışma) geçerliliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür.

4.1.2. Yapısal eşitlik modellemesi'ne ilişkin DFA analiz bulguları

– Ölçüm modeli

Araştırma modelinin test edilmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve tüm faktörler ölçüm modeli için DFA analizi gerçekleştirilmiştir. Tüm Faktörler ölçüm modeli için DFA ve Modifikasyonlar Tüm faktörlerin yer aldığı ölçüm modeli sınanmadan önce, araştırma modelinde yer alan gizil değişkenler arasında hiçbir ilişkinin olmadığını varsayan ilişkisiz faktörler modelinin test edilmesi gerekmektedir. Öncelikle yapısal modelin istatistiksel olarak geçerliliği incelenmiştir. Bu amaçla ilk olarak 52 madde ve 13 faktörün (HDF -2 faktör-, STİ -3 faktör-, GDÜ -6 faktör, KYF, NYT) yer aldığı model incelenerek test edilmiştir ($\chi^2/sd=1.850$, GFI=,839, CFI=,908, TLI=,901, NFI=,819, AGFI=,965, RMSEA=,067, SRMR=,030). Model uyum indekslerini değerlendirmek için bazı eşik değerler vardır. Araştırmanın ilk aşamasında elde edilen DFA sonuçlarına göre, test edilen model uyum indeks değerlerin istenilen eşik değerlerin altında olduğu görülmüştür (Hair ve diğ, 2010; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu değerlere ilişkin bilgiler Tablo 4.2'de verilmiştir. Bu durumda uygun olmayan göstergeler silinerek ve/veya önerilen göstergeler arası kovaryans

ilişkilendirmesi ile modelin uyumu iyileştirilebilmektedir. Bu bağlamda modifikasyon indeksleri incelenerek, sporda güdülenme ölçeğinde yedi madde ve fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğinden üç madde yüksek kovaryans, düşük R² değerleri ve aynı faktör altındaki iki maddenin hataları arasındaki yüksek kovaryanslar vb. gerekçeler nedeniyle bazı maddeler aşamalı olarak modelden çıkarılmıştır. Ayrıca, aynı faktör altındaki bazı göstergelerin hata terimlerinin kovaryanslarının eşleştirilmesi gerektiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda ego alt boyutunda bir, ilişki kurma alt boyutunda iki, sporda güdülenme değişkeninde iki ve spora devam etme niyeti değişkeninde ise bir kovaryans eşitlemesi gerçekleştirilmiştir. Tüm faktörler ölçüm modeli içerisindeki revizyonlar yapıldıktan sonra, 42 madde ve 8 faktörlü (HDF -2 faktör-, STİ -3 faktör-, GDÜ, KYF, NYT) bir model ortaya çıkmıştır. DFA sonucunda ise modelin genel uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2/sd=1,850$, GFI=,839, CFI=,908, TLI=,901, NFI=,819, AGFI=,965, RMSEA=,067, SRMR=,030). Bu araştırmada önerilen modelin uyum indekslerine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 4.2 'de, modele ilişkin değişkenlere ait ilişkileri ayrıntılı bir şekilde gösteren diyagram ise Şekil 4.1 'de verilmiştir.



Şekil 4.1 : Ölçüm modeli için path diyagramı (Standardize Edilmiş).

Tablo 4.2 : Ölçüm modeli uyum iyiliği istatistikleri.

Uyum Ölçütleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Sonuçlar
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$	1,850
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .8$,048
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 \leq SRMR \leq .10$,060
TLI	$.97 \leq TLI \leq 1.00$	$.95 \leq TLI \leq .97$,900
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1.00$	$.90 \leq NFI < .95$,903
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .97$,908
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$,919
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$,868

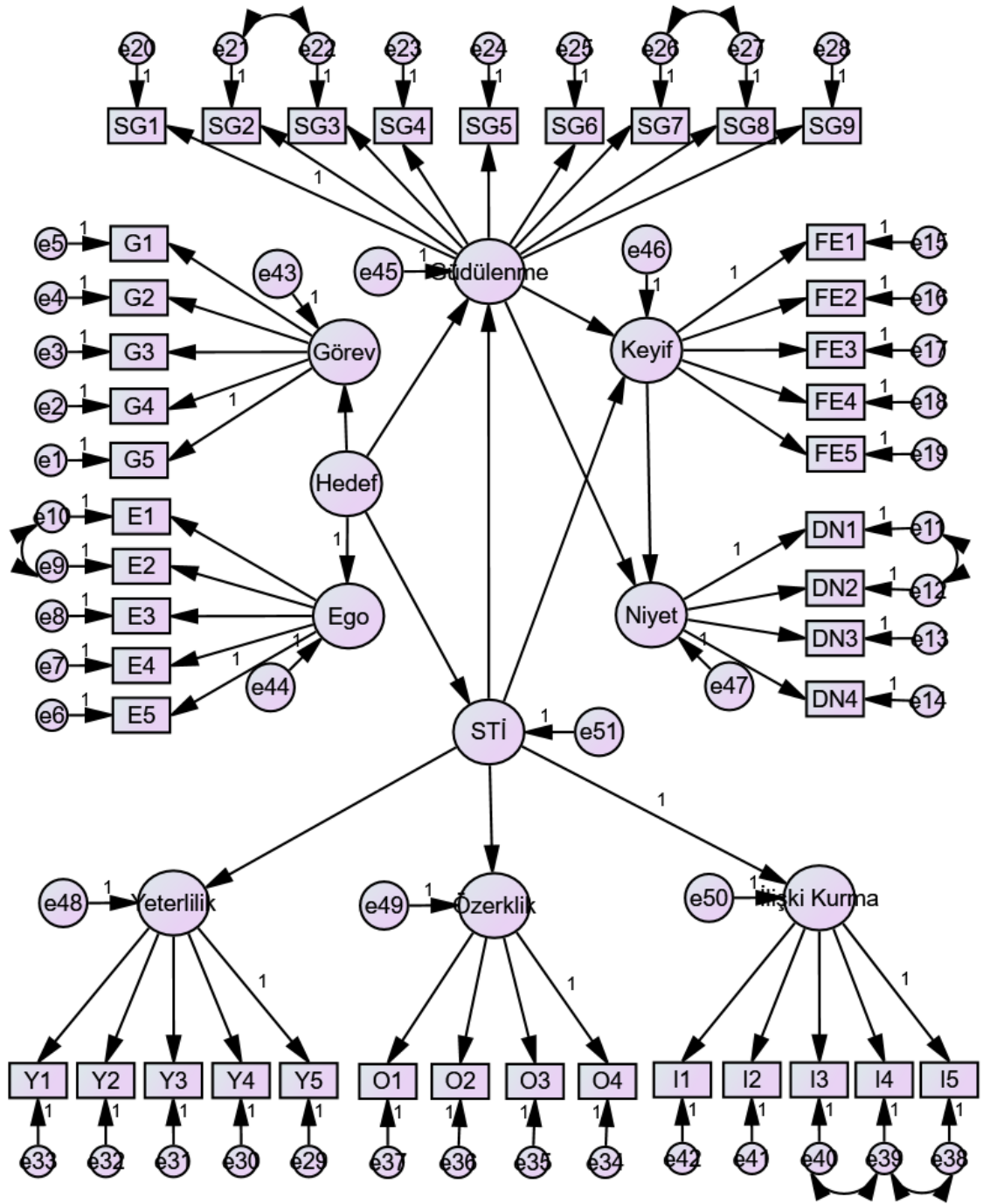
Araştırma hipotezlerinin testinden önce araştırma modelinin eldeki veri seti ile uyumunu ortaya koymak adına modelin uyum istatistikleri değerlendirilmiştir. Analiz sonucu, ölçüm modeline ilişkin uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir seviyenin üzerinde olduğu ve doğrulandığı görülmektedir. Ölçüm modelinin doğrulanmasından sonra yapısal modelinin test edilmesine geçilmiştir.

– *Yapısal Model*

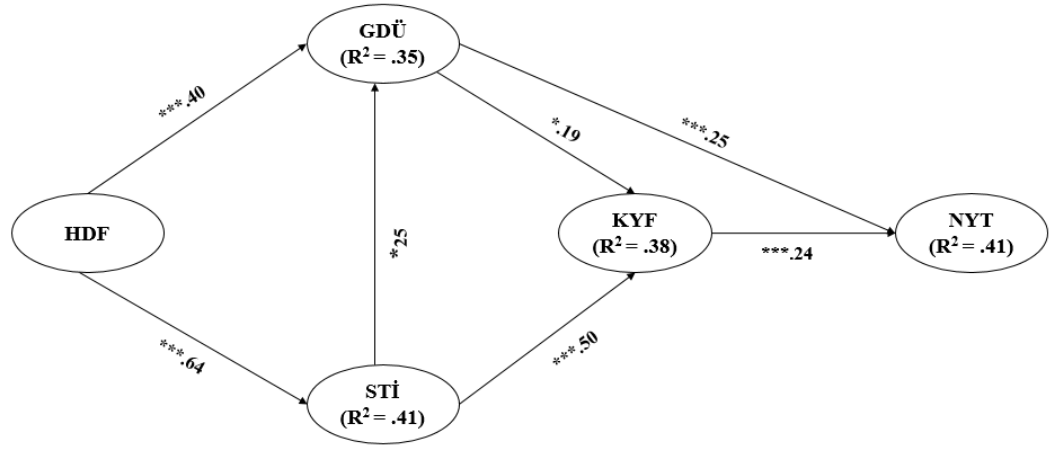
Araştırma modelinin test edilmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve tüm faktörler ölçüm modeli için DFA analizi gerçekleştirilmiştir. Temel amacı, gizil değişkenler arasındaki yapısal ilişkiyi belirlemek ve kuramsal olarak önerilen hipotezleri test etmek olan yapısal modellerde, değişkenler arasındaki tek yönlü oklar ile verilen katsayılar gizil değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayan standartlaştırılmış regresyon katsayılarını vermektedir. Bu araştırma kapsamında önerilen modele ilişkin YEM analiz sonuçları Şekil 4.2’de ve modelin uyum indeksleri Tablo 4.3’de sunulmaktadır. Bunun yanı sıra model için tahmin edilen R^2 değerleri de ilgili tabloda raporlanmıştır.

– *Araştırma Modeli İçin Yol Analizi*

Gizil değişkenlerle yol analizi üzerinden test edilen araştırma modeli Şekil 4.2’de sunulmuştur.



Şekil 4.2: Yapısal modelin yol analizi için path diyagramı (Standardize Edilmiş).



HDF: Hedef Yönelimi

GDÜ: Güdülenme

NYT: Niyet

STİ: Sporda Temel Psikolojik İhtiyaçlar

KYF: Keyif Alma

*** $p < 0.001$: Anlamlı Yol

Şekil 4.3: Yapısal modele ilişkin analiz sonuçları.

Yollar üzerindeki katsayılar doğrudan etkileri gösteren standardize edilmiş β katsayılarıdır. Koyu renkli düz çizgiler anlamlı yolları göstermektedir. Değişkenlerin altında görülen yazılı değerler ise değişkenler üzerindeki toplam açıklanan varyansı (R^2) ifade etmektedir. * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Araştırma modelinin test edilmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve model analiz edilmiştir. Test edilen modele ait diyagram Ek 4.2’de verilmiştir. Modele ait uyum indeks değerleri ise Tablo 4.3’de gösterilmiştir.

Tablo 4.3: Yapısal model uyum iyiliği istatistikleri.

Uyum Ölçütleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Sonuçlar
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$	1,859
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq ,05$	$,05 \leq RMSEA \leq ,8$,048
SRMR	$0 \leq SRMR \leq ,05$	$,05 \leq SRMR \leq ,10$,062
TLI	$,97 \leq TLI \leq 1.00$	$,90 \leq TLI \leq ,97$,900
NFI	$,95 \leq NFI \leq 1.00$	$,90 \leq NFI < ,95$,901
CFI	$,97 \leq CFI \leq 1.00$	$,90 \leq CFI \leq ,97$,907
GFI	$,95 \leq GFI \leq 1.00$	$,90 \leq GFI \leq ,95$,919
AGFI	$,90 \leq AGFI \leq 1.00$	$,85 \leq AGFI < ,90$,868

Tablo incelendiğinde test edilen yapısal modelden elde edilen uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir. Model uyumunun belirlenmesinden sonra, modelde yer alan bütün gizil değişkenler (araştırma hipotezleri), değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin yönü, R² değerleri açıklayıcılık ve anlamlılık düzeyleri Tablo 4.4’ de özetlenmekte ve yorumlanmaktadır.

Tablo 4.4: Değişkenler arasındaki katsayılar ve anlamlılık düzeyleri.

Madde	Yol	Faktörler	B	R ²	S.H.	t- değeri	p		
H ₁	STİ	←	Hedef	,638	,407	,078	5,783	***	Kabul
H ₂	GDÜ	<---	Hedef	,401	,160	,160	3,474	***	Kabul
H ₃	GDÜ	<---	STİ	,252	,063	,200	2,471	*,013	Kabul
H ₄	KYF	<---	STİ	,501	,251	,194	6,094	***	Kabul
H ₅	KYF	<---	GDÜ	,187	,034	,080	2,827	** ,005	Kabul
H ₆	Niyet	<---	GDÜ	,502	,252	,076	5,279	***	Kabul
H ₇	Niyet	<---	KYF	,238	,056	,046	3,419	***	Kabul

Not: Standartlaştırılmış regresyon katsayılarının etki büyüklükleri; (<,10) düşük düzey etki, (≥,50) yüksek düzeyde etki ve arada kalan değerleri için ise orta düzey etki olarak değerlendirilmiştir (Kline, 2011).

Test edilen ölçüm modeline göre, gizil değişkenler arasındaki ilişkilere dair doğrudan etkileri gösteren standardize edilmiş (β) regresyon katsayıları, (R²) değerleri, standart hata, kritik oran (t-değeri) ve anlamlılık (p) düzeyi Tablo 4.4’de gösterilmiştir. Ölçüm modelinde yer alan ifadeler ve gizil değişkenlere ilişkin standart regresyon katsayıları (β) ve R² incelendiğinde; önerilen modele ait veriler modelde yer alan gizil değişkenlerin ilgili gözlenen değişkenler tarafından yeterli düzeyde temsil edildiği görülmektedir. Önerilen modelde yer alan değişkenler arasındaki 7 tahminin tamamının elde edilen bulgular doğrultusunda desteklendiği görülmektedir. Test edilen hipotezlere ait bulgular aşağıdaki gibidir;

Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmini (STİ): Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, sporcuların hedef yönelimlerinin, temel ihtiyaçlar tatmini üzerinde pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir (,638; p<,001). Bu bulgulara göre araştırmanın (H₁) hipotezi kabul edilmiştir. Hedef yönelimi değişkeni temel ihtiyaçlar tatmini değişkeni üzerindeki toplam varyansın %41’ini açıklamaktadır (Şekil 4.3).

Güdülenme (GDÜ): Elde edilen bulgular incelendiğinde, hedef yöneliminin, güdülenme üzerinde anlamlı, pozitif ve orta düzeyde etkisinin olduğunu belirlenmiştir (,401; $p<,001$). Aynı zamanda temel ihtiyaçlar tatmininin, güdülenme üzerinde anlamlı, pozitif ve orta düzeyde etkisinin olduğunu belirlenmiştir (,252; $p<,05$). Bu bulgulara göre araştırmanın (H₂) ve (H₃) hipotezleri kabul edilmiştir. Hedef yönelimi ve temel ihtiyaçlar tatmini değişkenleri, güdülenme değişkeni ile ilgili varyansın %35'ini açıklamaktadır.

Sporcan Keyif Alma (KYF): Sporcuların temel ihtiyaçlar tatmininin keyif üzerinde pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir (,501; $p<,001$). Ayrıca güdülenme durumlarının da keyif üzerinde anlamlı, pozitif ve orta düzeyde etkili olduğunu göstermektedir (,187; $p<,01$). Söz konusu araştırmanın dördüncü (H₄) ve beşinci (H₅) hipotezleri kabul edilmiştir. Temel ihtiyaçlar tatmini ve güdülenme değişkenleri, keyif değişkeni ile ilgili varyansın %38'ini açıklamaktadır.

Niyet (NYT): Güdülenme durumlarının sporcuların spora devam etme niyetleri üzerinde anlamlı, pozitif ve yüksek düzeyde etkili olduğunu göstermektedir (,502; $p<,001$). Aynı zamanda sporcuların algıladıkları keyif düzeylerinin spora devam etme niyetleri üzerinde pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir (,238; $p<,001$). Standartlaştırılmış regresyon katsayılarının etki büyüklükleri; (<,10) düşük düzey etki, ($\geq,50$) yüksek düzeyde etki ve arada kalan değerleri için ise orta düzey etki olarak değerlendirilmiştir (Kline, 2011). Bu bulgular doğrultusunda araştırmanın altıncı (H₆) ve yedinci (H₇) hipotezleri kabul edilmiştir. Güdülenme ve keyif değişkenleri, niyet değişkeni ile ilgili varyansın %41'ini açıklamaktadır.

Bu bulgular sonrasında oluşturulan modelde yer alan değişkenlerin birbirleri üzerindeki göreceli etkilerini belirleyebilmek için Tablo 4.5'de yer alan doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler hesaplanmıştır. Model uyumunun belirlenmesinden sonra, ilk önce doğrudan etkiler yorumlanmış, ardından dolaylı etkiler incelenmiştir

4.1.3. Yapısal eşitlik model değişkenleri arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilere ilişkin bulgular

Araştırma modelinin uyum indekslerinin belirlenmesinin ardından bu bölümde; hedef yönelimi, temel ihtiyaçlar tatmini, güdülenme, keyif ve gelecekte spora devam etme

niyeti değişkenlerin birbirleri arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerine ait tablolar ve bu tablolara ait yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 4.5: Yapısal modelin değişken etkileri.

	Standardize Doğrudan Etkiler				Standardize Dolaylı Etkiler				Standardize Toplam Etkiler			
	HDF	STİ	GDÜ	KYF	HDF	STİ	GDÜ	KYF	HDF	STİ	GDÜ	KYF
STİ	,638	-	-	-	-	-	-	-	,638	-	-	-
GDÜ	,401	,252	-	-	,161	-	-	-	,562	,252	-	-
KYF	-	,501	,187	-	,424	,047	-	-	,424	,548	,187	-
NYT	-	-	,502	,238	,383	,257	,044	-	,383	,257	,546	,238

Not: HDF:Hedef yönelimi, STİ:Temel ihtiyaçlar tatmini, GDÜ:Güdülenme, KYF: Keyif alma, NYT: Niyet

Bu bölümde test edilen modelin, değişkenler arasındaki ilişkilere dair doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri incelenmiştir. Test edilen modelde, *hedef yöneliminin* temel ihtiyaç tatminine doğrudan ve toplam etkisi (,638) olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde, hedef yöneliminin sporda güdülenmeyi doğrudan, dolaylı ve toplamda etkileme oranı sırasıyla (,401), (,161) ve (,562)'dir. Hedef yöneliminin keyif almaya olan dolaylı ve toplam etkisi (,424) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, hedef yöneliminin devam etme niyeti üzerindeki dolaylı ve toplam etkisi (,383) olarak belirlenmiştir.

Sporda temel ihtiyaçların tatmininin sporda güdülenme üzerindeki doğrudan ve toplam etkisi (,252) olarak belirlenmiştir. Ayrıca, temel ihtiyaçlar tatmininin keyif alma üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri sırasıyla (,501), (,047) ve (,548) olarak bulunmuştur. Temel ihtiyaçlar tatmininin devam etme niyeti üzerindeki dolaylı ve toplam etkisi (,257) olarak belirlenmiştir.

Güdülenme değişkeninin keyif alma üzerindeki doğrudan ve toplam etkilerinin (,187) olduğu gözlemlenmiştir. Aynı şekilde, güdülenme faktörünün devam etme niyeti üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri sırasıyla (,502), (,044) ve (,546) olarak tespit edilmiştir.

Keyif alma değişkeninin niyet üzerine doğrudan ve toplam etkileri incelendiğinde bu etkiler (,238) olarak bulunmuştur. Araştırmada yer alan tüm değişkenlerin spora devam etme niyeti üzerine etkilerini içeren yapısal model incelendiğinde, spora devam etme niyeti üzerindeki en önemli etkinin sporda güdülenme değişkeni (,546) olduğu

görülmektedir. Başka bir ifadeyle yapısal model içerisinde yer alan diğer değişkenlere göre niyet üzerindeki değişimde daha anlamlı açıklamalar sağladığını söylemek mümkündür.

4.2. Nitel Analizlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, 16 elit düzey güreşçinin motivasyonel belirleyicilerini ve spora devam etme niyetlerini derinlemesine anlamaya yönelik, üç farklı soru yöneltilmiştir. Ancak, bu sorulardan yalnızca araştırmanın temel amacıyla doğrudan ilişkili olduğu düşünülen yanıtlar dikkate alınmıştır. Elde edilen bu yanıtlar güreşçilerin spora devam etme süreçlerinde etkili olan olumlu veya olumsuz deneyimlerine yönelik görüşler kapsamında kategori ve kodlara ayrılmıştır. Güreşçilerin bu sorulara verdiği yanıtlar tek bir tablo altında “Tema”, “Kategori”, “Kod”, “Katılımcılar” ve “Sıklık (f)” başlıklarıyla sunulmuştur. Ayrıca, bu süreçte her bir katılımcıya K1'den K16'ya ayrı ayrı kodlamalar yapılmıştır.

Tablo 4.6: Elit düzey güreş sporunu devam etmeyi etkileyen olumlu veya olumsuz süreçlere ilişkin katılımcı görüşleri.

Tema	Kategori	Kod	Katılımcılar	f	
Spora Devam Etme Niyetini Etkileyen Unsurlar	Olumlu Etkiler	İçsel	Bağlılık ve tutkunluk	K1-K16	16
			Başarı ve kariyer hedefleri	K1-K16	16
			İstek ve ilgi	K1-K16	16
			Keyif almak	K1-K16	16
			Milli duygular	K1-K16	16
		Dışsal	Referans grupları	K1-K16	16
			Antrenör sporcu etkileşimi	K1-K16	16
			Milli sporcu tanınan ayrıcalıklar	K1-K16	16
			Sosyal etki	K2, K4, K5, K6, K9, K10, K11, K13, K14, K16	10
			Sosyal destek	K1-K16	16
	Olumsuz Etkiler	İçsel	Başarısızlık	K1-K16	16
			Olumsuz psikolojik süreçler	K1-K16	16
		Dışsal	Adaletsizlik ve kayırmacılık	K2, K3, K6, K7, K8, K9, K12, K16	8
			Branşa özgü zorluklar	K1-K16	16
			Kaynak ve destek eksikliği	K1-K16	16

Tablo incelendiğinde, katılımcıların “*Spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörlere ilişkin görüşleriniz nelerdir?*” sorusuna verdikleri yanıtlardan “*Spora Devam Etme Niyetini Etkileyen Unsurlar*” başlıklı bir tema belirlenmiştir. Bu tema spora devam etme niyetlerine hem olumlu hem de olumsuz yönde etki eden çeşitli içsel ve dışsal etkenleri ve süreçleri ele almaktadır. Bu tema altında, sporcuların güreşe devam etme niyetlerini etkileyen faktörler, “*Olumlu Etkiler*” ve “*Olumsuz Etkiler*” olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmıştır. Her bir ana kategori daha sonra kendi içerisinde “*İçsel*” ve “*Dışsal*” olmak üzere iki alt kategoride ayrılmıştır. Bu alt kategorilerin her biri güreşçilerin spora devam etme niyetlerine etki eden olumlu/olumsuz içsel ve dışsal unsurları yansıtmaktadır. İçsel Olumlu Etkiler alt kategorisi altında “*Bağlılık ve Tutkunluk*”, “*Başarı ve Kariyer Hedefleri*”, “*İstek ve İlgi*”, “*Keyif Almak*” ve “*Milli Duygular*” kodları belirlenmiştir. Dışsal Olumlu Etkiler alt kategorisi altında ise “*Referans Grupları*”, “*Antrenör Sporcu Etkileşimi*”, “*Milli Sporculara Tanınan Ayrıcalıklar*”, “*Sosyal Etki*” ve “*Sosyal Destek*” kodları oluşturulmuştur. İçsel Olumsuz Etkiler alt kategorisi altında “*Başarısızlık*” ve “*Olumsuz Psikolojik Süreçler*” kodları belirlenmiştir. Dışsal Olumsuz Etkiler alt kategorisi altında ise “*Adaletsizlik ve Kayırmacılık*”, “*Branşa Özgü Zorluklar*” ve “*Kaynak ve Destek Eksikliği*” kodları ortaya çıkarılmıştır. Bu kodlar, alt kategorinin altında gruplanan benzer konuları, düşünceleri veya yanıtları ifade etmektedir. Ayrıca bu kodlar, sporcuların spora devam etme niyetlerini neyin etkilediği konusunda daha detaylı ve spesifik bilgi sağlamakta ve böylece daha kapsamlı ve anlamlı sonuçların elde edilmesine yardımcı olmaktadır.

Olumlu İçsel Etkiler, katılımcıların spora karşı genel olumlu içsel tepkilerini yansıtmaktadır. Bu tepkiler sporcuların spora devam etme niyetini canlı tutan güdülerin kaynağını oluşturmaktadır. Bu faktörler, genellikle sporcuların kişisel duyguları, düşünceleri ve motivasyonları gibi unsurlardan kaynaklanmaktadır. Bireylerin kendi iç dünyalarından beslenen bu faktörler, sporcuların spora olan bağlılıklarını ve devamlılıklarını belirleyen önemli unsurlardır. Bu içsel faktörler, genellikle dışsal faktörlere göre daha kalıcı ve güçlü bir etkiye sahip olabilmektedir çünkü bu faktörler, sporcuların kişisel değerlerini, hedeflerini, tutkularını ve spordan aldıkları keyfi doğrudan etkileyebilmektedir. Bu kategori altında ele alınan içsel etkiler, beş temel unsur üzerinde incelenmiş ve açıklanmaya çalışılmıştır:

“Bağlılık ve Tutkunluk” kodu, sporcular tarafından spor aktivitesine karşı hissedilen yoğun ilgi ve istekliliği yansıtmaktadır. Bağlılık, sporcuların belirli bir spor dalına karşı sürdürülen sürekli ilgi ve isteği, spor aktivitesine karşı duyulan güçlü bir sevgi ve bağlılığını ifade ederken tutkunluk ise bireyin belirli bir spor dalına olan yoğun ilgisini, bu spor dalına olan sevgisini ve bu spor dalına karşı hissettiği güçlü duygusal bağlılığı ifade etmektedir. Bu kod, toplamda 16 katılımcının tamamı tarafından ifade edilmiştir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K1: “Güreşe ilk başladığımda ailemin beni yönlendirmesiyle başladım ancak daha sonra giderek bu sporu sevmeye başladım, git gide bu spora bağlandım. Elde ettiğim her başarı beni bu spora daha çok bağlıyor. Başarılar elde ettikçe daha özverili, daha hevesle bu işe devam ediyorum.”

K3: “Güreş sporu benim için ekmek gibi su gibi bir şey. Güreş yapmadığım zaman rahat edemiyorum. üreş yapmadığım zamanlarda bir huzursuzluk, bir eksiklik hissediyorum.

K5: “Buraya kadar' dediğim çok oldu, bırakmak istedim, hatta bazen bıraktım bile. Ancak, 3-5 gün sonra kendimi yeniden sporun içinde buldum. Acayip bir bağ var sanki aramda bu sporla, kopamıyorum, uzaklaşamıyorum. Güreş yapmayınca, bir şeylerimin eksik olduğunu hissediyorum.”

K9: “Ne yapsam bu spordan uzaklaşamadım. Bazen çok bırakmak istedim, sakatlandım, çok yoruldum, yıprandım, istediklerimi elde edemedim. Madalya kazandığım zamanlarda oldu artık bırakacağım desem de ancak bir türlü kopamadım bu spordan.”

“Başarı ve Kariyer Hedefleri” kodu, “Olumlu İçsel Etkiler” kategorisi ve “Spora Devam Etme Niyetini Etkileyen Unsurlar” temasının önemli bir bileşenidir. Bu kod, sporcuların belirli başarı ve kariyer hedeflerine yönelik tutumlarını, beklentilerini ve bu hedeflere ulaşma sürecinde nasıl bir yol izlediklerini yansıtmaktadır. Ayrıca, bu kod, başarı ve kariyer hedeflerinin sporcuların spora devam etme niyetini üzerinde ne gibi bir etkisi olduğunu da ortaya koymaktadır. Bu kod, katılımcıların tamamı (16/16) tarafından ifade edilmiştir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K4: “Devletimi, milletimi, ailemi, ülkemi temsil edeceğim diye hedefler koydum kendime. Beni bu işe bağlayan en önemli şeylerden biri de hedeflerim oldu.”

K10: “Sürdürme sebebim hala hedeflerimin olmasıdır. İçimde tuttuğum hedeflerimi gerçekleştirme isteğimin devam etmesidir.”

K11: “Rekor kırmak Dünya ve Türk güreş tarihine adımı yazdırmak istiyorum”

K16: “Öncelik benim için maddiyattan ziyade bu sporda bir iz bırakabilmek. Hedef ve hayallerime ulaşmak”

“İstek ve İlgi” kodu, tüm katılımcılar (16/16) tarafından ifade edilmiştir. Bu bulgular, güreş gibi fiziksel ve zihinsel açıdan zorlu bir spor dalına başlama ve bu spor dalına devam etme kararında, bireysel ilgi ve isteklerin önemli bir bileşen olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K5: “Ailemde bu sporu yapan kimse yoktu ancak benim bu spora karşı bir sevgim bir isteğim oluştu. Daha sonra...”

K11: “Bu spora ilgim ve isteğim vardı. Aynı zamanda öğretmenlerim bu sporda yeteneğimin olduğunu fark etmeleri benimde bu işi yapabileceğime olan inancım bu spora başlamama ve devam etmeme neden oldu.”

K15: “Başlangıçta, ailem ve çevremdekiler güreşe başlamama pek sıcak bakmıyordu. Hatta babam, güreşe başlamama karşı çıkmıştı. Ancak ben çok istiyordum, güreş yapmayı...”

K16: “Güreşin hayatıma nasıl girdiği hakkında bir fikrim yok. Ben mi istedim, yoksa yönlendirildim mi? Bilmiyorum. Başlama yaşımı dahi bilmiyorum. Ben güreş sporunun içinde doğdum ve her anımda bu spordan bir parçam olduğunu biliyorum. Güreşe olan ilgim ve isteğim belki de...”

“Keyif Almak” kodu, tüm katılımcılar (K1-K16) tarafından dile getirilmiştir. Bu duygusal deneyim, genellikle zevk/haz, hoşlanma ve eğlence gibi olumlu duygusal durumları yansıtmaktadır. Spor yaparken bu tür duygusal deneyimler yaşamak, sporcuların aktivitelerinden keyif almalarını sağlamaktadır. Keyifli deneyimler, sporcuların motivasyonunu artırır ve böylece performanslarını olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, keyif almak, sporcuların spora olan bağlılıklarını ve devamlılıklarını da güçlendirebilir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K2: *“Bu sporu yapmaktan keyif alıyorum aksi halde bu kadar zorluk ve çile çekilecek gibi değil.”*

K3: *“Yıldızlar gençler sürecindeyken güreşi keyif alarak yapmıyordum ailem destek olmasaydı bırakabilirdim. Fakat daha sonra keyif aldığım için devam ettim.”*

K7: *“Şu an hala öğretmen olarak görev yapsam da bu işi çok sevdiğim için ve keyif aldığım için bu spora devam etmekteyim.”*

K9: *“Keyif almadan bu sporu yapmak mümkün değil.”*

“*Milli Duygular*” kodu altında “Bayrak çekirmek” ve “Marş söyletmek” başlıklı iki alt kod belirlenmiştir. Bu ifadelerin her biri, 16 güreşçinin tamamı tarafından dile getirilmiştir. Bu alt kodların her biri, güreşçilerin milli duygularını ve sportif başarılarına yükledikleri anlamı farklı yönleriyle ortaya koymaktadır. Her iki kod da, sporcuların kendi başarılarını yalnızca bireysel başarılar olarak değil, aynı zamanda ulusal bir başarı ve gurur kaynağı olarak gördüklerini göstermektedir. Bu, güreşçilerin sportif başarılarına yükledikleri anlamın hem bireysel hem de ulusal bir boyut taşıdığını ortaya koymaktadır. Yani, bu alt kodlar, güreşçilerin sportif başarılarının hem kendileri hem de ülkeleri adına önemli bir başarı olduğunu yansıtmaktadır. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K4: *“Ecdadımızdan aldığım bu bayrağı, milli marşlarımızı ve bu bayrağı sonuna kadar alıp taşımak ve bunu bütün dünyaya göstermek istiyorum.”*

K6: *“Gelecekteki beklentim Avrupa ve Dünya şampiyonu olmak, bayrağımızı göndere çekip İstiklal Marşı'mızı okutmayı çok istiyorum.”*

K7: *“İstiklal Marşı'nı söyletmek, bayrağımızı göndere çekirme düşüncesi benim motivasyonumu artırıyor.”*

K12: *“İstiklal Marşı'nı dinletmek ve ülkemizin bayrağını göndere çekirmek en büyük hedeflerim arasında.”*

“*Olumlu Dışsal Etkiler*” kategorisi sporcuların spora devam etme niyetlerini ve süreçlerini olumlu yönde etkileyen dış faktörleri ifade etmektedir. Bu kategori altında yer alan “Referans Grupları”, “Antrenör-Sporcu Etkileşimi”, “Milli Sporculara Tanınan Ayrıcalıklar”, “Sosyal Etki” ve “Sosyal Destek” kodları, sporcuların çevresinden aldıkları ve spora devam etme kararlarını olumlu yönde etkileyen destek ve teşviklerin

farklı yönlerini yansıtmaktadır. Dış çevrenin bu olumlu etkileri, sporcuların spora olan bağlılıklarını pekiştirebilir ve onların devamlılıklarını sağlayabilir. Ayrıca, bu dışsal etkilerin daha iyi anlaşılması, sporcuların motivasyonlarını artırmak, spora olan bağlılıklarını sürdürmek ve spora devam etme niyetlerini desteklemek için oldukça önemlidir. Bu kodların her biri, sporcuların karşılaştıkları ve spora devam etmelerini etkileyen çeşitli dış faktörlerin farklı yönlerini ele almaktadır.

“Referans Grupları” kategorisi, güreşe başlama ve devam etme sürecinde etkili olan dışsal faktörleri ele almaktadır. “Referans Grupları” adlı kategoriyi incelendiğinde, bu kategorinin “Normatif Referanslar” ve “Karşılaştırmalı Referanslar” olmak üzere iki alt koddan oluştuğu görülmektedir. Her bir alt kod, güreş sporuna başlama ve devam etme sürecinde belirleyici olan unsurları ve ön plana çıkan faktörleri ifade etmektedir. “Normatif Referanslar” kodu, güreş sporuna başlama sürecinde birebir etkileşimde olduğu grupların spora başlama sürecinde etkin bir rol oynadığını göstermektedir. Bu kod, katılımcıların neredeyse tamamının güreş sporuna başlarken aile, arkadaş, beden eğitimi öğretmeni ve antrenörlerin etkin bir rol oynadığını, onları bu spora yönlendirdiğini ve süreç boyunca onları desteklediğini belirtmiştir. Karşılaştırmalı referanslar ise, bir sporun bulunduğu çevredeki popülerliği, bireyin yaşadığı yerdeki spor tesislerinin erişilebilirliği veya genel toplumun güreş sporuna olan ilgisinin ve bireyin çevresindeki insanların bu spora yönelik bakış açıları gibi faktörler yer almaktadır. Bu faktörler, bireylerin sporla ilgili tutumlarını ve kararlarını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir. Spora başlama ve devam etme kararının sadece bireysel bir tercih olmadığını, aynı zamanda bireyin sosyal çevresinde yer alan referans grupların etkisi ve destekleyici tutumlarıyla da şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K1: “Benim güreş sporuna başlama ve bu işi sevme nedenim en çok etken ailemdir. Abim ve amcam güreş sporunun içinde olduğu için her zaman onlar gibi şampiyon olmak istemişimdir. Güreşe ilk başladığımda onların beni yönlendirmesiyle başladım, ancak giderek bu sporu sevmeye başladım ve bağlanmaya başladım.”

K5: “Çocukluğumda çok hareketli, yerinde duramayan hiperaktif bir çocuktum. İlkokulda erkeklerle futbol oynar, duvarlarda takla atardım. Okulun güreş takımı vardı

ve güreş antrenrmz bir gün okul önünde beni takla atarken gördü ve güreşe çağırdı. Bu spora başlama ve devam etme sürecime antrenrmn büyük etkisi oldu.”

K11: “ğretmenlerim, özellikle beden eğitimi ğretmenim, güreş yeteneğimi fark etti ve beni güreşe yönlendirdi. Onlar, benim bu sporda başarılı olabileceğimi, hatta belki de ileride profesyonel bir güreşçi olabileceğimi düşünüyordu. Beden eğitimi öğretmenimin beni bu spora yönlendirmesi, güreşe başlama kararımda önemli bir rol oynadı.”

K4: “Başlama sebebim, yaşadığım yerin coğrafiyasıydı. Karakucak güreşleri, bulunduğum bölgede oldukça popülerdi ve bu durum, benim güreşe başlamama önemli ölçüde etki etti. Yaşadığım Őehirde bu sporun geniş bir takipçi kitlesi vardı ve bu da beni güreşe başlamaya teşvik etti.”

“Antrenör-Sporcu Etkileşimi” kodu sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinde önemli olan çeşitli faktörler ve dinamikler ele almaktadır. Bu etkileşim, antrenörlerin sporculara karşı tutumu ve davranışlarından, antrenör ve sporcu arasındaki iletişim kalitesine, antrenörün sporcularına sağladığı destek ve rehberlikten antrenör-sporcu ilişkisinin genel dinamiklerine varana kadar birçok faktörü içermektedir. Bu kod altında ele alınan her bir alt kod, sporcu ve antrenör arasındaki etkileşimin farklı yönlerini ele almaktadır. Ayrıca bu etkileşim her iki tarafın duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerini kapsamaktadır. Buna ek olarak, bu etkileşimler, sporcuların spora devam etme niyetini olumlu yönde etkileyebilecek dışsal faktörleri de içermektedir. Bu kod, katılımcıların tamamı (16/16) tarafından ifade edilmiştir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K2: “Türkiye Şampiyonası’na hak kazanamamıştım ve niversiteye başladıktan sonra güreşe olan ilgim tamamen kaybolmuştu. Soğumuştum artık bu spordan. Ancak, antrenörüm beni aradı ve ‘Türkiye Şampiyonası var, hadi gidelim’ dedi. Üniversiteye başlamış, ...’da yaşıyor ve antrenman yapmıyordum. Buna rağmen ‘Gel’ dedi ve ‘Seni görüyorum, ilk 3’te yerin var’ dedi. Böylece gittim ve hiç antrenman yapmadan Türkiye’de 3. oldum. Antrenörüm bana ‘Sen çok azimlisin, yapacaksın’ diyordu. Bu spora devam etme sürecime doğrudan antrenrmn etkisi oldu.”

K3: “Güreşe devam etme sürecinde, kulüpte yaşadığım olumsuz durumlar beni etkiledi. Antrenörler de bu süreçte oldukça etkili oldu. alıştığın antrenörlerle kafan uyuşmadığında, fikir ayrılıkları yaşandığında ister istemez bu spora devam etmek

istemiyorsun. Sevmediğin, istemediğin bir antrenörün davranışları, antrenman veya müsabaka esnasında psikolojimi olumsuz yönde etkiliyor.”

K12: “Pek çok kez güreşi bırakma kararı aldım, ancak antrenörüm beni her defasında evimden alıp antrenmana getirdi. Bazı günler, antrenmana getirdiği vakitlerde bana yemek yedirip cebime harçlık bile verdi. Ne kadar çok kez bu sporu bırakmayı düşünsem de, her seferinde elimden tutup beni tekrar güreşe döndürdü.”

K14: “İki sene boyunca güreşi bırakmıştım, hayatımdan bu sporu tamamen çıkarmıştım. Kaybettiğim özgüvenimin yanı sıra, bu spora olan ilgim ve sevdami da tamamen kaybetmiştim. Aslında amacım öğretmen veya akademisyen olmaktı. Ancak okul döneminde maddi ihtiyaçlarımı karşılamak adına tekrar güreşe başladım. Kaybettiğim özgüvenimi antrenörüm sayesinde tekrar kazandım. Güreşe olan kaybettiğim sevdami antrenörüm tekrar bana kazandırdı. Tekrar güreşe başladım...”

“Olumlu Dışsal Etkiler” kategorisi altında ele alınan diğer bir kod ise “Milli Sporculara Tanınan Ayrıcalıklar” kodudur. Bu kod, milli sporculara tanınan ayrıcalık ve avantajları ele almaktadır. Milli sporculara tanınan ayrıcalıklar arasında üniversiteye sınavsız girme hakkı, atama hakkı kazanmak, millilik bursu, devlet sporcusu ünvanı elde etmek ve devlet tarafından verilen çeşitli ödüller gibi imkânlar bulunmaktadır. Bu başlık altında ele alınan her bir alt kod, milli sporculara tanınan farklı ayrıcalıkları ve avantajları detaylı bir şekilde açıklamaktadır. Bu kod, katılımcıların tamamı (16/16) tarafından dile getirilmiştir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K5: “Şu ana kadar ne kazandıysam bu spor sayesinde kazandım maddi ve manevi kazanımlar. Güreşte elde ettiği başarılar sayesinde Üniversite eğitimim boyunca devletten karşılıksız millilik bursu aldım...”

K7: “...aldığım başarılar sayesinde millilik kontenjanından öğretmen olarak atanma hakkı elde ettim.”

K11: “Güreşte elde ettiğim başarılar sonucunda devlet sporcusu ünvanını elde ettim...”

K15: “Güreşte aldığım madalyalar sayesinde üniversitelerin yetenek sınavlarına girmeden Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na (BESYO) kabul edildim.”

“Olumlu Dışsal Etkiler” kategorisi altında ele alınan diğer bir kod ise “Sosyal Etki” kodudur. Sosyal etki, sporcuların tutumları, inançları veya davranışları üzerinde

başkalarının varlığı, davranışları veya görüşlerinin belirleyici bir değişim yarattığı durumu tanımlamaktadır. Yani sporcuların tutum, inanç ve davranışlarının başkalarının varlığı, davranışları veya görüşlerinden etkilendiği bir süreci ifade etmektedir. Bu kod, “Tanınma”, “Değer Görmek” ve “Takdir ve Saygınlık” kavramlarını içermektedir. Bu kod, 16 katılımcının 10’u tarafından dile getirilmiştir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K2: *“Güreş sporundaki başarılarım sayesinde toplumda saygı kazandım. İnsanlar, güreşte başarılı bir sporcu olarak görünce bana saygı duyuyorlar. İkincilik gibi başarılar elde ettiğimde bile bazıları beni destekleyerek, 'Oraya gitmen bile büyük bir başarı!' diye takdir ediyorlar. Ayrıca insanlar benimle tanışmak istiyor, sorular sormak istiyorlar ve bunlar beni mutlu ediyor.”*

K14: *“Bu spor sayesinde çevrem tarafından sevilen ve saygı görülen bir insan oldum. İnsanlar bana saygı gösteriyor ve bu beni çok mutlu ediyor. Almış olduğum ödüller sayesinde hem kariyer hem de saygınlık elde ettim. Ailem, akrabalarım ve hocalarım tarafından da ayrı bir saygı gördüm. Günlük hayatta, hiç tanımadığım insanların benimle fotoğraf çekilmek istemesi, benim için büyük bir gurur kaynağı. Bu spor sayesinde elde ettiğim bu kazanımlar, benim için çok değerli ve motivasyonumu artırıyor. Kendimi sevilen ve takdir edilen biri olarak hissetmek, bana güç veriyor...”*

K16: *“Güreş sporu sayesinde tanımadığım insanlar tarafından saygı ve itibar görüyorum. Yaptığım başarılı performanslar ve elde ettiğim başarılar, insanların beni fark etmesine ve benimle tanışmak istemesine neden oluyor. Güreşe olan tutkum ve başarılarım, çevremdeki insanlar tarafından değerli bir sporcu olarak kabul edilmeme yol açıyor. Bu durum, beni gururlandırıyor ve daha da motive ediyor...”*

“Olumlu Dışsal Etkiler” kategorisi altında ele alınan “Sosyal Destek” kodu, sporcuların spora devam etme süreçlerinde karşılaştıkları ve onları bu süreçte motive eden çeşitli destek türlerini ele almaktadır. Bu destekler arasında aile desteği, antrenör desteği, arkadaş desteği, devlet desteği, kulüp desteği, maddi destek ve malzeme desteği gibi farklı destek türleri bulunmaktadır. Bu başlık altında ele alınan desteklerin her biri, güreşçilere sağlanan farklı destek türlerini detaylı bir şekilde açıklamaktadır. Bu kod, katılımcıların tamamı (16/16) tarafından dile getirilmiştir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K1: “Ailemin desteği çok önemli benim için. Kazansam da kaybetsem de sürekli yanımdalar, beni hiç yalnız bırakmadılar, hep destek oldular...”

K2: “Antrenörüm bana inanıyordu. Kendime inanmıyordum. “Sen çok azimlisin, yapacaksın,” diyordu. Beni sürekli destekliyordu.”

K9: “Bu sporda arkadaş desteği çok önemlidir. Beraber yemek yiyip içtiğimiz, aynı odada kaldığımız ve antrenmanlarda da beraber olduğumuz arkadaşlarımızla zamanla kardeş gibi bir bağ oluşur. Bazen rakip oluruz, ancak duygusal bağımız güçlüdür. Tökezlediğimiz zamanlarda yanımızda olurlar ve bizi desteklerler. Bazen tükendiğimiz zamanlarda bile spora devam etmemiz için elinden gelen her şeyi yaparlar.”

K10: “Devletimiz ve kulüplerimizin destekleri sayesinde güreş yapıyoruz. Ödüller, burslar, atama hakları ve hatta “Devlet Sporcusu” unvanı gibi desteklerle hem spora devam etme motivasyonumuz artıyor hem de daha iyi koşullarda antrenman yapıyoruz. Aksi halde, pek çok sporcu maddi zorluklar nedeniyle bu spora devam edemez.”

“Olumsuz İçsel Etkiler” kategorisi altında “Başarısızlık” ve “Olumsuz Psikolojik Süreçler” adlı iki kod bulunmaktadır. Bu kodlar, sporcuların spora devam etme süreçlerinde karşılaştıkları olumsuz içsel etkileri farklı yönleriyle ele almaktadır. Bu kodlar, sporcuların motivasyonlarını, performanslarını ve genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilen çeşitli zorlukları ve sorunları detaylı bir şekilde incelemektedir. Örneğin, “Başarısızlık” kodu, sporcuların performans düşüklüğü, beklenen sonuçların elde edilememesi gibi durumları kapsarken, “Olumsuz Psikolojik Süreçler” kodu, sporcuların yaşadıkları stres, anksiyete, depresyon gibi olumsuz psikolojik durumları kapsamaktadır. Bu kodların her ikisi de sporcuların genel refahlarını olumsuz yönde etkileyebilir.

“Başarısızlık” kodu, sporcuların performanslarının beklentilerinin altında kalması durumunda ortaya çıkan olumsuz duyguları ifade etmektedir. “Başarısızlık” kodu, sporcuların performans düşüklüğü, hedeflerine ulaşamama, beklenen sonuçları elde edememe, madalya ve ödül kazanamama veya rekabetçi durumlarda kaybetme gibi durumlarını ele almaktadır. Bu kod, katılımcıların tamamı (16/16) tarafından dile getirilmiştir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K1: “O kadar çok çalışıyorsunuz ki ve başarı gelmeyince daha çok yoruluyorsunuz. Bu durum ister istemez spora karşı bakış açımı değiştirdi. Zaman zaman bu yüzden spora devam etmeyi bırakmayı düşündüğüm zamanlar oldu.”

K2: “Minder güreşinde o zamanlar çok başarılı olamamıştım, ancak yağlı güreşte başarılı olmuş, Kırkpınar'da madalya almıştım. Minderde bir türlü derece elde edememişim. Türkiye şampiyonasına gitmeye hak bile kazanamamıştım. Bu kadar emek verip maddi ve manevi karşılığını alamamak gerçekten etkilemişti beni, daha sonra ben tamamen soğudum minder güreşinden.”

K3: “Son seneme kadar gençlerde madalya almamış bir insandım. Eğer son senemde gençlerde madalya almasaydım bütün hayatım mahvolacaktı bu sebeple çok büyük stresli süreç yaşadım. Neyse ki mahvolmadı ve sonunda aldım madalyayı. Fakat bu stresli süreçte güreşi bırakma fikri aklımdan geçtiği oluyordu”

K5: “Çok ağır bir spor, hele bir... için daha da ağır spor. Emeklerimin ve çabalarımın sonucunu alamamak beni çok yıpratıyor ve üzüyor. Yeneceğim rakiplere yenildiğimde bu spora karşı bir küskünlüğüm oluşuyor.”

“Olumsuz Psikolojik Süreçler” kodu, sporcuların spora devam etme süreçlerinde yaşadıkları stres, anksiyete, depresyon, tükenmişlik, motivasyon kaybı gibi olumsuz psikolojik durumları kapsamaktadır. Sporcular, performans baskısı, yüksek beklentiler, yoğun antrenman ve müsabaka programları ve sürekli rekabet nedeniyle bu tür olumsuz psikolojik durumları sıklıkla yaşayabilir. Bu tür olumsuz psikolojik süreçler sporcuların duygusal ve zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve onların motivasyon ve performansını düşürebilir. Bu kod, katılımcıların tamamı (16/16) tarafından dile getirilmiştir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K2: “Milli takıma girdikten sonra stres yapmaya başladım. Avrupa dünya müsabakalarına çıkmadan önce güreş müsabakası izleyemem. Çünkü güreş izlemek nabzımı yükseltiyor ve stresimi arttırıyor.”

K7: “Müsabaka stresi ve üzerimdeki madalya baskısı olumsuz anlamda beni çok etkiliyor”

K12: “Her müsabakanın üzerimde ayrı bir stresi var, bu beni çok yoruyor. Müsabaka günü ve öncesi yaşadığımız stres ömürden ömür götürüyor...”

K16: *“Kilomda çok iyi rakiplerim var, bu yüzden iyi çalışmam gerekiyor ve bunun benim üzerimde yarattığı bir stres var. Ailemin ve çevremdeki insanların benden beklentileri var, bu durumun üzerimde yarattığı bir baskı var. Çok iyi çalışmak yetmiyor bazen, iyi konsantre olmak da gerekiyor. Bu stresi ve baskıyı doğru şekilde idare etmek gerekiyor, bu durum seni çok yoruyor.”*

“Dışsal Olumsuz Etkiler” kategorisi altındaki “Adaletsizlik ve Kayırmacılık”, “Branşa Özgü Zorluklar” ve “Kaynak ve Destek Eksikliği” kodları ise genellikle dış çevreden gelen ve sporcuların güreşe devam etme niyetini olumsuz yönde etkileyen faktörleri ele almaktadır. Bu kodların her biri, sporcuların karşılaştıkları ve güreşe devam etme niyetlerini olumsuz yönde etkileyen çeşitli dışsal zorlukları detaylı bir şekilde açıklamaktadır.

“Adaletsizlik ve Kayırmacılık” kodu, 16 güreşçiden 8'i tarafından ifade edilmiştir. Bu kod, genel olarak, sportif performansa ve yeteneklere dayalı olması gereken kararların, kişisel veya politik nedenlerle adil bir şekilde verilmediği durumları yansıtmaktadır. Bu kod altında dile getirilen kavramlar arasında milli takıma seçilme sürecinde yaşanan adaletsizlik, hakemlerin adil olmayan kararları, yarışmalarda adil olmayan uygulamalar ve antrenör veya yetkililer tarafından yapılan ayrımcı uygulamalar bulunmaktadır. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K2: *“Karşılaştım ben yaşamadım ama çevremde milli takımda çok denk geldim. Antrenörlere sormadan ... madalya almış adamı takımdan çıkarıp başka bir adamı sokmaları, hak etmeyen adamlara milli takım seçmesi yaptırmaları... Ayrıca, “burada yenilirsen direk üstünü çizeriz” demeleri ve bana da “turnuvada madalya alamazsan üstünü çizeceğiz, dünya şampiyonasına sen gidemezsin' demeleri...”*

K7: *“Olimpiyat oyunları kota turnuvasını hak etmeme rağmen göndermemeleri, sporu bırakmayı düşündürdü. Hak etmeme rağmen vize maçlarına gidememem haksız bir durumdu. Başarılı olmama rağmen hakkımın gasp edilmesi...”*

K8: *“Genellikle milli takım kampına çağırılma ve seçilme süreçlerinde yaşanan bu adaletsizlik ve kayırmacılık durumları, kişisel hedeflerimi ve beklentilerimi de zorlaştırıyor ve zaman zaman motivasyonumu düşürüyor. Bu tür durumlarla karşılaştığımda, sporu bırakmayı düşündüğüm zamanlar oldu.”*

K16: *“Adaletsizlik ve kayırmacılık durumlarına maruz kalmış biri olarak, bu durumun sporun etik ilkelerine zarar verdiğini düşünüyorum. Hakemlerin ve... hocaların yanlış veya yanlı kararları beni hırslandırmıyor, aksine daha çok yıpratıyor ve motivasyonumu düşürüyor. Bu spora bakış açımı değiştiriyor...”*

“Dışsal Olumsuz Etkiler” kategorisi altında oluşturulan diğer bir kod ise “Branşa Özgü Zorluklar” kodudur. Bu kod güreş sporunun kendine özgü zorluklarını tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu kod, güreşin kendine has fiziksel, psikolojik ve sosyal zorluklarını yansıtmaktadır. Bu kod altında dile getirilen kavramlar arasında, güreş sporunun dış etkenlerden kaynaklanan zorlukları yer almaktadır. Bu kod, katılımcıların tamamı (16/16) tarafından ifade edilmiştir. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K2: *“Kilo verme beni çok fazla etkilemiyor ama 7-8 kilo vermek zorunda kalan bir arkadaşımınla milli takımda birlikte kalıyordum. Bu arkadaşım çok zorlanıyordu, ben yemek yiyebiliyordum ama o yiyemiyordu. Bu durumun sporcuları önemli ölçüde etkilediğini düşünüyorum. Hatta bu sebeplerden dolayı sporu bırakmış arkadaşlarım var...”*

K5: *“Günde bazen 3 antrenman yapıyoruz. Haftanın 2 günü dinleme fırsatımız oluyor. Yıl boyunca ya milli takım kamplarında ya da kulüpte antrenmanlarımız devam ediyor. Antrenmanlara zor bazen o kadar ağır ki kaldıramayacak duruma geldiğim zamanlar oluyor. Zaman zaman çok yoruluyorum, yorgunluktan parmaklarımın uçlarına kadar her tarafım ağrıyor.”*

K8: *“Beklentiler çok yüksek, herkes sizden altın madalya bekliyor. Ailem, antrenörüm, arkadaşlarım, kulübüm, herkes benden çok şey bekliyor. Bu beklentiler, özellikle milli takımda olduğum ve ülkemi temsil ettiğim zamanlarda bu baskı ve stresi daha da artırıyor. Herkes birincilik bekliyor. Bu yüzden antrenmanlarımda ve maçlarımda daha fazla strese giriyorum. Bu baskıyı kaldırmak zor oluyor.”*

K13: *“Güreşe çok küçük yaşlardan itibaren başladım ve bu süreçte büyük kulüplere transfer oldum. Ailemden ve arkadaşlarımdan ayrı kalmak zorunda kaldım. Bu duruma adapte olmak hiç kolay değil, ailenizi özliyorsunuz, doğup büyüdüğünüz toprakları özliyorsunuz, içinizde ayrı bir özlem oluşuyor. Evli ve çocuk sahibi olan sporcular için bu durum daha da zor. Antrenmanlar, müsabakalar, milli takım kampları... Yıl boyu*

süren yoğun bir program ve sorumluluklarınız var. Sosyal yaşamdan ödün vermek zorundasınız, eşinizle ve çocuklarınızla geçirdiğiniz zaman sınırlı, onların büyüdüğünü göremiyorsunuz.”

“Kaynak ve Destek Eksikliği” kodu, araştırmaya katılan güreşçilerin tamamı (16) tarafından ifade edilmiştir. Kaynak ve destek eksikliği, güreşçilerin hem sporculuk kariyerlerini devam ettirebilmek hem de kendi becerilerini geliştirebilmek için gerekli olan maddi ve yapısal kaynakların yetersizliğini ifade etmektedir. Bu, hem finansal destek eksikliğini hem de gereken fiziksel kaynaklara (eğitim tesisleri, spor malzemeleri gibi) ve yeterli destek yapılarına (özellikle yeterli sayıda kulüp) erişimdeki zorlukları kapsamaktadır. Bu kod altında ele alınan örnek katılımcı görüşleri şunlardır:

K5: “Güreş, sponsorların çok fazla ilgi gösterdiği bir branş değil, bu nedenle çeşitli zorluklarla karşı karşıyayız. Bu, bir futbol gibi değil. Sponsorluk yok. Kulüplerin desteği çok sınırlı, var olanlar ise belki bir malzeme ya da yol giderlerini karşılayabiliyor. Bir futbolcunun bir sezon boyunca alacağı maaş karşılığını, bir güreşçi belki de 10 yılda alamıyor.”

K6: “Ne federasyon, ne sponsorlar, ne de kulüplerin destekleri yeterli düzeyde. Bu destekleri az buluyorum. Düzgün para veren kulüp yok, güreşte, belli başlı birkaç isim haricinde düzgün para kazanan da yok. Okulumu bitirip bir an önce mesleğimi elime almayı düşünüyorum. Bu şekilde bu spora devam etmem oldukça zor.”

K8: “Güreş sporunun en büyük problemlerinden biri kulüp sayısının yetersiz olması. Bu durum, ister istemez, bizleri etkiliyor. Sadece 2-3 tane düzgün maaş veren kulüp var. Eğer Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM) ve devlet tarafından verilen millilik bursları olmasa, güreş yapacak sporcu bulmak zor. Pek çok arkadaşım, bu sebeple güreşi bırakırdı...”

BÖLÜM 5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularına ilişkin tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

“*Elit Güreşçilerde Motivasyonel Belirleyicilerin Spora Devam Etme Niyeti Üzerindeki Etkisi: Keyif Almanın Aracı Rolü*” başlıklı bu çalışmada, test edilen hipotezler ve araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulgulara yönelik tartışma ve ulaşılan sonuçlar, aşağıda kapsamlı bir şekilde açıklanmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın nicel tartışma bölümünde ele alınan motivasyonel belirleyiciler; Hedef yönelimi, temel ihtiyaçlar tatmini, güdülenme gibi unsurlar değerlendirilmiştir. Diğer taraftan çalışmanın nitel kısmında “*Elit güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörlere ilişkin görüşleriniz nelerdir*” sorusuna verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.1.1. Nicel bulgulara ilişkin tartışma

– *Önerilen Modelde Test Edilen Hipotezlere Ait Tartışma*

Bu bölümde, her bir hipotezin test sonuçları detaylı bir şekilde ele alınarak, bulgular mevcut literatür ışığında tartışılmıştır.

– *Elit Düzeyde Güreşçilerdeki Hedef Yöneliminin Temel İhtiyaçların Tatmini Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma*

Araştırmada ilk hipotez olan “*Elit güreşçilerdeki hedef yöneliminin, temel ihtiyaçların tatminine pozitif bir etkisi vardır*” hipotezi araştırma sürecinde test edilmiştir. Bu kapsamda, elde edilen verilerin analiz sonuçları incelenmiş, sporcuların hedef yönelimlerinin, temel ihtiyaçlar tatmini üzerinde pozitif yönde ve yüksek düzeyde

anlamli etkisinin olduğu görülmüştür (,638; $p < ,001$). Bu bulgulara göre araştırmanın (H1) hipotezi kabul edilmiştir (Tablo 4.4). Araştırmanın bu yönde sonulanmasındaki en önemli nedenlerden birinin örneklemin genel özellikleri olduğu söylenebilir. Bu araştırmada örneklemler olarak seçilen elit sporcuların, genel popülasyondan farklı bir hedef yönelimi ve psikolojik ihtiyaç tatmini profiline sahip olması muhtemel görülmektedir. Elit sporcular genellikle yüksek düzeyde motivasyona, disipline ve hedef odaklı bir düşünce yapısına sahip olabilirler. Bu durum onların hedeflerine ulaşma motivasyonlarını ve psikolojik ihtiyaçlarının tatminini artırabilir.

Araştırmaya dair ilgili literatür incelendiğinde, hedef yöneliminin sporcuların temel ihtiyaçlar tatmini üzerinde genel olarak pozitif yönlü bir etki olduğu görülmektedir. Ayrıca literatürde, hedef yöneliminin bu ihtiyaçların tatmininde önemli bir etkiye sahip olduğunu gösteren araştırmalardan söz etmek mümkündür. Örneğin, Şeker'in (2017) "Elit sporcularda hedef yöneliminin, temel psikolojik ihtiyaçlar ile başarısızlık korkusu üzerine etkisi" konulu çalışmasında, özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları ile görev ve ego yönelimi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, Ersöz ve  zcan (2020) tarafından yapılan araştırmada ise,  niversite  ğrencilerinin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarını öngörmede hedef yöneliminin rolü incelenmiş, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaı ile görev yönelimi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ak, (2020) tarafından yapılan "Başarı Hedefleri  zerine Bir İnceleme: Basketbol Oyuncularının Kendine Güvenini, Psikolojik Temel Gereksinimlerini ve İyi Oluşunu Nasıl Etkiler" başlıklı araştırmasında da görev yönelimi ile özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Kazak'ın (2018) araştırmasında ise görev yönelimi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu benzerlik, hedef yöneliminin sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini üzerinde genel olarak olumlu bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir. Bakar'ın (2022) "Fiziksel Aktivite Ortamlarında Kendini Fiziksel Algılama, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Hedef Yöneliminin Güdülenme Biçimleri ile İlişkisi" başlıklı doktora tezi araştırması, hedef ve ego yönelimlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarla olan ilişkisini detaylı bir Şekilde incelemiştir. Bu araştırmada, hedef yönelimi ve ego yöneliminin, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma değişkenleri ile pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Mevcut araştırma bulgularının aksine, literatürde yer alan bazı araştırmalarda hedef yönelimi ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında kısmi ilişkiler bulunmuştur. Örneğin, Standage, Duda ve Ntoumanis (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, genç sporcuların hedef yönelimi ile özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, görev yöneliminin yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıyla anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, ego yönelimi ile özerklik ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sarı (2015) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise genç sporcularda temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve hedef yönelimi incelenmiştir. Araştırmada görev yöneliminin üç psikolojik ihtiyaçla önemli ölçüde ilişkili olduğu, ancak ego yöneliminin hiçbirisiyle ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere hedef yönelimlerinin temel ihtiyaçlar tatmini üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, araştırma bulgularını desteklemekte ve konuyla ilgili genel bir görüş birliği olduğunu göstermektedir.

– *Elit Düzeyde Güreşçilerdeki Hedef Yöneliminin Güdülenme Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma*

Araştırmanın bir diğer varsayımı olan, “Elit güreşçilerdeki hedef yöneliminin, güdülenme üzerinde pozitif bir etkisi vardır” hipotezi (H2) test edilmiş ve hedef yöneliminin, güdülenme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan incelemeler neticesinde hedef yöneliminin, güdülenme üzerinde anlamlı, pozitif bir etkisinin olduğunu belirlenmiştir ($r=,401$; $p<,001$). Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırmanın ikinci hipotezi (H2) doğrulanmış ve kabul edilmiştir. Ayrıca, hedef yöneliminin sporda güdülenmeyi doğrudan etkileme oranı ($r=,401$), dolaylı etkileme oranı ($r=,161$) ve toplamda etkileme oranı ($r=,562$) tespit edilmiştir. Hedef yöneliminin keyif almaya olan etkisi ise dolaylı ve toplam etkileri ile birlikte ($r=,424$) belirlenmiştir. Ek olarak, hedef yöneliminin spora devam etme niyeti üzerindeki dolaylı ve toplam etkisi ($r=,383$) bulunmuştur.

Hedef yöneliminin güdülenme üzerinde etkisi ile ilgili literatür incelenmiş, hedef yöneliminin güdülenme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu gösteren araştırmalara rastlanılmıştır. Bu bağlamda, Çakaloğlu ve diğ. (2019)’nin “Profesyonel futbolcularda hedef yöneliminin motivasyonel yönelim üzerine etkisini” inceledikleri

araştırmalarında, yüksek görev düşük ego yönelimine sahip futbolcuların, düşük görev yüksek egoya sahip futbolculara oranla daha fazla içsel motivasyona sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Altıntaş (2015) tarafından yapılan araştırma kapsamında “Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü” incelenmiş, görev yönelimi ile içsel-dışsal motivasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki durumu olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda, sporda optimal düzeyde güdülenmenin sağlanmasında, sporcuların performansları ile ilgili görevlere karşı yönelimleri kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Ntoumanis (2021) “Sporda kendi kaderini tayin etme ile başarı hedef teorisi arasındaki deneysel ilişkiyi incelediği” araştırmasında, sporda kendi kendine motivasyonu kolaylaştırmada görev yöneliminin önemli bir role sahip olabileceğini tespit etmiştir. Başka bir bakışla sporcuların, motivasyon durumlarına bağlı olarak gerçekleştirdikleri davranışlar üzerinde, sporda başarıyı destekleyen hedefler anahtar rol oynabileceği ifade edilebilir. Bu durum özellikle genç sporcuların duyuşsal gelişimleri bağlamında kendilerine ulaşabilecekleri hedefler belirlemesi ile karakterize edilebilir. Rottensteiner ve diğ. (2015) “Organize takım sporlarında motivasyon ve algılanan yetkinlik” isimli araştırmalarında, başarı hedefinin genç sporcuların gelişimi için önemli bir ön koşul olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Hedef yöneliminin güdülenme üzerindeki etkisi ile ilgili olarak görev yönelimi olarak da bilinen ustalık yaklaşımının, fikir yürütme ihtiyacı yüksek, zorluklara rağmen becerilerini geliştirme çabası içinde ve bunları kişisel gelişiminin bir parçası kabul eden bir anlayış, (Alparslan, Özkul ve Erhan, 2021), sporcuların güdülenme durumlarıyla pozitif yönlü bir ilişki durumu içerisinde olabilir. Bu doğrultuda Adie ve Jowett (2010) “Spora katılanların içsel motivasyonları ile antrenör-sporcu ilişkisini” inceledikleri araştırmada, ustalık yaklaşımı hedefinin, kısmende olsa içsel motivasyon ile ilişki içerisinde olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen bu sonuçlar, mevcut araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu bağlamda, hedef yöneliminde güdülenmeyi harekete geçiren birçok faktör olduğu görülmektedir. Bu durum, güdülenme ile ilgili olarak sporcunun kendi kaderini tayin etmesinde güdünün etkin bir rolü olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

– *Elit Düzeyde Güreşçilerdeki Temel İhtiyaçlar Tatmininin GÜdülenme Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma*

Araştırma kapsamında öne sürülen “Elit güreşçilerdeki temel ihtiyaçlar tatmininin, güdülenme üzerinde pozitif bir etkisi vardır” hipotezi (H3) test edilmiştir. Bu kapsamda yapılan incelemelerde, sporda temel ihtiyaçlar tatmininin, güdülenme üzerinde anlamlı, pozitif ve orta düzeyde etkisinin olduğunu belirlenmiştir (,252; $p < ,05$). Bu bulgulara göre araştırmannın (H3) hipotezi kabul edilmiştir.

Elit düzeyde sporcuların, sporda temel ihtiyaçlarının tatmin düzeylerindeki artışın, güdülenme düzeylerindeki artışla paralellik göstermesi çok yönlü ele alınması gereken bir konudur. Literatür incelendiğinde, spor ve egzersiz ortamlarında temel psikolojik ihtiyaçların güdülenme, motivasyon gibi duygusal yönelimlerle ilişkisini inceleyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda, mevcut araştırma ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Teixeira, 2018; Li ve diğ., 2013). Vasconcellos ve diğ. (2020), 265 araştırmayı inceledikleri, sistematik meta-analiz araştırmalarında, motivasyonsuzluğun, ihtiyaç memnuniyeti ile orta derecede negatif korelasyona sahip olduğunu raporlamışlardır. Benzer şekilde, Başar (2019), temel psikolojik ihtiyaçların güdülenmesini konu edindiği araştırmasında, başarı ve iyi performansı için sporcunun güdülenmesinin ve temel psikolojik ihtiyaçlarının tatminin önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalara ek olarak, Standage ve diğ. (2003), 328 ortaokul öğrencisinin motivasyonel tepkilerini değerlendirdikleri araştırmalarında, kendi kaderini tayin eden motivasyonunun, fiziksel aktiviteyi pozitif olarak yordadığını, motivasyonsuzluğun ise fiziksel aktivitenin negatif bir yordayıcısı olduğunu bildirmiştir. Howard ve diğ. (2021), 344 örnekle yaptıkları araştırmalarında, temel psikolojik ihtiyaçları tanımlayan ego ile ilgili güdülerin (içer yansıtılmış düzenleme), sebat ve performans hedefleriyle pozitif olarak ilişkili olduğu, ayrıca ödül alma veya cezadan kaçınma (dış düzenleme) arzusuyla yönlendirilen motivasyonun ise azalan refah ile ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Bu araştırmalar, spor ve egzersiz aktiviteleri ile temel psikolojik ihtiyaçlar tatmini ve güdülenme konularının birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. I. van Aart (2017), “Beden Eğitiminde 9-12 yaşındaki erkek ve kız çocuklarında temel psikolojik ihtiyaçlar, beden eğitimi motivasyonu ve temel hareket becerileri arasındaki ilişkiler” başlıklı araştırmalarında,

özerklik dışındaki tüm temel psikolojik ihtiyaçların, özerk beden eğitimi motivasyonu ile orta düzeyde güçlü korelasyonları olduğunu bildirmiştir. Ahmadi ve diğ. (2012) ise 12-14 yaşları arasında değişen, 255 genç erkek sporcu ile yaptıkları araştırmalarında temel psikolojik ihtiyaçların KKT üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Huhtiniemi ve diğ. (2019), Fin beden eğitimi öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında, temel psikolojik ihtiyaçların tümü ile motivasyon arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı korelasyon bulunduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmalara ek olarak, Durmaz (2012), 10. sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmasında, “temel psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesinin öğrencilerin aktiviteye yönelik motivasyonlarını yükselttiği; engellenmesinin ise bu motivasyonu düşürdüğü” sonucunu paylaşmıştır. Bu araştırma sonuçları mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Araştırmayla benzer sonuçlara ulaşan, spor ve egzersiz ortamlarında temel psikolojik ihtiyaç tatmini ile güdülenme ve duygusal yönelimleri ele alan başkaca araştırmalar da mevcuttur (Leo ve diğ, 2022). Ancak araştırma sonuçlarının aksini gösteren araştırmalara da rastlanılmıştır. Yıldız (2015) araştırmasında, sporun farklı kazanımlarına ilişkin beklentilerin, güdülenmenin ve sporda temel psikolojik ihtiyaçların ilişkisini incelemiş ve aralarında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığını bildirmiştir. Bu araştırmada ortaya çıkan farklı sonuçların, sporda güdülenme ve temel psikolojik ihtiyaçların, araştırma grubunun beklentileri düzeyinde farklılık göstermesi nedeniyle oluştuğu söylenebilir. Ancak süreç içerisinde güdülenme ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile ilgili zamansal sıralamada önemlidir. Martinent ve diğ. (2015), 94 ergen sporcuyla yaptığı “Temel Psikolojik İhtiyaçların ve Motivasyonun Zamana Göre Düzenlenmesinin Karşılıklı Etkiler Modeli” konulu araştırmasında; temel psikolojik ihtiyaç ile motivasyon arasındaki ilişkinin, değerlendirilen temel ihtiyaç ve motivasyonun türüne bağlı olarak değiştiği ifade edilmektedir. Bu durum araştırma sonuçları arasında değişikliklerin oluşmasının nedenlerinin altında farklı etkilerin olabileceği ile açıklanabilir. Genel olarak mevcut araştırmadan elde edilen sonuç, Deci ve Ryan (2000)’in ortaya koyduğu, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, güdülenme ile olumlu bir ilişkisi olduğu yaklaşımıyla tutarlıdır. Ayrıca Ryan ve Deci (2008), KKT’nin bir amacının da insanların temel psikolojik ihtiyaçlarının ve bu ihtiyaçların karşılanmasını engelleyen yada zayıflatan tüm durumların daha eksiksiz bir şekilde anlaşılmasını sağlamak olduğunu ifade etmişlerdir. Ryan ve Deci (2008) ek olarak,

bireylerin herhangi bir alanda optimum psikolojik gelişim yaşamaları için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerektiğini belirtir. Ortaya çıkan sonuçlar ve yaklaşımlar temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi ile güdülenme arasında oluşan pozitif ilişkiyi tanımlamaktadır. Sonuç olarak bu durum, elit spor yapan bireylerin spor ortamlarında, ihtiyaçlarının karşılanmasına karşı temel bir yönelimlerinin olması ile açıklanabilir.

– *Elit Düzeyde Güreşçilerdeki Temel İhtiyaçlar Tatmininin Keyif Alma Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma*

Araştırmanın temel varsayımlarından biri olan “Elit güreşçilerdeki temel ihtiyaçlar tatmininin, algılanan keyif düzeyi üzerinde pozitif bir etkisi vardır” hipotezi (H4) test edilmiş ve sporcuların temel ihtiyaçlar tatmininin, keyif alma üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, sporcuların temel ihtiyaçlar tatmininin keyif alma üzerinde pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($p < ,001$). Bu bulgulara istinaden, araştırmanın dördüncü hipotezi (H4) doğrulanmış ve kabul edilmiştir. Ayrıca elde edilen bulgular temel ihtiyaçlar tatmininin güreşçilerin spora devam etme niyetlerini hem dolaylı hem de genel anlamda olumlu yönde etkilediğini göstermektedir ($\beta = ,257$; $p < ,001$).

Araştırmada incelenen örneklem grubunun büyük bir kısmını, üst düzey başarılarla sahip olan sporcular oluşturmaktadır. Bu sporcular, kendi yeteneklerinin farkında ve belirli bir yetkinlik seviyesine ulaşmış bireylerdir. Ayrıca, kendi yaşamlarının kontrolünü ellerinde tutma ve bağımsız kararlar alma yeteneğine sahip olan bu sporcular, antrenman ve yarışma süreçlerinde antrenörleri, aileleri ve takım arkadaşlarıyla sürekli etkileşim halindedirler. Böylece, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma duygularının tatmin olmasını sağlamaktadır. Bu durum, sporcuların spordan aldıkları keyif alma düzeylerini ve spora devam etme niyetlerini önemli ölçüde etkilemiş olabilir ve araştırma sonuçlarının bu yönde çıkmasının bir nedeni olarak değerlendirilebilir.

Literatür incelendiğinde, temel ihtiyaçların tatmininin sporcuların algılanan keyif düzeyleri üzerinde genellikle pozitif yönde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Ommundsen ve Vaglum (1991), futbolcuların yeterlilik ihtiyacının

tatmininin önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmacılar, futbolcularda yeterlilik ihtiyacının tatmininin, spor performansını etkileyen önemli motivasyonel faktörler arasında olduğunu bulmuşlardır. Dahası, yeterlilik ihtiyacının tatmini ile futbolu bırakma arasındaki ilişkide keyif almanın aracı bir rol oynadığı sonucuna varmışlardır. Bu bulgular, Ullrich-French ve Smith (2009) tarafından yapılan bir başka araştırmada da desteklenmiştir. Sporcuların algılanan yeterliliklerinin ve spordan alınan keyfin, spor devamlılığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Álvarez ve diğ. (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, koçların özerklik desteği ve psikolojik ihtiyaçların tatmininin (özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma), futbolculardan alınan keyif üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Calvo ve diğ. (2010) tarafından yapılan araştırmada da benzer bulgulara ulaşılmış, genç sporcuların spor aktivitelerine devamlılığı üzerinde içsel motivasyonun ve psikolojik ihtiyaçların tatmininin önemli bir etkisi olduğunu ortaya konulmuştur. Jõesaar, Hein ve Hagger (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçları, özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının tatmininin, sporcuların içsel motivasyonlarını ve spor devamlılığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ahmadi, Namazizadeh ve Mokhtari (2012) temel ihtiyaçların tatmininin, sporcuların içsel motivasyonunu ve dolayısıyla spordan aldıkları keyfi artırdığını tespit etmişlerdir. Quested ve diğ. (2013), Avrupa'daki beş farklı ülkeden elde edilen veriler ile genç futbolcuların spor devamlılığı üzerindeki psikolojik ihtiyaçların tatmini ve içsel motivasyonun önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Pulido ve diğ. (2014) tarafından yapılan araştırmada, genç sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini (özerklik, yetenek ve ilişkili olma), sporla ilgili keyif alma ve devamlılık niyetini olumlu yönde etkilemiştir. Aynı şekilde, Zanatta ve diğ. (2018), Sheehan ve diğ. (2018) ve González, Castillo ve Balaguer (2019) tarafından yapılan araştırmalarda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin sporcularda spordan alınan keyfi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca, literatürdeki çeşitli araştırmalarda, özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, beden eğitimi öğrencilerinin, egzersiz ve fiziksel aktivite katılımcılarının motivasyonu, aldıkları keyif ve bu aktivitelere devam etme niyetleri üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Huhtiniemi ve diğ. (2019) ve Leisterer ve Gramlich (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, beden eğitimi öğrencilerinin, temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin seviyeleri ile derslerden

aldıkları keyif ve motivasyonları arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Puente ve Anshel (2010) ve Teixeira ve diğ. (2021) tarafından yürütülen araştırmalar, egzersiz yapan bireylerde, bu temel psikolojik ihtiyaçların tatmin seviyeleri ile egzersize devam etme motivasyonları ve egzersizden aldıkları keyif arasında bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Son olarak, Wallhead, Garn ve Vidoni (2014) ile Engels ve diğ. (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, fiziksel aktivite katılımcılarında, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin seviyeleri ile aktiviteye devam etme motivasyonları ve aktiviteden aldıkları keyif arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak, bu ve literatürde benzer diğer araştırmalar, özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, sporcular, beden eğitimi öğrencileri, egzersiz ve fiziksel aktivite katılımcılarının motivasyon, keyif alma seviyeleri ve spora devam etme niyetleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, bu alanda daha fazla araştırma yapılması, sporda temel ihtiyaçlar tatmininin keyif alma ve spor devamlılığı üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olacak veriler sunacaktır.

– *Elit Düzeyde Güreşçilerdeki Güdülenmenin Keyif Alma Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma*

Araştırma sürecinde elit düzeyde güreşçilerdeki güdülenmenin, algılanan keyif alma düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin öngörü oluşturulmuştur. Bu çerçevede, “Elit güreşçilerdeki güdülenmenin, algılanan keyif düzeyi üzerinde pozitif bir etkisi vardır” hipotezi (H5) test edilmiştir. Bulgular sporcuların güdülenme durumlarının, keyif alma düzeyleri üzerinde pozitif ve orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (,187, $p < 0,01$) (Tablo 4.4). Diğer bir ifade ile artan motivasyonun, güreşçilerin spordan aldıkları keyif seviyelerini artırdığı görülmüştür. Ayrıca mevcut araştırmada güdülenme faktörünün devam etme niyeti üzerindeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkileri sırasıyla ‘,502, ,044 ve ,546’ olarak tespit edilmiştir Tablo (4.5).

Elde edilen sonuçlar, motivasyonun sadece sporcuların keyif alma düzeylerini değil, aynı zamanda spora devam etme niyetlerini de önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Elit düzeydeki sporcular, genellikle sporlarına olan tutkuları,

performansları üzerindeki baskı ve üst düzey rekabetçi ortamın getirdiği zorluklar nedeniyle karmaşık bir motivasyon yapısına sahiptirler. İçsel motivasyon, bu sporcuların antrenman ve yarışmalara devam etmelerinde, sporlarına olan sevgi ve tutkularından kaynaklanan bir etken olabilir. Öte yandan, dışsal motivasyon, başarı, ödüller, sosyal onay veya takım arkadaşları ve antrenörlerinden gelen beklentiler gibi faktörlerle tetiklenebilir. Bu karmaşık motivasyon yapısı, elit düzey güreşçilerin güreşten keyif almaları ve yüksek motivasyon düzeylerini korumalarını sağlayabilir. Bu durum, sporcuların motivasyon seviyelerinin, spordan keyif alma düzeyleri ile spora devam etme niyetlerini önemli ölçüde etkilemiş olabilir ve mevcut araştırmada elde edilen sonuçların bir nedeni olarak değerlendirilebilir.

İlgili literatürde farklı örneklem ve konu başlıkları çerçevesinde araştırmalar gerçekleştirilmiş olmasına rağmen, elde edilen sonuçlar genel bir benzerlik göstermektedirler. Mevcut araştırma bulguları da, ilgili araştırma sonuçları ile büyük ölçüde örtüşmektedir. Örneğin, Vlachopoulos ve Karageorghis (2005) araştırmasında, özdeşimle düzenleme ve içsel motivasyon arasındaki etkileşimin egzersiz keyfi üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada bu iki faktörün egzersiz keyfi üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Özellikle yüksek düzeyde özdeşimle düzenleme ve içsel motivasyona sahip bireylerin egzersizden daha fazla keyif aldığı bulunmuştur. Aynı şekilde, Zahariadis, Tsorbatzoudis ve Alexandris (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, içsel motivasyon, keyif alma ve spor bağlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, içsel motivasyon ve spor bağlılığı arasındaki ilişkide keyif alma faktörünün pozitif yönlü bir aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Álvarez ve diğ. (2009) tarafından genç futbolcular üzerinde Yapısal Eşitlik Modellemesi kullanılarak test edilen modelde, motivasyonun, keyif alma üzerinde pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur. Garcia-Mas ve diğ. (2010) tarafından yapılan başka bir araştırmada, içsel ve dışsal motivasyonun hem keyif hem de spora bağlılık üzerinde pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur. Kuroda ve diğ. (2012) tarafından gerçekleştirilen farklı bir araştırmada da içsel motivasyon, özdeşimle düzenleme ve keyif alma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar, motivasyonun farklı boyutlarının ve keyif almanın, bireylerin egzersiz davranışları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Pulido ve diğ. (2014) araştırma sonuçlarına göre farklı spor dallarındaki genç sporcuların motivasyon süreçlerinin, keyif, sıkılma ve

devam etme niyeti üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğu görülmüştür. Monteiro ve diğ. (2017) yaptıkları araştırmada motivasyonun alt boyutları (İçe atımla düzenleme, özdeşimle düzenleme ve içsel motivasyon) ile keyif alma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Öte yandan, bu araştırmada motivasyonun diğer alt boyutları (dışsal düzenleme, içe atımla düzenleme ve motivasyonsuzluk) ile keyif alma arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Monteiro ve diğ. (2018) gerçekleştirdikleri "Yarışmacı Yüzücülerde Keyif ve Devam Etme Niyetini Belirleyen Motivasyonel Faktörlerin İncelenmesi" başlıklı araştırmalarında, öz belirleme motivasyonunun, sporcularda keyif alma ve spor faaliyetlerine devam etme niyeti üzerinde pozitif bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Elde edilen bu bulgular, sporcuların kişisel motivasyonlarının, spordan aldıkları keyif ve spor faaliyetlerine devam etme niyetleri için önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir. Özellikle rekabetçi spor ortamında, bu tür bir yapısal modelin uygulanması, bir sporcu için uzun vadeli bağlılığı sağlamak adına oldukça önemli görünmektedir. Teixeira ve diğ. (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öz-belirleme motivasyonunun, keyif alma ve spora devam etme niyeti üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmaya katılan 799 yüzücü (450 erkek, 349 kadın) üzerinde yapılan analizler, bu üç değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öz-belirleme motivasyonunun, sporcuların spora devam etme niyeti ve keyif alma üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Asghari ve diğ. (2021) tarafından yürütülen başka bir araştırmada, 312 erkek ve 93 kadın olmak üzere toplamda 405 güreşçi ile araştırma yapılmıştır. Bu araştırma, sporcularda keyif alma ile motivasyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, yapılan analizler sonucunda, spordan keyif almanın güreşçilerin spor motivasyonu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Son olarak Andrade ve diğ. (2021) tarafından yapılan sistematik bir incelemede ise genç basketbolcularda öz belirleme motivasyonunun keyif alma üzerinde pozitif bir etkisi gözlemlenmiştir.

Mevcut araştırma sonuçları, literatürdeki araştırmaları destekler niteliktedir ve güdülenmenin sporcuların keyif alma düzeyleri üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer yandan literatürde, güdülenmenin keyif alma üzerinde etkisi olmadığını veya negatif bir etkisi olduğuna dair belirgin bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu durum, güdülenmenin keyif alma üzerinde genellikle pozitif bir

rol oynadığına dair geniş kapsamlı bir anlayışın olduğunu göstermektedir. Güdülenme ve keyif alma, birbirlerini karşılıklı olarak etkileyebilen ve genellikle pozitif bir ilişki içerisinde olan iki önemli olgudur. Bir yandan, yüksek güdülenmeye sahip bireyler genellikle faaliyetlerinden daha fazla keyif alırken, diğerk yandan keyifli bir faaliyet de bireyin güdülenme durumunu artırabilir. Bu nedenle, bu iki kavram arasında dinamik bir etkileşim olduğunu söylemek mümkündür. Bu karşılıklı etkileşim, sporcuların performansını ve sürekli katılımlarını etkileyen önemli bir faktördür. Her iki olgu arasındaki etkileşimin tam olarak anlaşılması ve en iyi uygulamaların belirlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle, farklı güdülenme türlerinin (rneğın, içsel güdülenme vs. dışsal güdülenme) keyif alma üzerindeki etkisi, sporcunun yaşının, cinsiyetinin, spor dalının ve rekabet seviyesinin bu ilişkiye etkisi ile belirli motivasyon stratejilerinin etkinliği konularında daha derinlemesine anlayışa ihtiyaç vardır. Ayrıca, güdülenme ve keyif arasındaki ilişki üzerinde etkili olan diğerk potansiyel etkenlerin (rneğın, kişilik özellikleri, sosyal destek türleri, antrenör-sporcu ilişkileri vb.) daha iyi anlaşılması gerekmektedir. Bu alanlarda elde edilecek daha fazla bilgi, sporcuların güdülenme düzeyini artırmak ve onların spordan daha fazla keyif almasını sağlamak için daha etkili stratejiler geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

– *Elit Düzeyde Greşilerde Güdülenmenin Spora Devam Etme Niyeti zerindeki Etkisine İlişkin Tartışma*

Araştırmanın altıncı varsayımı olan ve “Elit greşilerdeki güdülenmenin, spora devam etme niyeti üzerinde pozitif bir etkisi vardır” şeklinde ifade edilen H6 hipotezi test edilmiştir. Bu hipotezin testi sonucunda, güdülenme durumlarının, sporcuların spora devam etme niyetleri üzerinde anlamlı, pozitif ve yüksek düzeyde etkili olduğu gözlenmiştir (,502; p<,001). Dolayısıyla, bu bulgular doğrultusunda araştırmanın altıncı hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmada sporcuların güdülenme durumlarının artmasına paralel olarak sportif performansın sürdürülebilirliğine yönelik niyet durumlarının olumlu şekilde yükseldiği grlmştir. Bu durum, sporun içerisinde yer alan paydaşların sporcuya verdiği olumlu yöndeki davranışları sonucunda meydana gelmiş olabilir. Bu doğrultuda, Wekesser ve diğ. (2021)’nin “Spora katılımın devam etmesinde antrenörlerin genç sporcular üzerindeki etkisini” inceledikleri araştırmalarında, niyetler üzerinde yeteneği

destekleyici davranışların önemli ve direkt yönlü bir etki oluşturabileceği tespit edilmiştir. Aynı araştırma sonucunda engelleyici antrenör davranışlarının antrenör-sporcu ilişkisini negatif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Sporcuların spora devam edebilme davranışlarında, egzersize yönelik geliştirilen niyetin çeşitli faktörler tarafından etkilenmiş olabileceği sonucu da göz önünde bulundurulabilir. Bu amaçla Rodrigues ve diğ. (2019) "Egzersize devam etme niyeti ile motivasyonun karanlık tarafının rolünü" inceledikleri araştırmalarında, egzersize yönelik niyetler üzerinde cinsiyet, gelişimsel dönemler ve daha fazla deneyimin dikkate değer bir etkiye sahip olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka araştırmada ise Castillo-Jimenez ve diğ. (2022) "Spora katılımın gelecek niyetleri ile güçlü ve güçsüz motivasyonel iklimler isimli araştırmalarında, tatmin ihtiyacının, spora devam etme niyeti ile pozitif yönlü bir ilişki durumu içerisinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sporcuların eylemlerini gerçekleştirirken istekli olabilme durumlarını yansıtan özerklik duygusu da sporcunun spora katılım niyetini olumlu yönde etkileyebilir. Keshtidar ve Behzadnia (2017) "Sporcu öğrencilerde spora devam etme niyetinin tahmin edilmesi" isimli araştırmalarında özerklik motivasyonu ile gelecekte spora katılma niyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki durumu olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı araştırma sonucunda özerklik motivasyonunun, niyetler ile görev yönelimleri arasında düzenleyici bir yapı olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalardan elde edilen bu sonuçlar, mevcut araştırmayla paralellik göstermektedir. Literatür kapsamında elde edilen araştırma sonuçları incelendiğinde, sporda kendi kaderini tayin etme durumunun, sporcuların spora devam etme niyetlerini anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir. Ancak bu etki mekanizmasının tek boyutlu değil çok boyutlu ele alınmasının sorunun çözümünde doğru adım olabileceği de mevcut araştırma sonucu göz önünde bulundurulmuştur.

– *Elit Düzeyde Güreşçilerdeki Keyif Alma Düzeylerinin Spora Devam Etme Niyeti Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma*

Araştırmanın önemli varsayımlarından biri olan, "Elit güreşçilerde algılanan keyif düzeyinin, spora devam etme niyeti üzerinde pozitif bir etkisi vardır" düşüncesine dair öngörü test edilmiştir. Aynı zamanda araştırmanın H7 hipotezini de oluşturan bu düşüncenin testi için gerçekleştirilen analizler, sporcuların algıladıkları keyif düzeylerinin, spora devam etme niyetleri üzerinde pozitif yönlü, orta düzeyde ve

anlamli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (,238; p<,001). Bu bulgular, H7 hipotezinin doğrulanmasını desteklemekte ve sporda keyif almanın, sporcuların spora devam etme niyetini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Scanlan ve diğ. (1993a), keyif almanın, gençlik ve elit sporda motivasyon için önemli bir bileşen olduğunu ifade etmektedir. “Spor Bağlılığı Modeli” bağlamında yaptıkları bir başka araştırmada ise Scanlan ve diğ. (1993b), örneklem gruplarından elde edilen sonuçları değerlendirmiş ve spordan alınan zevkin, spora bağlılığın baskın yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Carpenter ve diğ. (1993), “bağlılığın spordan alınan zevk, katılım alternatifleri, kişisel yatırımlar, sosyal kısıtlamalar ve katılım fırsatları tarafından belirlendiği” yönündeki önerilerini, yapısal eşitlik modellemesi ile test etmişlerdir. Bu araştırma sonucu spor keyfinin, diğer bileşenlerle birlikte daha fazla spora bağlılığa yol açtığı ifade edilmiştir. Pulido ve diğ. (2014), 24 farklı spordan, 985 sporcunun katılımıyla yapısal eşitlik modeli ile yaptıkları araştırmalarında, temel psikolojik ihtiyaçların “destek ve tatmin” değerkenlerinin, keyif alma ve devam etme niyetinin pozitif yordayıcıları olduğu ve keyif alma ile devam etme arasında önemli, güçlü bir ilişki olduğu sonucunu paylaşmışlardır. Quested ve diğ. (2013), beş farklı Avrupa ülkesinden katılan genç sporcularla sporu bırakma niyetlerini inceledikleri araştırmalarında, temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, futbol oynamaktan zevk alma ve futbol oynamaya devam etme niyetlerini etkileyebilecek potansiyel bir müdahale yolu olduğunu belirtmişlerdir. Weiss ve diğ. (2001), genç tenis oyuncularının, tenise devam etme motivasyonlarının belirleyicilerini, yapısal eşitlik modellemesi ile inceledikleri araştırmalarında, tenis bağlılığı üzerinde en güçlü etkiye keyif almanın sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Martin, (2006) ise 112 sporcu ile yaptığı araştırmada, spora bağlılık, spordan zevk alma arasında orta ile güçlü ilişkiler olduğunu, eğlencenin de, spor bağlılığının önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Ayrıca keyif almanın, sporda kalma arzusunun devam etmesini teşvik ettiren kritik bir motivasyon olduğu sonucu vurgulanmıştır. Pehlivan (2013), 491 katılımcıyla yaptığı araştırmada, katılımcıların spora devam etme nedenlerini analiz etmiş, ilk beş neden arasında “hoşlanma ve zevk alma” olduğunu bildirmiştir. Hastie, (1996) spor ortamında öğrencilere farklı roller tanımlayarak yaptığı araştırmada, keyif aldıkları sportif rollerde, tüm sezon boyunca aynı takımda kalmayı tercih ettiklerini ifade etmiştir. Mevcut araştırma sonuçları ilgili araştırma sonuçlarını desteklemekte ve icra edilen

spordan keyif alma ile spora devam etme niyeti arasındaki ilişkiye kanıt sağlamaktadır. Ancak mevcut araştırmadan farklı sonuçlar elde eden araştırmalarda mevcuttur. Örneğin, Kim ve diğ. (2021), 22 ülkeden elit düzeyde toplam 202 artistik yüzücü katılımcı ile yaptıkları araştırmalarında, atletik zevk ile devam etme niyeti arasındaki doğrudan anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir. Jakobsson ve Lundvall (2021), yaptıkları nitel araştırmalarında bazen sıkıcı ve zorlayıcı olsada, sporcuların spora devam ettiklerini ve devam etmeyi tercih ettiklerine ilişkin görüşlerini paylaşmışlardır. Bu durumu ise sporun kimi zaman monoton doğasına karşın, katılımcıların çoğu için rekabet, başarı, öğrenme fırsatları ile fiziksel becerileri öğrenmeyi içeren bir spor anlayışıyla ilgileniyor olmaları ile açıklamışlardır. Bireysel farklılıkların ve katılımcı gruplarına ilişkin ayırt edici özelliklerinde bu farklılığa nedeni olabileceği söylenebilir. Gardner ve diğ. (2016), bireysel farklılıkların sporda keyif alma ve devam etme durumlarına etkilerini ele aldığı araştırmasının sporda keyif almayla ilgili bulgularında, kimi profildeki bireylerin, görece olarak daha az spora devam etme niyeti bildirirken, farklı profile tanımlanan kişilerin ise daha yüksek spora devam etme niyeti bildirdiği ifade edilmiştir. Bu durum, bireysel farklılıklar ve niyetlerin doğası ile zevk arasında temel farklılıkların olabileceği fikri ile açıklanmıştır. Bandura ve Kavussanu (2018) ise yaptıkları araştırmalarında antrenör yaklaşımlarının, sporcuların spordan keyif alma ve devam etme niyetlerini etkilediğini ifade etmişlerdir. Mevcut araştırmadan farklı yaklaşımlar ve sonuçlar ortaya konan araştırmalar değerlendirildiğinde, sporcuların keyif alma ve devam etme niyetlerini etkileyen bir çok faktörün olabileceğini söylemek mümkündür. Sonuç olarak, literatürde yer alan araştırmalar ile değerlendirildiğinde, spordan keyif almanın spora devam etme niyetini etkileyen temel psikolojik bir yönelim olduğu söylenebilir.

5.1.2. Nitel bulgulara ilişkin tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, 16 elit düzeyde güreşçinin motivasyonel belirleyicilerini ve spora devam etme niyetlerini derinlemesine anlamaya yönelik, “Elit güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörlere ilişkin görüşleriniz nelerdir” sorusu yöneltilmiştir. Bu kapsamda güreşçilerden elde edilen yanıtlar doğrultusunda bulgular detaylı bir şekilde ele alınmış ve tartışılmıştır.

– *Elit Güreşçilerin Spora Devam Etme Niyetlerini Etkileyen Faktörlere İlişkin Görüşleri*

Güreşçilerin motivasyonlarını artırmak ve bu spora olan bağlılıklarını güçlendirmek için, güreş sporuna devam etme niyetini anlamak oldukça önemlidir. Bu bölümde, hem olumlu hem de olumsuz, iç ve dış faktörlerin spora devam etme niyeti üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu ele alınmıştır. Bu faktörlerin anlaşılması, spora devam etme niyeti üzerinde etkili olan faktörlerin daha net anlaşılmasına imkan sağlamıştır. Böylelikle, spora devam etme niyetlerini hangi faktörlerin ve deneyimlerin etkilediği hakkında daha ayrıntılı bilgilere ulaşılmıştır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar çerçevesinde *Spora Devam Etme Niyetini Etkileyen Unsurlar* başlıklı bir tema belirlenmiştir. Bu tema altında, sporcuların güreşe devam etme niyetlerini etkileyen faktörler, *Olumlu Etkiler* ve *Olumsuz Etkiler* olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmıştır. Her bir ana kategori daha sonra kendi içerisinde *İçsel* ve *Dışsal* olmak üzere iki alt kategoriye ayrılmıştır.

İçsel Olumlu Etkiler alt kategorisi altında “*Bağlılık ve Tutkunluk*”, “*Başarı ve Kariyer Hedefleri*”, “*İstek ve İlgi*”, “*Keyif Almak*” ve “*Milli Duygular*” kodları belirlenmiştir. Dışsal Olumlu Etkiler alt kategorisi altında ise “*Referans Grupları*”, “*Antrenör Sporcu Etkileşimi*”, “*Milli Sporculara Tanınan Ayrıcalıklar*”, “*Sosyal Etki*” ve “*Sosyal Destek*” kodları oluşturulmuştur.

İçsel olumsuz etkiler kategorisi altında “*Başarısızlık*” ve “*Olumsuz Psikolojik Süreçler*” kodları belirlenmiştir. Dışsal Olumsuz Etkiler kategorisi altında ise “*Adaletsizlik ve Kayırmacılık*”, “*Branşa Özgü Zorluklar*”, ve “*Kaynak ve Destek Eksikliği*” kodları ortaya çıkarılmıştır. Bu kodlar, sporcuların spora devam etme niyetlerini neyin etkilediği konusunda daha detaylı ve spesifik bilgi sağlamak ve böylece daha kapsamlı ve anlamlı sonuçların elde edilmesine yardımcı olmaktadır.

Olumlu İçsel Etkiler, katılımcıların spora karşı genel olumlu içsel tepkilerini yansıtmaktadır. Bu tepkiler sporcuların spora devam etme niyetini canlı tutan güdülerin kaynağını oluşturmaktadır. Bu faktörler, genellikle sporcuların kişisel duyguları, düşünceleri ve motivasyonları gibi unsurlardan kaynaklanmaktadır. Bireylerin kendi iç dünyalarından beslenen bu faktörler, sporcuların spora olan bağlılıklarını ve devamlılıklarını belirleyen önemli unsurlardır. Bu içsel faktörler, genellikle dışsal

faktörlere göre daha kalıcı ve güçlü bir etkiye sahip olabilmektedir çünkü bu faktörler, sporcuların kişisel değerlerini, hedeflerini, tutkularını ve spordan aldıkları keyfi doğrudan etkileyebilmektedir. Bu kategori altında ele alınan içsel etkiler, beş temel unsur üzerinde incelenmiş ve açıklanmaya çalışılmıştır:

“*Bağlılık ve Tutkunluk*” kodu, sporcular tarafından spor aktivitesine karşı hissedilen yoğun ilgi ve istekliliği yansıtmaktadır. *Bağlılık*, bir sporcunun belirli bir spor dalına olan sürekli ve istikrarlı ilgisini, bu alandaki faaliyetlere ve görevlere olan derinlemesine adanmışlığını ifade ederken tutkunluk ise sporcuların spora olan derin sevgisini, bu spora karşı hissettikleri güçlü duygusal bağlılığı ifade etmektedir. *Tutkunluk*, spora olan bu derin ilginin ötesinde, sporcunun bu aktiviteye olan özel bağın derinliğini, sevgisini, sporu hayatının merkezine alma eğilimini ve sporla ilgili her türlü zorlukla başa çıkabilme iradesini yansıtmaktadır. Bu durum bireyin spora karşı olumlu bir tutum geliştirmesine, spora zaman ve enerji harcamasına ve genellikle sporun bireyin hayatının diğer yönlerini etkilemesine neden olmaktadır. Sporcuların güreşe olan derin sevgisi ve bu spor dalına olan bağlılığı, onların motivasyonlarını yüksek tutar. Bu da güreşi, onlar için sadece bir spor dalı olmaktan çıkarıp bir yaşam biçimine dönüştürmesine neden olabilir. Yani, bağlılık ve tutkunluk, sporcuların sporu sadece bir aktivite olarak değil, aynı zamanda yaşamlarının bir parçası olarak görmelerini sağlayabilir. Bu iki faktör, sporcuların spora olan ilgisini ve motivasyonunu artırabilir, sporcuların performansını ve başarısını yükseltebilir ve sporcuların sportif hedeflerine ulaşmasını destekleyebilir ve bu bağlamda spora devam etme kararını etkileyebilir. Sonuç olarak, sporcuların belirli bir spor dalına karşı olan bağlılık ve tutkusu, sporcuların sportif performansları üzerinde belirleyici bir rol oynar. Bu duygular, sporcuların motivasyonlarını, performanslarını ve sporu sürdürme kararlarını etkileyebilir. Ayrıca, sporcuların spora olan bağlılığı ve tutkusu, spora karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine, spora zaman ve enerji harcamalarına ve genellikle sporun bireyin hayatının diğer yönlerini etkilemesine neden olabilir. Dolayısıyla, bağlılık ve tutkunun, sporda motivasyon ve performansın yanı sıra spora devam etme niyetini etkileyen önemli bir faktör olduğu ifade edilebilir. Mevcut literatürde de sporla ilgili bağlılık ve tutkunun, sporcuların spora devam etme niyetleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğuna dair bulgular bulunmaktadır.

Spora bağlılık modeli, Scanlan ve diğ. (1993a) tarafından “bir spora zaman içinde katılmaya devam etme arzusu ve kararlılığını” yansıtan psikolojik bir yapı olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlama, spora devam etme niyetinin ne kadar derinlemesine bir bağlılık ve kararlılık gerektirdiğini açıkça ortaya koymaktadır. Spora olan bu bağlılık ve kararlılık, sporcuların spora devam etme niyetlerini önemli ölçüde etkileyen kritik bir faktördür. Sporcuların bu bağlılığı ve kararlılığı ne kadar güçlüyse, spora devam etme niyetleri de o kadar yüksek olacaktır. Bu, spora devam etme niyetini belirleyen bir dizi faktörden sadece biridir, ancak bu faktörün önemi, spora devam etme niyetinin srekliiliği açısından belirleyici olabilir.

Kang ve diğ. (2020), yaptıkları araştırmada, spora bağlılık gibi psikolojik faktörlerin, sporcuların düzenli olarak spora devam etme niyetini önemli ölçüde etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca, bu psikolojik faktörlerin tatmini ve sürekli bir egzersiz motivasyonunun, spora devamlılığın sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığına dikkat çekmiştir. O'Neil ve Hodge'in (2020) “Commitment in Sport: The Role of Coaching Style and Autonomous Versus Controlled Motivation” (Sporda Bağlılık: Koçluk Stili ve zerklik Destekli Motivasyonun Rolü) başlıklı araştırması, antrenörlük stili, sporcu motivasyonu, spor bağlılığı ve spora devam niyeti arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları, sporcuların spora olan bağlılıklarının ve sporu sürdürme niyetlerinin üzerinde özerklik destekleyici ve kontrol edici antrenörlük stilleri, özerk ve kontrol altındaki motivasyon türlerinin farklı etkilerinin olabileceğini göstermiştir. Bu bağlamda, sporcuların spora olan bağlılığının, spora devam etme niyeti üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Kim (2022), “The Structural Relationship between Exercise Passion, Sports Confidence, and Exercise Continuation Intention for Taekwondo Players: Moderating the Effect of the Coach’s Support” (Taekwondo Oyuncularında Egzersiz Tutkusu, Spora Güven ve Egzersize Devam Etme Niyeti Arasındaki Yapısal İlişki: Antrenörün Desteğinin Düzenleyici Etkisi) başlıklı araştırmasında, “egzersiz tutkusu”, spora güven, egzersize devam etme niyeti ve antrenör desteğinin düzenleyici etkisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda, sporcuların spora olan tutkusu ve spora olan güvenin, Taekwondo sporcularının egzersize devam etme niyetini artıran önemli değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde Choi (2023), Seul'de yaşayan bir futsal kulübüne katılan 250 erkek niversite ğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada,

üniversite futsal kulübü katılımcılarının katılım motivasyonunun spor bağlılığı ve sürekli katılım niyeti üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, spora bağlılığın, sporcuların sürekli katılım niyetini anlamlı bir şekilde olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

“Başarı ve Kariyer Hedefleri” kodu, “Olumlu İçsel Etkiler” kategorisi ve ”Spora Devam Etme Niyetini Etkileyen Unsurlar” temasının önemli bir bileşenidir. Bu kod, sporcuların belirli başarı ve kariyer hedeflerine yönelik tutumlarını, beklentilerini ve bu hedeflere ulaşma sürecinde nasıl bir yol izlediklerini yansıtmaktadır. Ayrıca, bu kod, başarı ve kariyer hedeflerinin sporcuların spora devam etme niyeti üzerinde ne gibi bir etkisi olduğunu da ortaya koymaktadır. Bu hedefler, sporcuların spora olan bağlılıklarını, motivasyonlarını ve tutkularını yansıtırken, aynı zamanda spora devam etme niyetlerini ve spor aktivitesine olan bağlılıklarını da belirleyebilir. Başarı ve kariyer hedeflerine ulaşma süreci, sporcuların spora devam etme niyetlerini etkileyen çeşitli faktörleri içermektedir. Bunlar arasında başarıyı tekrar deneyimleme, şampiyon olma arzusu ve tarihe geçme veya rekor kırmayı hedefleme gibi unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurların her biri, sporcuların kendi başarı ve kariyer hedeflerini belirleme sürecinde önemli bir rol oynamakta ve bu süreç, sporcuların spora devam etme niyetlerini ve dolayısıyla spor aktivitelerine olan bağlılıklarını etkileyebilmektedir. “Başarı ve Kariyer Hedefleri” kodu, sporcuların belirli hedeflere ve başarıya ulaşmak için hangi tutum ve davranışların gerekli olduğunu ve bu süreçte nasıl bir yol izlenmesi gerektiğine dair önemli bilgiler vermektedir. Bu kod ayrıca, hedef belirleme ve başarıya ulaşma sürecinin, belirlenen hedeflere ulaşmak için gereken çabayı göstermek ve zorlukları aşmak gibi deneyimlerin bir toplamı olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, başarının bir sonuçtan çok, hedeflere ulaşmak için gösterilen çabanın, karşılaşılan zorlukların ve bu süreç boyunca kazanılan deneyimlerin bir toplamı olarak değerlendirilebileceğini söylemek mümkündür. “Başarı ve Kariyer Hedefleri” kodu altında, sporcuların belirli bir hedefe ulaşma istekliliklerini ve bu süreçteki motivasyonlarını kapsayan farklı kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramlar, “Başarıyı Tekrar Deneyimleme”, “Şampiyon Olmak”, “Tarihe Geçmek” ve “Rekor Kırmak” gibi ifadeleri içermektedir. Bu ifadeler, sporcuların başarı ve kariyer hedeflerine yönelik çeşitli tutumları ve motivasyonları yansıtmaktadır. Örneğin, “Başarıyı Tekrar Deneyimleme” yanıtı, sporcuların önceki başarılarını tekrar yaşama arzusunu ifade ederken, “Şampiyon Olmak” kavramı, hem

ulusal hem de uluslararası turnuvalarda elde edilmek istenen şampiyonlukları kapsamaktadır. Sporcuların genel başarı hedeflerini, yani farklı düzeylerdeki turnuvalarda (yerel, ulusal, bölgesel, uluslararası ve özellikle Olimpiyat Oyunları gibi en prestijli turnuvalar) birinciliği elde etme arzusunu ifade etmektedir. Öte yandan, “*Tarihe geçmek*” kavramı, bir sporcunun başarılarıyla güreş tarihinde önemli ve kalıcı bir iz bırakmayı hedeflemesini ifade ederken, “*Rekor kırmak*” ise, mevcut bir başarıyı aşmayı veya Türk güreş tarihinde veya dünya güreş tarihinde yerini değiştirmeyi hedeflemektedir. Bu iki kavram, güreşçilerin sadece başarılı olmayı değil, aynı zamanda güreş sporunda kalıcı bir iz bırakmayı, yani unutulmaz bir izlenim oluşturmayı hedeflediklerini göstermektedir. Bu durum genellikle bir güreşçinin belirli bir başarıyı elde etme, belirli bir rekora ulaşma veya bir ödül kazanma gibi eşsiz ve öne çıkan başarılarla ulaşmayı hedeflemesi anlamına gelmektedir. Her iki kavram da, güreşçilerin hem kısa hem de uzun vadeli hedeflerinin bir yansıması olup, onların spora olan bağlılıklarını ve spora devam etme niyetlerini pekiştiren önemli motivasyon kaynakları olarak görülmektedir. Elde edilen bu bulgulara göre, sporcuların başarı ve kariyer hedeflerine ulaşma sürecinde yaşadıkları olumlu içsel etkiler, spora devam etme niyetlerini ve spora olan bağlılıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca, başarı ve kariyer hedeflerine ulaşma süreci, sporcuların motivasyon düzeylerinin artmasına ve dolayısıyla spor performansları ve başarı düzeylerinin yükselmesine yardımcı olabilmektedir. Sonuç olarak, “*Başarı ve Kariyer Hedefleri*” kodu, güreş sporcularının spora devam etme niyetlerini anlamak ve bu niyeti artırmak için nasıl motivasyon sağlanabileceğini belirlemek açısından önemli bilgiler sağlamaktadır.

Literatür incelendiğinde, bu kodun, spor alanında çok sayıda araştırmaya konu olan ve sağlam bir teorik alt yapıya sahip, “Sporda Başarı Hedef Teorisi” ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Örneğin, Erdoğan ve Kocaekşi'nin (2015) “Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler” üzerine yaptıkları nitel araştırmada, milli sporcuların sahip olması gereken 11 önemli özellik sıralanmıştır. Bu özellikler arasında hedeflere dair bulgulara da yer vermişlerdir. Ek olarak, hedefler ile spora devam etme niyeti arasındaki ilişkileri ele alan literatürde çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Örneğin Atkins ve diğ. (2015) “Peers, Parents, And Coaches, Oh My! The Relation of The Motivational Climate to Boys' Intention to Continue in Sport” başlıklı araştırmalarında, motivasyon ikliminin erkek çocuklarının spora devam etme niyeti

üzerindeki etkisini incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, motivasyonel iklimin ve hedef yöneliminin, çocukların spora devam etme niyetini etkileyen önemli faktörler olduğu görülmüştür. Keshtidar ve Behzadnia (2017) tarafından gerçekleştirilen “Prediction of Intention to Continue Sport in Athlete Students: A Self-Determination Theory Approach” (Sporcu öğrencilerde spora devam etme niyetinin tahmin edilmesi) konu başlıklı araştırmada, hedef yönelimi (görev ve ego yönelimi) ve spora devam etme niyeti arasında bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sporcu öğrencilerin hedef yönelimleri, pozitif yönde spora devam etme niyetlerini dolaylı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Elde edilen araştırma sonuçlarına bakıldığında, literatürdeki bulguların bu araştırma ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

“İstek ve İlgî” kodu, tüm katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Bu bulgular, güreş gibi fiziksel ve zihinsel açıdan zorlu bir spor dalına başlama ve bu spor dalında devam etme kararının, kişinin kendi iradesiyle, istek ve ilgileri tarafından belirlendiğini göstermektedir. Bu bulgular, mevcut literatürdeki diğer araştırmalarla benzerlik göstermektedir. Örneğin, Şentürk, (2012) tarafından “Spora Yönelik Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği ve Güvenirliği” konu başlıklı araştırmada “spora ilgi duyma” başlıklı bir alt boyutun ortaya çıktığı görülmüştür. Bu, bireylerin spora yönelik tutumlarının büyük ölçüde kişisel ilgiler ve istekler tarafından belirlendiğini göstermekte ve güreşe başlama kararının özgün ilgi ve isteklerle belirlendiğine dair mevcut bulgularla tutarlıdır. Aynı şekilde, Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) katılım motivasyonunun bireysel nedenlerle, yani kişinin kendi isteği, arzuları ve keyif aldığı durumlarla yakından ilişkili olduğu belirlemiştir. Bu da bireysel istek ve ilgilerin spor faaliyetlerine başlama kararını büyük ölçüde etkilediğine dair bulguları desteklemektedir. Ayrıca, Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2011), açık alan rekreasyon katılımcılarının spor yapma nedenlerinin ilgi alanlarına dayandığı belirtilmektedir. Son olarak, Çolakoğlu, Akköse ve Tekkurşun-Demir'in (2020) “Ebeveynlerin Çocuklarını Eskrim Sporuna Yönlendirme Nedenleri” başlıklı araştırmasında "Eskrim sporunun tercih nedenleriyle ilgili olarak, 'Çocuktan kaynaklanan etmenler' teması ortaya çıkmıştır. Bu tema altında, 'Kendi isteği ile katılım' kategorisinin belirlendiği görülmüştür. Bu, çocukların bireysel spor aktivitelerine başlama ve bu aktiviteleri sürdürme kararlarının büyük ölçüde kendi ilgileri ve istekleri tarafından belirlendiğini göstermekte ve bu şekilde mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir.

Sonuç olarak, güreş sporuna başlama ve devam etme nedenleri arasında bireysel ilgi ve isteğin belirleyici bir faktör olduğuna ilişkin görüşler, bu nitel araştırma bulguları ile desteklenmektedir. Diğer bir ifade ile spora başlama ve devam etme kararının, kişinin ilgi ve istekliliğinden önemli ölçüde etkilendiği gerçeğini bir kez daha doğrulamaktadır.

“*Keyif Almak*” kodu, duygusal deneyimi, yani zevk/haz, hoşlanma ve eğlence gibi olumlu duygusal durumları yansıtmaktadır. Spor yaparken bu tür duygusal deneyimler yaşamak, sporcuların aktivitelerinden keyif almalarını sağlar. Keyifli deneyimler, sporcuların motivasyonunu artırır ve böylece performanslarını olumlu yönde etkiler. Ayrıca, keyif almak, sporcuların spora olan bağlılıklarını ve devamlılıklarını da etkiler. Bir sporcunun ilgili spor etkinliğinden keyif alması, onun bu aktiviteye bağlı kalmasını ve devam etme isteğini güçlendirir. Dolayısıyla, keyif almanın, spora devam etme süreçlerinde önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, “*Keyif Almak*” kodu, spora devam etme niyetini ve sürecini etkileyen olumlu içsel etkilerin önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir.

Literatür incelendiğinde, keyif alma olgusunun spora devam etme süreçleri üzerindeki etkisi, çeşitli araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Spor psikolojisi literatüründe, pozitif duygusal deneyimlerin ve özellikle spor yapma sırasında yaşanan keyif hissinin, sporcuların motivasyonu ve bağlılığı üzerinde önemli bir etkisi olduğuna dair çeşitli ampirik bulgular bulunmaktadır. Örneğin, Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons ve Keeler (1993) tarafından geliştirilen Spor Bağlılık Modeli, keyif almanın sporcuların bağlılık düzeylerini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu model, sporcuların bir aktiviteye bağlılık göstermelerinin altında yatan faktörlerin analizine odaklanmış ve keyif almanın, spora devam etme isteği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Pehlivan (2013), okullar arası spor yarışmalarına katılan öğrencilerin sporu bırakma ve devam etme nedenlerini incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, spora devam etme nedenlerinin başında hoşlanma ve zevk alma gelmektedir. Bu sonuç, sporcularda spor etkinliklerinden keyif alma deneyiminin, spora devam etme niyetinde ve sürekliliğinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Yeltekin ve Alıncak (2021), ortaöğretim öğrencilerinin oyun kavramına ve fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarını, karma yöntem yaklaşımıyla incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin bu tür aktivitelere yönelik tutumlarındaki ana temalar keyif ve mutluluk, eğlenmek olmuştur.

Bu, öğrencilerin fiziksel aktivite içeren oyunları oynarken keyif aldıklarını ve bu deneyimin onların bu tür aktivitelere devam etme niyetlerini ve sürekliliklerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Yani, keyif alma deneyimi, spora devam etme niyetini ve sürekliliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Mullen ve diğ. (2011) ve Özkurt, Küçükbiş ve Eskiler (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, keyif almanın spora katılım üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve bu konunun spora devam etme süreçlerinin daha iyi anlaşılması için önemli olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, keyif almanın spora devam etme niyeti üzerinde etkili olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Pulido ve diğ. (2014), Keshtidar ve Behzadnia (2017), Monteiro ve diğ. (2018) tarafından yürütülen araştırmalar, keyif almanın, sporcuların spora devam etme niyetini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

“*Milli Duygular*” kodu altında “*Bayrak çekmek*” ve “*Marş söylemek*” başlıklı iki alt kod belirlenmiştir. Bu alt kodların her biri, güreşçilerin milli duygularını ve sportif başarılarına yükledikleri anlamı farklı yönleriyle ortaya koymaktadır. Her iki alt kod da, sporcuların kendi başarılarını yalnızca bireysel başarılar olarak değil, aynı zamanda ulusal bir başarı ve gurur kaynağı olarak gördüklerini göstermektedir. Bu, güreşçilerin sportif başarılarına yükledikleri anlamın hem bireysel hem de ulusal bir boyut taşıdığını ortaya koymaktadır. Yani, güreşçilerin sportif başarılarının hem kendileri hem de ülkeleri adına önemli bir başarı olduğunu yansıtmaktadır. “*Bayrak Çekmek*” kodu, güreşçilerin kendi kişisel başarılarının ötesinde, ulusal bir sembol olan bayrağı göndere çekme arzusunu yansıtmaktadır. Güreşçiler tarafından bu kodun altında yatan anlam genellikle, kişisel başarının ötesinde bir ulusal başarı ve gurur duygusudur. Kendi performansları aracılığıyla ülkelerini temsil etme ve uluslararası bir platformda bayraklarını yükseltme fırsatı, onların motivasyonlarını artırır ve daha yüksek performans seviyelerine ulaşmalarını teşvik eder. Bu kod, sporcuların sporla ilgili hedeflerinin sadece kişisel kazanımlarla sınırlı olmadığını, aynı zamanda ulusal bir boyut taşıdığını göstermektedir. Özellikle, güreşçilerin bayrak çekme hedefi, genellikle onların sporla ilgili motivasyonlarının önemli bir parçasıdır. Kendi ülkelerinin bayrağını göndere çekebilmek için kürsüye çıkmayı hayal etmek, güreşçilere antrenmanlarında ve yarışmalarında ilerlemeleri için ekstra bir motivasyon sağlar. Bu da onların performansını ve spora devam etme isteklerini olumlu yönde

etkileyebilir. Öte yandan “*Marş Söylemek*” kodu ise, güreşçilerin kendi kişisel zaferlerini ulusal bir zafer olarak gördüklerini ve milli marşın söylenmesiyle bu zaferin toplumla paylaşılmasını arzu ettiklerini göstermektedir. Tüm katılımcılar tarafından belirtilen bu hedef, güreşçilerin sporculuk kariyerlerini sadece bireysel bir başarı olarak değil, aynı zamanda ulusal bir başarı olarak da gördüklerini göstermektedir. Her iki alt kod da, güreşçilerin sporla ilişkilerinde milli duyguların ve ulusal kimlikle olan bağın ne derece önemli olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu, onların motivasyonlarını, performanslarını ve spora devam etme isteklerini derinden etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bu alt kodların analizi, güreşçilerin psikolojik ve duygusal dünyalarını anlama ve onların sportif başarılarına neyin yön verdiğini çözümlene açısından oldukça önemlidir. Dolayısıyla, “*Milli Duygular*” kodu altında yer alan “*Bayrak çekirmek*” ve “*Marş söylemek*” alt kodları, güreşçilerin milli duygularını ve sportif başarılarına yükledikleri anlamı farklı yönleriyle ortaya koymaktadır.

Literatür incelendiğinde, “*Milli Duygular*” kodunun spora devam etme süreçleri üzerindeki etkisi, çeşitli araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Sunay ve Saracaloğlu'nun (2003) “Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri ile Spora Yönelten Unsurlar” başlıklı araştırması, sporcuların temel motivasyonları ve beklentileri üzerine önemli bilgiler sağlamaktadır. Bu araştırmada, sporcuların milli takıma seçilme gibi önemli bir beklenti içerisinde oldukları belirlenmiştir. Bu beklenti, sporcuların bireysel hedeflerinin yanı sıra, milli başarıları ve ulusal gururu temsil etme arzularını da içermektedir. Sporcuların milli takıma seçilme beklentisi, kendi sportif başarılarını aşan, ulusal bir boyut taşıyan bir başarı ve gurur duygusu yaşamalarına işaret etmektedir. Bu beklenti ve arzu, sporcuların motivasyonlarını, performanslarını ve spora devam etme isteklerini olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir. Şahin, Yenel ve Çolakoğlu (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, spor ve milliyetçilik arasındaki etkileşim, ulusal kimlik oluşumu ve uluslararası spor yarışmalarının ulusal kimlik ve sahiplenmeyi teşvik edici niteliği gibi konularda değerli bilgiler sunmaktadır. Özellikle Olimpiyat oyunlarında, açılış ve kapanış törenlerindeki ülkelere özgü geçit törenleri ve sonrasında ülkelerin aldıkları madalya sıralamalarının belirtilmesi, devletlerin gücünün ve milli duyguların gösterilmesini teşvik etmektedir. Bu durum, “*Milli Duygular*” kodunun ve bu kodun altında yer alan “*Bayrak çekirme*” ve “*Marş söyleme*” alt kodlarının anlamlılığını desteklemektedir.

Bingöl'ün (2021) “Olimpiyat Madalyası Kazanan Türk Sporcuların Başarı Hikâyeleri” başlıklı araştırması, Olimpiyatlarda madalya kazanan Türk sporcuların başarı hikâyelerini ve onları motive eden faktörleri detaylı bir şekilde incelemiştir. Araştırmada, sporcuların başarı motivasyonlarının arkasında sporcuları motive eden dört tema belirlenmiş ve bu temalardan biri “Milli ve Manevi Duygular” teması olmuştur. “Milli ve Manevi Duygular” teması sporcuların başarı motivasyonlarında en çok vurgulanan tema olmuştur. Bu bulgu, sporcuların milli duygularının ve bu duyguların sportif başarılarına nasıl yön verdiğinin anlaşılmasında önemlidir. Bingöl'ün araştırmasında da belirtildiği üzere, milli ve manevi duygular sporcuların sportif başarılarını ve kariyerlerini etkileyen, onlara motivasyon sağlayan önemli faktörlerdendir. Milli duygular, sporcuların sadece bireysel başarılarına değil, aynı zamanda ulusal gurur ve onuru temsil etme arzularına da işaret etmektedir. Benzer başka bir araştırmada Arslan, Özkan ve Kızılet (2021) ise, bireysel sporlarda, en önemli beklenti ve motivasyon kaynağının, milli sporcu olma ve milli takıma seçilmek olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bu araştırmaların tümü, milli duyguların sporcuların motivasyonları üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu kod ve alt kodların, spora devam etme süreçlerinde sporculara motivasyon sağlayan önemli faktörler olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, “*Olumlu İçsel Etkiler*” kategorisi altındaki kodlar ve alt kodlar, sporcuların spora devam etme süreçlerini etkileyen, onların içsel dünyalarından beslenen faktörleri ortaya koymaktadır. Bu kodlar, sporcunun bağlılık ve tutkusu, başarı ve kariyer hedefleri, spordan aldığı keyif ve milli duygular gibi çeşitli içsel etkileri içermektedir. Bu etmenler, sporcuların spora olan bağlılıklarını, devamlılıklarını ve hedeflerine ulaşma arzularını pekiştiren önemli faktörlerdir. Bu içsel etkilerin anlaşılması, sporcuların motivasyonlarını artırmak, spora olan bağlılıklarını sürdürmek ve spora devam etme niyetinin güçlendirilmesi bakımından oldukça önemlidir.

“*Olumlu Dışsal Etkiler*” kategorisi sporcuların spora devam etme niyetlerini ve süreçlerini olumlu yönde etkileyen dış faktörleri ifade etmektedir. Bu kategori altında yer alan “*Referans Grupları*”, “*Antrenör-Sporcu Etkileşimi*”, “*Milli Sporculara Tanınan Ayrıcalıklar*”, “*Sosyal Etki*” ve “*Sosyal Destek*” kodları, sporcuların çevresinden aldıkları ve spora devam etme kararlarını olumlu yönde etkileyen destek ve teşviklerin farklı yönlerini yansıtmaktadır. Dış çevrenin bu olumlu etkileri, sporcuların spora olan

bağlılıklarını pekiştirebilir ve onların devamlılıklarını sağlayabilir. Ayrıca, bu dışsal etkilerin daha iyi anlaşılması, sporcuların motivasyonlarını artırmak, spora olan bağlılıklarını sürdürmek ve spora devam etme niyetlerini desteklemek için oldukça önemlidir. Bu kodların her biri, sporcuların karşılaştıkları ve spora devam etmelerini etkileyen çeşitli dış faktörlerin farklı yönlerini ele almaktadır.

“*Referans Grupları*” adlı kategori incelendiğinde, bu kategorinin “*Normatif Referanslar*”, ve ‘*Karşılaştırmalı Referanslar*’ olmak üzere iki koddan oluştuğu görülmektedir. Her bir kod, güreş sporuna başlama ve devam etme sürecinde belirleyici olan unsurları ve ön plana çıkan faktörleri ifade etmektedir. Normatif referans grupları, bireylerin doğrudan etkileşimde bulunduğu ve onlardan sosyal normlar, beceriler, bilgiler ve tutumları öğrendiği kişi ve grupları içermektedir. Bu tip referans grupları genellikle aile üyeleri, iş veya okul arkadaşları, öğretmenler ve diğer yakın sosyal çevrelerden oluşmaktadır (Bristol ve Mangleburg, 2005; Haroon ve Haq, 2015, Eskiler, Küçükbiş ve Soyer, 2016).

Araştırma bulguları, elit düzeyde sporcuların güreş sporuna başlama sürecinde aile, arkadaşlar, beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler gibi normatif referans gruplarının belirleyici bir rol oynadığını, onları bu spora yönlendirdiğini ve süreç boyunca onları desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, literatürdeki benzer konuları ele alan araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin Yıldırım ve Sunay'ın (2009) “Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri” başlıklı araştırması, ailenin sporcunun spor dalı seçiminde önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Aynı şekilde, Akyüz ve diğ. (2016) “Motivational Factors Affecting Athletes in Selecting the Sport Branches of Athletics, Ski and Tennis” başlıklı araştırması da, antrenörler, arkadaş çevresi ve beden eğitimi öğretmenleri gibi sosyal çevrenin sporcuların spor dalı seçimlerinde önemli bir rol oynadığını tespit etmiştir. Son olarak, Çolakoğlu, Akköse ve Tekkurşun-Demir'in (2020) “Ebeveynlerin Çocuklarını Eskrim Sporuna Yönlendirme Nedenleri” konu başlıklı araştırması ve Tüfekçi'nin (2020) “Spora Katılım Sürecinde Okul Sporlarının Önemi Keşfetmek” başlıklı araştırması, öğrencilerin spor faaliyetlerine katılma süreçlerini ve bu süreçte etkili olan faktörleri incelemiştir. Bu araştırmalarda da aile ve akran gruplarının yanı sıra beden eğitimi ve spor öğretmeni ile antrenörün önemli bir rolü olduğu belirtilmiştir.

“Karşılaştırmalı Referanslar” kodu, bireylerin sosyal değerlerini, davranışlarını ve hedeflerini belirlemek ve değerlendirmek için dolaylı bir şekilde etkileşimde bulunduğu kişi veya grupları temsil etmektedir. Bu gruplar genellikle, bireyin kendisini özdeşleştirebileceği veya ulaşmayı hedeflediği kişi veya gruplardır (Bearden ve Etzel, 1982; Childers ve Rao, 1992). Örneğin, bu, toplumda belirli bir konumda olan veya bireyin ulaşmayı hedeflediği konumdaki kişi veya gruplar olabilir. Bu grup, ünlü sporcular, sanatçılar veya başka bir alanda başarıları ile tanınmış kişiler de olabilir (Eskiler ve Altunışık, 2017).

Ayrıca, bireyin yaşadığı yerdeki spor salonları ve tesislerin erişilebilirliği, gazeteler, dergiler ve diğer yazılı basın yayınları, televizyon ve basın yayın organları, bir sporun bulunduğu çevredeki popülerliği gibi faktörler “Karşılaştırmalı Referanslar” kapsamına girebilir. Bu tür faktörler, bireyin spora karşı tutumlarını ve kararlarını etkileyebilir. Bu sebeple, bu faktörlerin bireylerin spora başlama ve devam etme kararlarında önemli bir rol oynayabileceği ve karşılaştırmalı referanslar kapsamında değerlendirilebileceği söylenebilir.

Örneğin, Arslan, Özkan ve Kızılet (2021) “Bireysel ve Takım Sporunu Yapanların Bu Spora Başlamalarına Etki Eden Unsurlar ve Beklentileri” başlıklı araştırmalarında, spor yapmayı teşvik eden faktörler arasında televizyon kanallarının ve basın-yayın organlarının etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Gök ve Çingöz'ün (2023) “Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılma ve Katılmama Nedenlerinin Araştırılması” başlıklı araştırmalarında, görsel basın ve yazılı basın etkisinden bahsetmişlerdir. Ölçücü, Özen ve Altinkök'ün (2014) başlıklı araştırmasında da benzer bir durum ortaya çıkmaktadır. Voleybolcuların voleybola başlama nedenleri arasında kitle iletişim araçlarının etkisi belirtilmiştir. Sonuç olarak, Karşılaştırmalı Referanslar'ın bireylerin sporla ilgili kararlarında etkili olan bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda, televizyon ve basın yayın organları, sosyal çevre, sporun bulunduğu çevredeki popülerlik ve diğer faktörler gibi unsurların, bireylerin spora başlama ve devam etme kararları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmaların bulguları, mevcut araştırmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir ve bu sonuçları desteklemektedir.

“*Antrenör-Sporcu Etkileşimi*” kodu sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinde önemli olan çeşitli faktörler ve dinamikleri ele almaktadır. Bu etkileşim, antrenörlerin sporculara karşı tutumu ve davranışlarından, antrenör ve sporcu arasındaki iletişim kalitesine, antrenörün sporcularına sağladığı destek ve rehberlikten antrenör-sporcu ilişkisinin genel dinamiklerine varana kadar birçok faktörü içermektedir. Bu kod altında ele alınan her bir alt kod, sporcu ve antrenör arasındaki etkileşimin farklı yönlerini ele almaktadır. Ayrıca bu etkileşim her iki tarafın duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerini kapsamaktadır. Buna ek olarak, bu etkileşimler, sporcuların spora devam etme niyetini olumlu yönde etkileyebilecek dışsal faktörleri de içermektedir. Örneğin, antrenörün sporculara karşı tutumu ve davranışları, bu etkileşimin önemli bileşenlerindedir. Aynı şekilde, antrenör ve sporcu arasındaki iletişim kalitesi ile antrenörün sporcularına sağladığı destek ve rehberlik de etkileşimin önemli parçalarındandır. Antrenör ve sporcu arasında olumlu bir etkileşim sporcuların spora olan bağlılıklarını artırabilir ve spora devam etme niyetlerini güçlendirebilirken, olumsuz bir etkileşim motivasyonlarını azaltabilir ve spora devam etme niyetlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Antrenör ve sporcu arasında pozitif geri bildirimler, destekleyici tutum ve davranışlar sporcuların kendilerine olan özgüven ve motivasyonlarını arttırabilirken, eleştirel veya aşağılayıcı tutum ve davranışlar motivasyonlarını azaltabilmekte ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin sporcularla kurdukları etkileşimin, sergiledikleri tutum ve davranışların kalitesi oldukça önemlidir. Sonuç olarak, antrenörlerin tutum ve davranışları ile iletişim becerileri bu etkileşimin kalitesini belirleyen önemli bileşenlerindedir. Araştırmaya katılan güreşçilerin tamamı antrenör-sporcu etkileşiminin öneminden bahsetmiş ve bu konuyu dile getirmiştir. Hatta araştırma grubu içerisinde yer alan sporculardan bazılarının ifadesine göre, sporu bırakma aşamasında olan ve motivasyonunu kaybeden sporcuların antrenörlerinin sağladığı destek ve inanç sonucunda, yeniden spor hayatına döndükleri ve bazılarının büyük başarılarla imza attıkları görülmektedir. Bu durum, antrenörün, sporcularının motivasyonunu artırma, özgüvenini yeniden kazanmasına yardımcı olma ve spora devam etme niyetlerini güçlendirme rolünün ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, “*Antrenör-Sporcu Etkileşimi*” kodu altında ele alınan faktörler, sporcuların spora devam etme niyetleri üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir. Dolayısıyla,

sporcuların motivasyonları, spora olan bağlılıklarını ve spora devam etme niyetlerini en üst düzeye çıkarmak için antrenörlerin, sporcularla olan etkileşimlerinde olumlu, destekleyici ve yapıcı bir tutum sergilemeleri büyük önem taşımaktadır.

Literatür incelendiğinde, Atkins ve diğ. (2015) “Peers, Parents, and Coaches, Oh My! The Relation of the Motivational Climate to Boys' Intention to Continue in Sport” başlıklı araştırması, anne-baba, akranlar ve antrenörler tarafından oluşturulan görev odaklı motivasyonel iklimin ve genç erkek sporcuların bu iklimlerin etkisi altında kalan hedef oryantasyonlarının spor becerisi, özsaygı, spor zevki ve nihayetinde spora devam etme niyetleri ile ilişkisini değerlendirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, görev odaklı motivasyonel iklimin spor becerisi, özsaygı ve spor zevki üzerinde pozitif bir etkisi olduğu ve bu faktörlerin spora devam etme niyeti üzerinde belirleyici olduğu gözlemlenmiştir. Gardner, Magee ve Vella'nın (2016) “Social Climate Profiles in Adolescent Sports: Associations with Enjoyment and Intention to Continue” başlıklı araştırması, ergen sporcuların sosyal iklim algılarının belirli profillere ayrılıp ayrılmadığını ve bu profillerin zevk ve devam etme niyeti ile ilişkili olup olmadığını araştırmıştır. Elde edilen sonuçlar, anne-baba, akranlar ve antrenörler tarafından oluşturulan sosyal iklim profillerinin hepsinin zevk yoluyla devam etme niyeti ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kim ve diğ. (2021) “Coaching Style, Sport Enjoyment, and Intent to Continue Participation among Artistic Swimmers” başlıklı araştırması, antrenör stillerinin (demokratik ve otoriter), spor keyfi aracılığıyla sporcuların spora devam etme niyeti üzerindeki doğrudan ve dolaylı ilişkilerini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre antrenör davranış tarzlarının sporcuların devam etme niyeti üzerinde etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bunlara ek olarak, Wekesser ve diğ. (2021) “Coaches' Impact on Youth Athletes' Intentions to Continue Sport Participation: The Mediatonal Influence of the Coach–Athlete Relationship” başlıklı araştırması, antrenörlerin davranış tarzlarının genç sporcuların motivasyon, keyif ve devam etme niyetlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Son olarak, Kalkan ve Sarı'nın (2021) “Antrenör Davranışları: Kuramsal Yaklaşımlar, Antrenörün Sporcuya Etkisi ve Öneriler” başlıklı araştırması, antrenör davranışlarının ve bu davranışların sporcular üzerindeki etkilerinin kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Araştırma, antrenörlerin davranışlarının, sporcuların performansı, motivasyonu, tükenmişliği, ahlaki davranışları ve takım birlikteliği üzerinde nasıl belirgin bir etkiye sahip olduğunu ortaya

koymaktadır. Bunun yanı sıra, bu araştırma antrenör davranışları konusundaki kuramsal yaklaşımları detaylıca ele alırken, bu davranışların sporcuların psikolojik ve fiziksel performansı üzerindeki önemli etkilerini de gözler önüne sermektedir.

Sonuç olarak, mevcut literatür, antrenör-sporcu etkileşimlerinin sporcuların spora devam etme niyeti üzerinde belirleyici bir rol oynadığını desteklemektedir. Araştırmalar, antrenörlerin tutum ve davranışlarının, iletişim becerilerinin, motivasyonel iklim yaratma yeteneklerinin ve sporculara karşı destekleyici ve pozitif bir tutum sergilemelerinin, sporcuların motivasyonu, özsaygısı ve spor keyfini artırabildiğini ve dolayısıyla spora devam etme niyetlerini güçlendirebildiğini göstermektedir.

Olumlu dışsal etkiler kategorisi altında ele alınan diğer bir kod ise “*Milli Sporculara Tanınan Ayrıcalıklar*” kodudur. Milli sporculara tanınan ayrıcalıklar arasında spor alanlarındaki yükseköğretim programlarına sınavsız girme hakkı, atama hakkı kazanmak, millilik bursu, devlet sporcusu ünvanı elde etmek ve devlet tarafından verilen çeşitli ödüller gibi imkânlar bulunmaktadır. Bu başlık altında ele alınan her bir alt kod, milli sporculara tanınan farklı ayrıcalıkları ve avantajları detaylı bir şekilde açıklamaktadır. Bu ayrıcalıklar, milli sporcuların motivasyonlarını artırmak, spora olan bağlılıklarını pekiştirmek ve spora devam etme niyetlerini güçlendirmektedir. Örneğin, spor dallarında yetenekli ve üstün başarı gösteren adaylar için spor alanlarındaki yükseköğretim programlarına özel yetenek sınavlarına girmeden istedikleri spor bilimleri fakültelerine sınavsız girme hakkı gibi bir ayrıcalık, milli sporcuların eğitim hayatlarını sürdürebilmelerine yardımcı olurken, millilik bursu gibi bir ayrıcalık ise milli sporcuların eğitim öğretim süreçlerinde maddi olarak desteklenmesine yardımcı olmaktadır. Avrupa, Dünya ve Olimpiyat şampiyonaları gibi üst düzey turnuvalarda başarılı olan sporculara üniversitelerin spor bilimleri alanlarından mezun olmaları halinde beden eğitimi öğretmeni, spor uzmanı veya antrenör olarak iş imkânı verilmektedir. Bu sayede sporcuların gelecek kaygıları giderilmekte ve onların spora olan bağlılıkları arttırılmaktadır. Ayrıca devlet sporcusu ünvanına sahip sporculara şeref aylığı verilmektedir. Devlet tarafından verilen çeşitli ödüller ile de milli sporcuların elde ettiği başarıları takdir edilmekte ve onların spora uzun süreli devamlılıkları teşvik edilmektedir. Bu ödüller sayesinde milli sporcuların motivasyonları artırılabilir ve spora olan bağlılıkları pekiştirilebilir. Ayrıca, bu ödüller milli sporcuların maddi olarak

desteklenmesine de yardımcı olmaktadır. Bu tür ayrıcalıklar ve ödüller sayesinde milli sporcuların spora olan bağlılıkları artabilir ve spora devam etme niyetleri güçlenebilir. Sonuç olarak, milli sporculara tanınan ayrıcalıklar ve devlet tarafından verilen çeşitli ödüller, sporcunun hem kısa hem de uzun vadede spora olan bağlılığını ve motivasyonunu artırmaktadır. Bu, onların sporla birlikte eğitim hayatlarını sürdürmelerini, kariyer planlamalarını yapmalarını, maddi ihtiyaçlarını karşılamalarını ve spordaki başarılarını sürdürmelerini sağlamaktadır.

Literatür incelendiğinde, “*Milli sporculara tanınan ayrıcalıklar*” kodunun spora devam etme süreçleri üzerindeki etkisi, çeşitli kanun, yönetmelik ve bilimsel araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Örneğin, "Başarılı Sporculara Aylık Bağlanması ile Devlet Sporcusu Unvanı Verilmesi Hakkında Kanun" (Kanun No. 5774, Resmî Gazete Sayı: 26931) uyarınca, Olimpiyat oyunları, Dünya veya Avrupa şampiyonalarında bireysel ve takım halinde ilk üç sıralamaya giren amatör sporculara “Devlet Sporcusu” unvanı verilerek “şeref aylığı” bağlanmaktadır. Amatör sporcuların milli takım teknik direktörlerine ve antrenörlerine ise bu sporculara bağlanan aylık oranında aylık bağlanmaktadır (Başarılı Sporculara Aylık, 2008).

Ayrıca, “Millî Eğitim Bakanlığı Öğretmen Atama ve Yer Değiştirmesine Dair Yönetmelik” (Resmî Gazete Sayı: 32022) Madde 9'un bir bölümü, uluslararası spor etkinliklerinde belirli bir başarı seviyesine ulaşan sporcuların, genel ve özel şartları taşıdıkları takdirde, belirli bir sınav şartı olmaksızın beden eğitimi alanında aday öğretmenliğe atanabilecekleri belirtilmektedir (Millî Eğitim Bakanlığı, 2022).

Milli sporculara ayrıca “Milli Sporcu Belgesi Verilmesi Hakkında Yönetmelik” hükümleri doğrultusunda düzenlenmiş Millî Sporcu Belgesi ile spor dallarında yetenekli ve üstün başarılı adaylar, Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) Kılavuzunun 7.5 maddesi gereği spor alanlarındaki yükseköğretim programlarına yerleştirme hakkına sahip olmaktadır (Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi Başkanlığı, [ÖSYM], 2023).

Bunlara ek olarak, 1. Grup, 2. Grup ve 3. Grup'ta yer alan Milli Sporcular tercih edilen üniversitenin ve bölümün normal eğitim süresince karşılıksız olarak “milli sporcu bursu”, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından imzalanan bir protokol kapsamında, son dört yıl içinde başarılı olduğu belgelendirilen Milli Sporculara, belirli vakıf

üniversitelerinde yerleşmeleri halinde tam burs desteği verilmektedir (Özbey ve Göküş, 2022; Gençlik Spor Bakanlığı, [GSB], 2023)

Son olarak, “Spor Hizmet ve Faaliyetlerinde Üstün Başarı Gösterenlerin Ödüllendirilmesi Hakkında Yönetmelik” uyarınca, sporcuya ve sporcunun başarısında emeği geçenlere, Bakanlık tarafından 1000 cumhuriyet altınından başlamak üzere, sporcuların katıldıkları müsabaka, brans, stil ve sıklığa göre değişen miktarlarda ödül verilmektedir (Özbey ve Göküş, 2022).

Bu politikalar sporcuların motivasyonunu artırarak, hem kısa hem de uzun vadede spora olan bağlılıklarını güçlendirmekte ve onların eğitim hayatlarını sürdürmelerini, gelecek kaygılarını gidermelerini, kariyer planlamalarını yapmalarını, maddi ihtiyaçlarını karşılamalarını, spordaki başarılarını sürdürmeleri uzun süreli spor devamlılıklarını sağlamaktadır. Bu ayrıcalıklar, milli sporcuların spordaki başarılarına katkıda bulunmakta ve Türkiye'nin uluslararası alanda elde ettiği spor başarılarını arttırmaktadır.

“Olumlu Dışsal Etkiler” kategorisi altında ele alınan diğer bir kod ise “Sosyal Etki” kodudur. Sosyal etki, sporcuların tutumları, inançları veya davranışları üzerinde başkalarının varlığı, davranışları veya görüşlerinin belirleyici bir değişim yarattığı durumu tanımlamaktadır. Yani sporcuların tutum, inanç ve davranışlarının başkalarının varlığı, davranışları veya görüşlerinden etkilendiği bir süreci ifade etmektedir. Bu kod, “Tanınma”, “Değer Görmek” ve “Takdir ve Saygınlık” kavramlarını içermektedir. “Tanınma”, bireyin çevresi tarafından bilinir ve tanınır olmasını; “Değer Görmek”, bireyin kendini değerli ve önemli hissetmesini; “Takdir ve Saygınlık”, bireyin çevresinden gördüğü takdir ve saygıyı ifade etmektedir. Bu kod altında, sporcuların çevrelerinden aldıkları pozitif geri bildirimler, takdirler, tanınma ve değer görme gibi etmenlerin onların güreşe devam etme niyetlerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Bu alt kodlar, sosyal etkinin güreşçinin spora devam etme niyeti üzerindeki olumlu etkilerini belirli yönlerle ifade etmektedir. “Sosyal Etki” kodu, güreşçilerin sosyal çevrelerinden ve geniş toplumdan aldıkları olumlu geri dönüşlerin, spora devam etme niyeti ve motivasyonları üzerindeki etkisini yansıtmaktadır. Kısacası, “Sosyal Etki” kodu, güreş sporunun sosyal yönünün ve toplumun bu sporu yapan bireyler üzerindeki olumlu etkisinin bir göstergesidir. Sonuç olarak, “Sosyal Etki” kodu, güreş sporunun sporcular

üzerindeki olumlu dışsal etkilerini somutlaştırır. Tanınma, değer görme ve takdir ve saygınlık gibi faktörler, sporcuların motivasyonlarını artırır, spora olan bağlılıklarını güçlendirir ve spora devam etme niyetlerini destekler. Bu faktörler, spora devam etme kararlarında belirleyici bir rol oynar ve sporun genel dinamikleri içinde önemli bir yer tutar. Bu etkilerin farkında olmak ve bunları desteklemek, sporcuların sportif hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilir.

“*Sosyal Etki*” kodunun, kuramsal olarak Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Modeli ile birçok noktada benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Maslow, insan ihtiyaçlarını bir piramit üzerinde, temelden zirveye doğru bir sıralamayla yerleştirmiştir. İnsanların temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, daha üst düzeydeki ihtiyaçlarına yönelim gösterdiğini ifade etmiştir. Bu ihtiyaçlar hiyerarşisinde “takdir ve saygınlık” da belirli bir aşamada yer almaktadır (Şengöz, 2022, s. 165). Maslow, bireyin başarı, hizmet gibi nedenlerle başkaları tarafından değer görmesi, takdir edilmesi ve kendine saygı göstermesinin, kişinin kendine güvenini artırdığını belirtmiştir (Maslow 1943, 1954). Bu durum, sporcuların sosyal çevrelerinden aldıkları olumlu geri dönüşlerin (tanınma, değer görme ve saygı görme) onların güreşe devam etme niyetini ve motivasyonlarını nasıl etkilediğini göstermektedir. Bu noktada, Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki “takdir ve saygınlık” ihtiyacının ilgili spor branşını icra etmek ile sağlandığı ifade edilebilir.

Çeşitli araştırmalar, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları olumlu geri dönüşlerin (tanınma, değer görme ve saygı görme) onların motivasyonları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, Oyar ve diğ. (2001), sporcuların spora katılım motivasyonlarını etkileyen farklı motivasyonel faktörleri incelemiştir. Araştırma, sporcuların başarı ve saygınlık kazanma arzusunun, spora katılım motivasyonlarında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu araştırma, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine benzer şekilde, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları olumlu geri dönüşlerin (tanınma, değer görme ve saygı görme) onların motivasyonları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Şirin ve Hamamioğlu (2007) “*Uzak Doğu Spor Branşlarındaki (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi*” konulu araştırmasında, genç sporcuların bu branş ve spora katılımda başarı ve statü arzusunun önemli bir motivasyon kaynağı olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde, Yıldırım'ın (2017) üniversite sporlarında mücadele eden

sporcular, Kaman, Gündüz ve Gevat'ın (2017) tenis, Duru (2021) ile Bulut ve Sarı'nın (2022) boks sporcuları örneklemelerinde gerçekleştirdikleri araştırmalar, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları olumlu geri dönüşlerin (tanınma, değer görme ve saygı görme) spora katılım motivasyonları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu desteklemektedir.

“*Olumlu Dışsal Etkiler*” kategorisi altında ele alınan “*Sosyal Destek*” kodu, sporcuların spora devam etme süreçlerinde karşılaştıkları ve onları bu süreçte motive eden çeşitli destek türlerini ele almaktadır. Bu destekler arasında aile desteği, antrenör desteği, arkadaş desteği, devlet desteği, kulüp desteği, maddi destek ve malzeme desteği gibi farklı destek türleri bulunmaktadır. Bu desteklerin her biri güreşçilerin motivasyonlarını arttıran, spora olan bağlılıklarını pekiştiren ve spora devam etme niyetlerini olumlu yönde etkileyen unsurların başında gelmektedir. Örneğin, aile desteği, sporcuların spora devam etme süreçlerinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına ve motivasyonlarını arttırmalarına yardımcı olan önemli bir faktördür. Aile sporcuya hem maddi hem de duygusal yönden destek sağlayabilir. Antrenörler ise sporcuların teknik bilgi ve becerilerini geliştirme konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Antrenörler sporculara antrenman programları hazırlar, onların performanslarını izler ve geliştirir, yarışma stratejileri belirler ve sporcuların mental ve fiziksel sağlıklarını koruma konusunda yardımcı olurlar. Antrenör desteği ayrıca sporcuların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olmaktadır. Arkadaş desteği, sporcuların sosyal ihtiyaçlarını karşılayan ve spora olan bağlılıklarını güçlendiren bir destek türüdür. Bu, takım ruhunu geliştirebilir, sporcuların birbirleriyle olan ilişkilerini güçlendirebilir ve genel olarak spor deneyimini daha tatmin edici hale getirebilir. Arkadaşlarının desteği, sporcuların zor zamanlarda dayanma gücünü artırabilir, başarıları için onları teşvik edebilir ve genel olarak spora devam etme isteklerini güçlendirebilir. Arkadaşlar aynı zamanda sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerinde onlara eşlik edebilir, onların performanslarını izleyebilir ve onlara geri bildirimlerde bulunabilir. Devlet desteği ve kulüp desteği sporcuların spora devam etme süreçlerinde karşılaştıkları ve onları bu süreçte motive eden önemli destek türleridir. Devlet desteği genellikle sporcuların maddi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak sağlanır. Devletler sporculara burslar, ödüller, teşvikler gibi farklı destekler sağlayabilir. Ayrıca, devletler sporcuların antrenman ve yarışma imkanlarının yanında sporcuların sağlık hizmetlerine erişimini

sağlama gibi farklı alanlarda da destek sağlayabilir. Kulüp desteği kapsamında ise maddi destek ve malzeme desteği gibi farklı destek türleri sağlanabilir. Ancak, kulüp desteği sadece maddi destek ve malzeme desteğinden ibaret değildir. Kulüp desteği aynı zamanda sporcuların antrenman ve yarışma imkanlarını sağlama, sporcuların sosyal ihtiyaçlarını karşılama gibi farklı alanlarda da sağlanabilir. Bu desteklerin her biri sporcuların motivasyonlarını artırmak, spora olan bağlılıklarını pekiştirmek ve spora devam etme niyetlerini olumlu yönde etkilemektedir. Sonuç olarak, “*Olumlu Dışsal Etkiler*” kategorisi altında ele alınan “*Sosyal Destek*” kodu, sporcuların spora devam etme süreçlerinde karşılaştıkları ve onları bu süreçte motive eden çeşitli destek türlerini ele almaktadır. Ayrıca bu destek türleri sporcuların spor ortamında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, güreşçilerin spora devam etme süreçlerinde bu tür desteklerin sağlanması oldukça önemlidir.

Sosyal desteğin önemi ve etkilerine dair literatür incelemelerinden ölçek geliştirme ve uyarlamalara, korelasyon analizlerinden regresyon modellerine kadar geniş bir alanda araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, daha karmaşık ilişkilerin incelenmesi ve test edilmesi için YEM gibi gelişmiş analiz tekniklerinin kullanıldığı araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Sarason ve Sarason (1985) “*Social Support: Theory, Research and Applications*” araştırmalarında, sosyal desteğin kapsamına ve önemine dair ayrıntılı bir bakış sunmuşlardır. Hassell ve diğ. (2010), sporda sosyal desteğin çeşitli boyutlarını detaylı bir şekilde incelemiştir. Araştırmada, sosyal destek kaynakları olarak antrenörler, ebeveynler ve akranların (özellikle takım arkadaşlarının) rolü vurgulanmıştır. Ayrıca, sosyal desteğin farklı biçimleri (duygusal destek, bilgi desteği, vs.) incelenmiş ve bu destek biçimlerinin genç kadın yüzücülerin spor deneyimleri üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Rees, Hardy ve Evans (2007), sporcuların sosyal destek algılarını ölçmeyi amaçlayan bir ölçüm aracı geliştirilmiştir. Bu ölçüm aracı, sosyal desteğin belirli boyutlarını (dinleme desteği, duygusal destek, görev takdiri, görev zorluğu ve kişisel yardım) değerlendirmekte ve bu boyutların sporcuların performansı üzerindeki etkilerini belirlemeye araştırmaktadır. Benzer şekilde, fiziksel aktivite katılımcıların sosyal destek kaynak ve algılarının belirlenmesine yönelik Farias Junior ve diğ. (2014) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği (FASDÖ), Küçükbiş ve Eskiler (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. İlgili araştırmalar, sosyal desteğin spor bilimleri alanında önemli bir olgu olduğunu

göstermektedir. Ayrıca, literatürde sosyal desteğin spora devam etme niyeti üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ortaya koyan bir dizi araştırmaya rastlanmıştır. Örneğin, Sheridan, Coffee ve Lavalley (2014), antrenörlerin sporcuya sunulan en önemli sosyal desteği sağladığı, bu desteğin somut, bilgi, duygusal ve özsaygı desteği şeklinde farklı formlarda sunulabildiği belirtilmiştir. Ayrıca, antrenör, ebeveyn ve akran desteğinin, gençlerin spor deneyimlerini hem olumlu (motivasyon düzeyleri, spor katılımı) hem de olumsuz (bırakma) etkilerinin olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Kinoshita, MacIntosh ve Shintaro Sato (2023), genç sporcuların spor ortamlarında başarılı olabilmeleri için gerekli sosyal çevresel faktörleri ve bu faktörlerin spor katılımının önemli sonuçları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, antrenör ve ebeveynlerden gelen özerklik desteğinin, genç sporcuların spora devam etme niyetini ve sporda öznel iyi oluş hallerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Atkins ve diğ. (2015), genç sporcuların spora devam etme niyetleri ile motivasyonel iklim arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre, anne-babaların, akranların ve antrenörlerin oluşturduğu görev odaklı motivasyonel iklimin, gençlerin spor deneyimlerinden keyif almasında ve spora devam etme niyetlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Bu araştırmada ortaya çıkan “*Sosyal Destek*” kodu, literatürde yapılan pek çok araştırmayla desteklenmektedir. Bu araştırmalar, sosyal desteğin (özellikle antrenörler, ebeveynler ve akranlar gibi sosyal destek kaynaklarının) sporcuların motivasyonunu, spora olan devamlılıklarını ve genel spor deneyimlerini güçlendirebilecek bir dizi önemli faktör içerdiğini ortaya koymaktadır. Sosyal desteğin, sporcuların performansını ve spora devam etme niyetlerini olumlu yönde etkileyebileceği ve bu desteğin çeşitli formlarını içerebileceği de görülmektedir.

Olumsuz İçsel Etkiler kategorisi altında “*Başarısızlık*” ve “*Olumsuz Psikolojik Süreçler*” adlı iki kod bulunmaktadır. Bu kodlar, sporcuların motivasyonlarını, performanslarını ve genel yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilen çeşitli zorlukları ve sorunları detaylı bir şekilde incelemekte ve onların spora devam etme süreçlerinde karşılaştıkları olumsuz içsel etkileri farklı yönleriyle ele almaktadır. Örneğin, “*Başarısızlık*” kodu, sporcuların performans düşüklüğü, beklenen sonuçların elde edilememesi gibi durumları kapsarken, “*Olumsuz Psikolojik Süreçler*” kodu, sporcuların yaşadıkları stres, anksiyete, depresyon gibi olumsuz psikolojik durumları

kapsar. Bu kodların her ikisi de sporcuların genel refahlarını olumsuz yönde etkileyebilir.

“Başarısızlık” kodu, sporcuların performanslarının beklentilerinin altında kalması durumunda ortaya çıkan olumsuz duyguları ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile sporcuların performans düşüklüğü, hedeflerine ulaşamama, beklenen sonuçları elde edememe, madalya ve ödül kazanamama veya rekabetçi mücadeleleri kaybetme gibi durumlarını kapsamaktadır. Bu durumlar genellikle sporcuların özgüvenini azaltabilir, motivasyonlarını düşürebilir ve hedeflerine ulaşma isteklerini zayıflatabilir. Bu tür başarısızlık deneyimleri yaşayan sporcular zamanla kendilerini yetersiz ve değersiz hissedebilirler. Bu durum, onların spora olan enerjilerini veya ilgilerini kaybetmelerine ve genellikle verilen görevi veya hedefi tamamlamak için gerekli çabayı göstermekte ısrarcı olamamalarına neden olabilir. Bu durum, genellikle sporcuların moralini bozar ve spora olan bağlılıklarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca sporcular üzerinde büyük bir stres ve baskı da oluşturabilir, bu da onların genel sağlığı ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle başarısızlık hissini sürekli hale gelmesi, sporcunun kendine olan güvenini kaybetmesine, dolayısıyla performansının daha da düşmesine neden olabilir. Ayrıca bu tür başarısızlık deneyimleri sporcuların motivasyonlarını düşürebilir ve spora devam etme niyetlerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Sporda Başarı Hedefi Teorisi (Nicholls, 1984) ve Öz-yeterlilik Teorisi (Bandura (1977)), başarı ve başarısızlık durumlarının algılanması ve değerlendirilmesi üzerinde önemli etkileri olan kuramsal modellerdir. Başarı Hedefi Teorisi, bireylerin başarıya yönelik hedeflerini ve bu hedeflere ulaşma sürecindeki motivasyonlarını ele alırken, Öz-yeterlilik Teorisi, bireylerin kendi yeteneklerine ve becerilerine olan inançlarının, bu başarı sürecinde nasıl bir rol oynadığını irdelemektedir. Bu iki teori, başarının yanı sıra başarısızlığın da birey üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bu kuramsal modeller ve araştırmalar, başarısızlık deneyimlerinin ve düşük yetenek algısının, sporcuların spordaki devamlılıklarını önemli ölçüde etkileyebileceğini doğrulamaktadır. Ayrıca sporcuların egzersiz ve spor ortamlarında başarıyı nasıl algıladıklarını, başarı ve hedeflere yönelik davranış yönelimlerini ortaya koyan egzersizde hedef yönelimi ve sporda görev ve ego yönelimi, spor bilimleri alanında geniş çapta kabul görmüş yaklaşımlardır.

Örneğin, Molinero ve diğ. (2006) genç İspanyol sporcuların sporu bırakma nedenlerini ve bu nedenlerin cinsiyet, takım sporlarına veya bireysel sporlara katılım, ve sporu bıraktıkları sırada ulaşılan yarışma seviyesiyle olan ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, başarısızlık algısının sporcuların sporu bırakma kararlarında önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Molinero ve diğ. (2009) tarafından gerçekleştirilen “Reasons for Dropout in Youth Soccer: A Comparison with Other Team Sports” (Genç Futbolcuların Sporunu Bırakma Nedenleri: Diğer Takım Sporları ile Karşılaştırma) başlıklı benzer bir araştırmada, genç futbolcuların sporu bırakma nedenlerini belirlemeyi ve bu nedenleri diğer takım sporlarına katılanlarla karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Araştırma sonuçları, genç sporcuların, başarısızlık, istenilen performans beklentisinin karşılamadığı ve sporcuların ödüllendirilmediği durumlarda takım sporlarını bırakma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, başarısızlık ve ödülle ilgili faktörlerin, genç sporcuların sporu bırakmalarında önemli nedenler olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcuların sporu sürdürme veya bırakma kararları üzerinde başarısızlık durumunun ve performans değerlendirmelerinin önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır.

Kocaekşi ve Koruç'un (2012) hentbol takım sporcuları üzerinde yaptığı bir araştırma, başarı veya başarısızlık durumlarının, spor psikolojisinin önemli unsurları olan grup sargınlığı, kaygı, yeterlik ve motivasyon düzeyleri gibi süreçlere göre değişebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, başarının veya başarısızlığın bu süreçleri hem etkileyebileceğini hem de bu süreçlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, başarının veya başarısızlığın bir sporcu üzerindeki psikolojik etkilerinin, sporu sürdürme veya bırakma kararlarında önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Pehlivan (2013) ve Monteiro ve diğ. (2017a) tarafından yürütülen araştırma sonuçlarına göre, sporcuların başarısızlık duygusu/deneyimi yaşaması ve yeteneklerinde beklenen gelişimi gözlemleyememeleri, sporu bırakma süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırma başarısızlık deneyimlerinin ve düşük yetenek algısının sporcuların sporla devamlılıklarını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir. Çeşitli araştırmalar, başarısızlık durumlarının ve performans değerlendirmelerinin sporcuların spora devam etme veya bırakma kararları üzerinde önemli bir rol oynadığını doğrulamaktadır.

“Olumsuz Psikolojik Süreçler” kodu, sporcuların spora devam etme süreçlerinde yaşadıkları stres, anksiyete, depresyon, tükenmişlik, motivasyon kaybı gibi olumsuz psikolojik durumları kapsamaktadır. Sporcular, performans baskısı, yüksek beklentiler, yoğun antrenman ve müsabaka programları ve sürekli rekabet nedeniyle bu tür olumsuz psikolojik durumları sıklıkla yaşayabilir. Bu tür olumsuz psikolojik süreçler sporcuların duygusal ve zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve onların motivasyon ve performansını düşürebilir. Ancak sporcuların yaşadıkları olumsuz psikolojik süreçler sadece spora özgü etkiler oluşturmakla kalmaz, genel yaşam kalitelerini de etkileyebilir. Örneğin, bir sporcunun stres ve anksiyete seviyeleri yüksekse, bu durum spora devam etme niyetini olumsuz yönde etkileyebileceği gibi, günlük yaşam aktivitelerine, sosyal ilişkilerine ve genel yaşam kalitesine de olumsuz bir etki yapabilir. Literatürde, mevcut araştırma bulgularını destekleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin; Crane ve Temple (2015) tarafından gerçekleştirilen sistematik araştırma, çocuk ve genç sporcuların sporu bırakma nedenlerini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, bireysel ve sosyal kısıtlamaların sporu bırakma sürecinde önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Bireysel kısıtlamalar arasında, sporun keyifli olmaması, fiziksel yetenek algısının düşük olması, içsel baskılar (örn. stres) ve negatif takım dinamiklerinin algılanması gibi faktörler bulunmaktadır. Sosyal kısıtlamalar arasında ise en çok rapor edilen faktör, çevreden (antrenörler, akranlar, aile üyeleri) gelen baskılar olmuştur. Bunun yanı sıra, Isoard-Gauthier ve diğ. (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, genç elit hentbol oyuncularında tükenmişlik ve sporu bırakma riski arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, yüksek tükenmişlik profiline sahip sporcuların belirli bir zaman sonra hentbol oynamayı daha yüksek olasılıkla bıraktığını göstermektedir.

Moulds ve diğ. (2022), genç sporcuların sporu bırakma süreçlerini etkileyen faktörleri inceledikleri araştırmada, sporun keyifli olmaması, motivasyon eksikliği, yaralanmalar ve baskı gibi bir dizi faktörün sporu bırakma süreçlerinde belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, bu bulgular, sporcuların karşılaştıkları olumsuz psikolojik süreçlerin, spora devam etme niyetlerini önemli ölçüde etkilediğini, dahası bu durumun sporu bırakma kararlarında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bulgular, bu araştırmanın nitel araştırma sonuçlarına ek olarak, olumsuz psikolojik süreçlerin sporcuların spora devam etme niyetlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Diğer bir

ifade ile “*Olumsuz Psikolojik Süreçler*” kodunun, sporcuların spora devam etme niyetleri ve motivasyonları üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ortaya koyan mevcut araştırmalar, bu araştırmanın bulgularını doğrular niteliktedir.

Sonuç olarak, “*Başarısızlık*” ve “*Olumsuz Psikolojik Süreçler*” kodları, sporcuların spora devam etme süreçlerinde karşılaştıkları olumsuz içsel etkileri ele almaktadır. Bu kodlar, sporcuların motivasyonlarını, spora olan bağlılıklarını, spor yaşamını ve genel yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, bu zorlukları tanımlamak, anlamak ve sporcuların bu sorunları aşmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmek, onların spora devam etme isteklerini sürdürmeleri için hayati öneme sahiptir.

“*Dışsal Olumsuz Etkiler*” kategorisi altındaki “*Adaletsizlik ve Kayırmacılık*”, “*Branşa Özgü Zorluklar*” ve “*Kaynak ve Destek Eksikliği*” kodları ise genellikle dış çevreden gelen ve sporcuların güreşe devam etme niyetini olumsuz yönde etkileyen faktörleri ele almaktadır. Bu kodların her biri, sporcuların karşılaştıkları ve güreşe devam etme niyetlerini olumsuz yönde etkileyen çeşitli dışsal zorlukları detaylı bir şekilde açıklamaktadır.

“*Adaletsizlik ve Kayırmacılık*” kodu, genel olarak, sportif performansa ve yeteneklere dayalı olması gereken kararların, kişisel veya politik nedenlerle adil bir şekilde verilmediği durumları yansıtmaktadır. Bu kod altında dile getirilen kavramlar arasında milli takıma seçilme sürecinde yaşanan adaletsizlik, hakemlerin adil olmayan kararları, yarışmalarda adil olmayan uygulamalar ve antrenör veya yetkililer tarafından yapılan ayrımcı uygulamalar bulunmaktadır. Bu tür adaletsizlik ve kayırmacılık durumlarının genellikle sporcuların motivasyonunu ve performansını olumsuz etkilediği görülmektedir. Ayrıca, bu durumlar sporun temel adalet ve etik ilkelerine zarar vermektedir. Uzun vadede, adaletsizlik ve kayırmacılık sporcuların sportif etkinliklere olan ilgisini ve katılımını düşürebilir. Ayrıca, bu durumlar sporcuların hedeflerini ve beklentilerini de negatif yönde etkileyebilir. Sporcuların spora olan bağlılıkları bu durumlar sebebiyle azalabilir ve spora devam etme arzuları olumsuz yönde etkilenebilir.

Fraser-Thomas, Côté ve Deakin (2008) araştırmalarında, kayırmacılık (favoritizmin) ve ayrımcılığın ergenler arasında sporu bırakmayı etkileyen faktörler olduğuna dair bulgulara yer vermişlerdir. Araştırmada, antrenörlerin daha zayıf sporcuları göz ardı

etmesinin ve sadece iyi ve sıkı çalışan sporcularla iletişim kurma çabası göstermesinin, bazı sporcuların sporu bırakma eğilimini artırdığı belirtilmiştir. Kavasoglu, Özer ve Yenel (2016), mücadele sporlarında favorizmi ele aldıkları araştırmalarında, sporcuların çeşitli engellerle karşılaştığını ve bazen hakem hatalarından dolayı haksızlıklara uğradıklarını belirtmişler. Sporcular, kayırmacılığı sadece hakemler veya federasyon görevlileri tarafından yapılmadığını, antrenörlerin de çeşitli şekillerde kayırmacılık yaptığını ifade etmişler. Yine sporcuların şampiyonalarda maçların adil yönetilmediğini ve bazı sporcuların çeşitli nedenlerle kayırdığı belirtilmektedir. Öntürk ve diğ. (2021), dövüş sporlarında (boks, kick boks, muay thai, wushu, karate ve taekwondo gibi branşlarda yarışan ve milli takım seviyesine ulaşmış 14 sporcu -7 kadın, 7 erkek-) kayırmacılığın varlığını ve biçimlerini inceledikleri araştırma sonucunda, antrenörler, yöneticiler, hakemler ve federasyon görevlileri tarafından favorizm (eş, dost, arkadaş), nepotizm (kan bağı, akraba) ve kronizm (politik, fikir, görüş yakınlığı) gibi kayırmacılık uygulamalarının yaşandığını göstermiştir. Ayrıca bu durumların sporcular üzerinde olumsuz etkisi olduğu ve hedeflerine ulaşmalarını engellediğı, hatta sporu bırakma düşüncesine yol açtığı ortaya konmuştur.

Hughes (2021) tarafından yapılan araştırmada, sporun insanların psikolojisi üzerindeki hem olumlu hem de olumsuz etkilerine dair mevcut literatür incelenmiştir. Özellikle sportlardaki favorizm (ayrımcılık) durumlarının sporcular üzerindeki olumsuz etkileri vurgulanmıştır. Çeşitli sportlardaki favorizmin ve koçlar ile ebeveynlerden gelen artan baskının, sporun oyuncular için daha az keyifli hale gelmesine neden olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu olumsuz etkilerin sporu bırakma eğiliminde artışa sebep olabileceğı vurgulanmıştır (Hughes, 2021, s. 329). Bulut ve Sarı (2022), genç sporcuların boks deneyimleri hakkında ebeveyn görüşlerini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Araştırmada, “Boksa katılımı ve sürdürmeyi engelleyen faktörler” teması altında “*Hakkının yendiğini düşünme*” kodu, “Ebeveyn endişeleri” teması altında “*Sporcunun hakkının yenmesi*” kodu, ve “Ebeveynin önerileri” teması altında “*Adil spor ortamı*” kodu oluşturulmuştur. Bu kodlar, mevcut araştırma sonrası elde edilen “*Adaletsizlik ve Kayırmacılık*” koduyla benzerlik göstermektedir. Bu bulgu, ebeveynlerin çocuklarının boks deneyimlerini sürdürürken karşılaştıkları adaletsizlik ve kayırmacılık konularına ilişkin endişelerini açıkça göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma bulguları ve literatürdeki mevcut araştırmalar, spor alanında yaşanan adaletsizlik ve kayırmacılık durumlarının olduğunu ve bu durumların sporcular üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu güçlü bir şekilde desteklemektedir. Dahası, elde edilen sonuçlar, sporcular üzerindeki adaletsiz ve kayırmacılık uygulamaların, sporcuların spora olan bağlılıklarını zayıflatabildiği ve sporu bırakma düşüncesi doğurabileceği yönünde güçlü bir sonuca işaret etmektedir. Ayrıca bu bulgular, adaletsizlik ve kayırmacılık durumlarının doğrudan güreşçilerin spora devam etme niyeti üzerinde negatif yönde önemli bir etkisin olduğuna işaret etmektedir.

“*Dışsal Olumsuz Etkiler*” kategorisi altında oluşturulan diğer bir kod ise “*Branşa Özgü Zorluklar*” kodudur. Bu kod, güreşin kendine has fiziksel, psikolojik ve sosyal zorluklarını yansıtmaktadır. Bu zorluklar, her ne kadar diğer spor dallarında karşılaşılsa da, güreş sporunun kendine has özellikleri ve gereklilikleri nedeniyle kendilerine has bir boyut kazanmıştır. Fiziksel zorluklar arasında yoğun antrenman programları, rekabet, sakatlık riski, fiziksel yorgunluk, kilo kontrolü ve aşırı kilo kaybı gibi etkenler yer alırken; psikolojik zorluklar arasında sporcunun ve çevresindekilerin (aile, antrenör, kulüp vb.) yüksek beklentileri ve bu beklentilere bağlı olarak oluşan performans baskısı gibi etkenler yer almaktadır. Ayrıca psikolojik zorluklar arasında evli ve çocuk sahibi sporcuların durumları, bu sporcular, sporla ilgili hedeflerine ulaşırken aynı zamanda ailevi sorumluluklarını da yerine getirmek zorundadırlar. Bu durum, spor hedeflerine ulaşmada ek bir baskı oluşturabilir. Ayrıca, çocukların bakımı, eşle ilişkiler, aile içi dinamikler gibi faktörler, sporcunun psikolojik durumunu ve performansını etkileyebilir. Dolayısıyla, evli ve çocuk sahibi olmanın getirdiği zorluklar, sporcuların karşılaştığı psikolojik ve sosyal zorluklar içerisinde önemli bir yer tutar. Sosyal zorluklar ise aileden uzak kalma, sosyal etkinliklere katılma fırsatının azalması ve genel olarak sosyal yaşamın sınırlandırılması gibi durumları içermektedir. Evlilik ve çocuk sahibi olmak, sporcular için hem sosyal hem de psikolojik zorlukları beraberinde getirebilir. Sosyal açıdan bakıldığında, evli ve çocuk sahibi sporcular, aile yaşamı ve spor yaşamı arasında bir denge kurmak zorundadır. Bu durum, özellikle yoğun antrenman programları ve seyahat gerektiren yarışmalar nedeniyle aileye yeterince zaman ayıramama gibi zorlukları beraberinde getirebilir. Ayrıca elit düzeydeki güreşçiler, aynı anda hem eğitimlerine devam etmek hem de yoğun antrenman ve yarışma programlarına uyum sağlamak zorunda kalabilirler. Bu durum, sporcuların

yaşadığı sosyal zorluklar kapsamında değerlendirilmektedir. Sonuç olarak, “*Branşa Özgü Zorluklar*” kodu, güreşin hem fiziksel, hem psikolojik, hem de sosyal boyutlarını kapsayan bir dizi zorluğu ifade etmektedir. Dolayısıyla bu zorlukların, güreşçilerin güreşe devam etme niyetlerini ve motivasyonlarını etkileyen önemli faktörler olduğunu söylemek mümkündür.

Noce ve diğ. (2008), aşırı antrenmanın ve stresin bir sporcunun sağlığı ve performansı üzerinde ciddi ve bazen de geri dönüşü olmayan etkiler yapabileceğini belirtmektedir. Aşırı antrenmanın devam etmesi halinde, bu durumun sporcunun geçici olarak tükenmişliğe yönelmesine ve sonrasında kalıcı olarak sporu bırakmasına neden olabilecek daha ciddi durumlara yol açabileceği belirtilmiştir. Fiziksel zorluklar kapsamında ele alınan diğer bir araştırma ise Crane ve Temple (2015), çocuk ve gençlerin sporu bırakma nedenlerini incelemiştir. Araştırmada, gençlerin sporu sürdürme kararlarında sakatlık riskinin önemli bir etken olduğunu vurgulanmaktadır.

Nixdorf, Frank ve Beckmann (2015), Alman elit sporcuların karşılaştığı stres faktörlerini ve bu stres faktörlerinin depresyon ve kronik stres üzerindeki etkisini incelemiştir. Toplamda 134 elit sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, sporcuların yaşadığı “Çift Yük” (eğitim, iş, aile ve arkadaşlarla zaman geçirme vb.), “Spora Özgü Talepler” (yüksek antrenman yükleri, yaralanmalar veya kötü performans düzeyleri, baskı, mental stres, başarısızlık korkusu vb.) ve “Koşullar” (finansal problemler, sponsorluk eksikliği, takım veya antrenörle yaşanan çatışmalar vb.) olmak üzere üç farklı stres faktörü kategorisi belirlenmiştir. Analizler, bu stres faktörlerinin sporu bırakma niyeti, depresyon ve kronik stresle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Öte yandan, Monteiro ve diğ. (2017) sporu bırakma sürecindeki etkenlerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre nasıl değiştiğini incelemiştir. Araştırmada, yüzücüler arasında sporu bırakmanın ana nedenlerinden biri olarak talepler ve baskılar belirlenmiştir. Özellikle kadın ve genç sporcuların bu baskıları daha yoğun hissettikleri ve bu durumun sporu bırakma eğilimlerini artırdığı tespit edilmiştir. “*Branşa Özgü Zorluklar*” kodu altında belirtilen “baskı” terimi, genellikle dış faktörlerden kaynaklanan (aile, antrenör, kulüp vb.) ve sporcuların kontrolü dışında olan performans beklentilerini ve bu beklentilere bağlı oluşan baskıyı ifade ederken, “Olumsuz Psikolojik Süreçler” altında belirtilen

“baskı” genellikle sporcuların kendi içlerinde yaşadıkları, kendilerine yönelik beklentiler, kendi hedeflerine ulaşma çabası ve kendilerine karşı hissettikleri performans baskısı gibi içsel faktörlerden (motivasyon ve hedef belirleme vb.) kaynaklanmaktadır. İlk durumda baskı, güreş branşıyla ilgili özgün zorluklar ve dış etkenlerle oluşurken; ikinci durumda ise baskı, sporcuların kendi kişisel beklenti ve hedefleriyle doğrudan bağlantılı içsel süreçlerden kaynaklanmaktadır. Her iki tür baskı da güreşçilerin performansını ve spora devam etme niyetini etkileyebilir. Ancak, bunlar farklı boyutlar ve dinamikler içerir, dolayısıyla sporcuya etkileri de farklı şekillerde ortaya çıkabilir.

Elit güreşçiler örneğinde yürütülen bir araştırmada güreş sporunun antrenman ve hazırlık aşamalarının oldukça yorucu ve yıpratıcı olduğu ifade edilmiştir (Güvendi, Şahin ve Türksoy-Işım, 2019). Güreşçilerin gerek ailelerinden ayrı oldukları uzun kamp ortamları gerekse antrenman ve müsabaka süreçlerinde aşırı yüklenmeler ve kilo düşmeler gibi psiko-sosyal zorlayıcı faktörlerin sporcuların duygu durumlarında zaman zaman değişimlere yol açabildiği de belirtilmiştir.

Sosyal zorluklar, genç sporcuların kariyerlerinde karşılaştıkları en yaygın problemlerden biridir. Özellikle, çift kariyer yapan sporcuların yani hem spor kariyerlerine devam eden hem de akademik eğitimlerine devam eden sporcuların yaşadıkları zorluklar sıklıkla dikkate alınmayan önemli bir sorundur. Bu durum sporcuların motivasyon ve devamlılıklarını ve zaman zaman sportif kariyerlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle çift kariyer yapan milli sporcu öğrencilerin hem milli sporculuk hem de akademik eğitim hayatını birlikte yürütme sürecinde çeşitli sorunlarla karşılaştığı ifade edilmektedir (Urhan ve Fişne, 2022). Ayrıca Bayram ve diğ. (2016), milli sporcu öğrencilerin özellikle akademik eğitim hayatı ve spor hayatı arasındaki dengenin kurulmasında zorluklar yaşadığını vurgulamıştır. Bu iki araştırmada da en belirgin sorun, akademik eğitim hayatının milli sporculukla birlikte yürütülmesi sürecinde ortaya çıkmaktadır. Bu durum, mevcut araştırmada da belirgin bir şekilde görülmüştür.

Sonuç olarak, “*Branşa Özgü Zorluklar*” kodu, güreş sporunun kendine has zorluklarını ortaya koymaktadır. Bu zorluklar, güreşçilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamlarını derinden etkileyen ve spora olan bağlılıklarını, motivasyonlarını hatta spora devam etme

isteklerini belirleyen unsurlardır. Mevcut literatür ve yapılan bu araştırma, ilgili zorlukların varlığını ve sporcular üzerindeki etkisini net bir şekilde doğrulamaktadır..

“*Kaynak ve Destek Eksikliği*” güreşçilerin hem sporculuk kariyerlerini devam ettirebilmek hem de kendi becerilerini geliştirebilmek için gerekli olan maddi ve yapısal kaynakların yetersizliğini ifade etmektedir. Bu, hem finansal destek eksikliğini hem de gereken fiziksel kaynaklara (eğitim tesisleri, spor malzemeleri gibi) ve yeterli destek yapılarına (özellikle yeterli sayıda kulüp) erişimdeki zorlukları kapsamaktadır. Bu unsurlar, sporcuların yeteneklerini en üst düzeye çıkarabilmeleri ve en iyi performanslarını gösterebilmeleri için gerekli olan unsurlardır. Bu kaynak ve destek eksiklikleri, sporcunun hedef ve beklentilerine ulaşmasını zorlaştırır ve bu durum genellikle motivasyon kaybı, performans düşüklüğü ve sporu bırakma gibi sonuçlara yol açabilmektedir. Kaynak ve destek eksikliklerinin getirdiği zorluklar, sadece bu çalışmanın sınırları içerisinde değil, geniş bir literatürde de yer bulmaktadır.

Pehivan (2013), genç sporcuların sporu sürdürme veya bırakma nedenlerini araştırmıştır. Araştırma, ekonomik faktörlerin genç sporcuların sporu sürdürme veya bırakma kararları üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, sporcuların 'maddi kazanç edinememe' durumunun sporu bırakma kararında belirleyici bir rol oynamadığına dair bulgulara ulaşılmıştır. Tekin, Mucuk ve Sunay (2016), Türkiye’deki amatör sporcuların sosyal güvenlik hakları, ekonomik sıkıntıları ve sağlık sorunlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, amatör sporcuların sosyal güvenlik haklarından yoksun oldukları ve geçimlerini sağlayabilecek kadar maaş alamadıkları belirlenmiştir. Ayrıca, amatör sporcuların maddi kazanç elde edememelerinin, sporu sürdürme motivasyonlarını olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir.

Rothwell, Rumbold ve Stone’un (2020) İngiliz genç rugby oyuncuları özelinde yürüttükleri araştırma sonucunda, finansal faktörlerin sporu bırakma üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde üst düzey tenis sporcularının tenisten uzaklaşma nedenlerinin incelendiği çalışmada, bazı sporcuların tenisi gönüllü olarak bırakmayı seçtikleri, bazılarının ise çeşitli zorunlu sebeplerden dolayı bu kararı aldıkları tespit edilmiştir (Örnek ve Biçer, 2021). Özellikle, bazı sporcuların sağlık sorunlarından dolayı, bazılarının ise maddi koşullar nedeniyle tenisi bıraktığı belirtilmektedir.

Sonuç olarak, spor kariyerlerinin devamı için gerekli olan kaynak ve destek unsurlarının eksikliği, sporcuların karşılaştığı temel zorluklardan biridir. Araştırmaya katılan sporcuların çoğunluğu, finansal destek eksikliği, yetersiz tesisler, düşük maaşlar ve spor malzemelerine erişimdeki zorluklar gibi çeşitli problemlerden bahsetmişlerdir. Uluslararası ve ulusal alanda yapılan araştırmalarda, ekonomik zorlukların, sosyal güvence eksikliklerinin ve diğer benzer faktörlerin sporcuların motivasyonunu olumsuz etkilediğini ve spora devam etme niyetlerini azaltabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, sporcuların daha verimli ve başarılı bir kariyer sürdürebilmeleri için gerekli maddi ve yapısal desteklerin sağlanması, onların potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir.

Araştırmanın bu sonuçlarına ek olarak, Türkiye’de güreş sporuna olan maddi ve yapısal desteklerin oldukça fazla olduğu görülmektedir. Ancak bu destekler oldukça kapsamlı ve değerli olsa da, tek başına yeterli olmamaktadır. Güreşçilerin ihtiyaç duyduğu maddi ve yapısal kaynakların sağlanabilmesi için çok boyutlu bir yaklaşım gerekmektedir. Diğer spor kuruluşları, belediyeler, kamu kurumlarına bağlı büyük işletmeler, büyük spor kulüpleri ve özel işletmeler ile sponsorların da bu sürece aktif bir şekilde dâhil olmaları büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, spor politikalarının yeniden değerlendirilmesi, kaynakların daha etkili bir şekilde tahsis edilmesi ve sporculara daha kapsayıcı bir destek sağlamaya yönelik stratejik bir yaklaşımın benimsenmesi, Türk sporunun geleceği için elzemdir.

Sonuç olarak, bu araştırma, güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen çeşitli içsel ve dışsal olumlu ve olumsuz faktörleri ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonuçları, güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörlerin sadece bireysel başarıya veya yeteneğe dayanmadığını, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin de büyük bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu faktörlerin her birinin güreşçilerin spora devam etme niyetini olumlu veya olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

5.1.3. Nicel ve nitel bulgulara ilişkin sonuç ve genel değerlendirme

Araştırmada elde edilen nicel ve nitel sonuçlar birlikte değerlendirilmiştir. Bu çok yönlü yaklaşım sayesinde, araştırmanın genel sonuçları hakkında bütünsel bir anlayış elde

edilmeye çalışılmıştır. Elde edilen nicel veriler, istatistiksel analizlerle değişkenler arasındaki ilişkinin yapısını ve gücünü belirleyerek, somut ve ölçülebilir sonuçları ortaya koymuştur. Öte yandan, nitel veriler ise bu istatistiksel ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına olanak sağlamış, sporcuların tepkilerini, düşüncelerini ve bu konudaki görüşlerini detaylı olarak açığa çıkarmıştır.

Araştırmada elde edilen nicel bulgular, sporda devam etme niyetini etkileyen çeşitli faktörleri ortaya koymuştur. Sporcuların spora devam etme niyeti, çeşitli doğrudan ve dolaylı faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada, sporcuların spordan alınan keyif ve güdülenme seviyelerinin, devam etme niyetini doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Özellikle, sporda karşılanan temel ihtiyaçların tatmini, alınan keyif üzerinde pozitif bir etkiye sahip olup, bu durum da devam etme niyetini dolaylı olarak etkilemektedir. Yüksek motivasyon seviyesi, spordan alınan keyifte ve devam etme niyetinde artışa sebep olmuştur. Ayrıca, bireylerin yüksek hedeflere sahip olmaları, motivasyonlarını ve temel ihtiyaçlarının karşılanmasını olumlu etkilemiştir. Sonuç olarak, sporcuların spora devam etme niyeti, başarı odaklı hedef yönelimi, güdülenme, temel ihtiyaçların tatmini ve spordan alınan keyif gibi içsel faktörlere bağlıdır. Bu faktörler, devam etme niyetindeki değişkenliği büyük oranda açıklamaktadır. Özellikle çeşitli motivasyonel faktörlerin spora devam etme niyeti ile ilişkili olduğu ve spordan alınan keyif'in bu ilişkiyi güçlendiren bir role sahip olduğu anlaşılmıştır.

Diğer taraftan nitel analiz sonuçları, güreşçilerin spora devam etme niyetini etkileyen faktörleri “Olumlu İçsel Etkiler”, “Olumlu Dışsal Etkiler”, “Olumsuz İçsel Etkiler” ve “Olumsuz Dışsal Etkiler” olmak üzere dört kategori altında sınıflandırmıştır. Bu kategoriler altında ele alınan faktörler, güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen farklı içsel ve dışsal etkenleri detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır. Yapılan görüşmelerde sporcular, keyif alma, ilgi duyma, isteklilik ve başarıya yönelik hedeflerin, devamlılığı teşvik eden faktörler olduğunu belirtmişlerdir. Öte yandan başarısızlık ve olumsuz deneyimler, bırakma eğilimini artıran etkenler olarak sıralanmıştır. Sporcuların bu ifadeleri, içsel faktörlerin öneminin altını çizmektedir. Ancak sporcular, içsel etkenlere ek olarak, çalışmada nicel olarak değerlendirilmeyen dışsal faktörlerin de spora devam kararlarında etkili olabileceğini vurgulamışlardır. Güreşçilerin kendi ifadeleri ve görüşleri, devam etme niyetinin sadece ölçümlenen değişkenlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve bireysel faktörlerin

de bu niyet üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, sporcuların devam etme niyetlerinin test edilen modeldeki belirli değişkenlerin yanı sıra, onların kişisel deneyimlerini, duygularını ve sosyal etkileşimlerini daha geniş bir bakış açısıyla ele alarak, bu niyetin altında yatan daha derin sebepleri ve dinamikleri ortaya çıkarmıştır.

Araştırma sonucunda, sporcuların spora devam etme sürecini etkileyen birçok faktörün olduğu ve bu faktörlerin sporcuların devam etme niyetlerini olumlu veya olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Nitel araştırma sonuçları, nicel bulguları destekler niteliktedir. Nicel analizler, güreşçilerin hedef yönelimi, temel ihtiyaçların tatmini, güdülenme ve keyif alma gibi motivasyonel belirleyicilerin spora devam etme niyeti üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu durumun, nitel kısmında belirlenen temalar, kategoriler ve kodlarla da uyumlu olduğu görülmektedir. Özellikle hedef yönelimi, temel ihtiyaçların tatmini, güdülenme ve spordan keyif alma gibi faktörlerin bu niyet üzerinde belirgin etkileri vardır. Mevcut literatürle karşılaştırıldığında, bu çalışma, spor psikolojisi alanında devam etme niyetine dair kapsamlı bir model sunmaktadır.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın temel konusu ve kapsamı ile ilgili gelecekte yapılacak araştırmalar için bazı öneriler maddeler halinde verilmiştir.

5.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler

- ✓ Model, spora devam etme niyeti üzerindeki etkinin yaklaşık %41'ini açıklamaktadır. Bu durum, incelenen değişkenlerin yanı sıra niyet üzerinde etkisi olabilecek başka değişkenlerin varlığına işaret etmektedir. Bu kapsamda, test edilen motivasyonel belirleyiciler dışında, güreşçilerin spora devam etme niyeti üzerinde etkili olabilecek antrenör-sporcu ilişkisi, sosyal destek, bağlılık ve tutkunluk gibi faktörlerin etkisi üzerine çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Bu araştırma, elit düzeydeki sporcularla sınırlandırılmıştır ve yalnızca Türkiye'deki gençler, U23 ve büyükler kategorilerinde serbest ve greko-romen stilde güreş yapan sporcuları kapsamaktadır. İleride gerçekleştirilecek

araştırmalarda, yıldızlar kategorisinde m¼cadele eden elit d¼zeyde sporcular ¼zerinde benzer değişkenlerle araştırmalar yapılabilir.

- ✓ Bu araştırma, ulusal ve uluslararası turnuvalarda en iyi ilk 3 sıralaması içerisine giren ve milli takım kamplarına katılmaya hak kazanan elit d¼zeydeki g¼reřçiler ile sınırlandırılmıştır. Gelecekte, ulusal ve uluslararası turnuvalarda en iyi ilk 3 sıralamasının dışında kalan ve halen g¼reř hayatına devam eden amat¼r veya profesyonel g¼reřçiler ¼zerinde daha b¼y¼k çaplı bir araştırma y¼r¼tebilir.
- ✓ Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) gibi istatistiksel teknikler kullanarak, mevcut yapısal modele farklı değişkenler eklenebilir ve modelin uyumu ve doğruluğu test edilebilir. Yeni değişkenlerin eklenmesi, modelin karmaşıklığını artırabilir, ancak daha derin ve kapsamlı analizler yaparak araştırmacılara spora devam etme niyeti ve motivasyonel belirleyiciler arasındaki ilişkileri daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir.
- ✓ Sporcuların motivasyonel belirleyicileri (hedef y¼nelimi, temel ihtiyaçlar tatmini ve g¼d¼lenme) dışında farklı motivasyonel belirleyicilerin devam etme niyeti ¼zerindeki etkilerini incelemeye y¼nelik araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- ✓ G¼reřçilerin spora devam etme niyeti ¼zerindeki değişkenlerin cinsiyet, sosyoekonomik durum ve eğitim d¼zeyi gibi demografik ¼zelliklere g¼re farklılaşıp farklılaşmadığı incelenebilir.
- ✓ Araştırma y¼ntemleri açısından karma y¼ntemlerin yanı sıra deneysel veya yarı deneysel y¼ntemlerle araştırmalar y¼r¼t¼lebilir. Araştırmada yordama etkisi anlamlı bulunan değişkenlere y¼nelik m¼dahale programları hazırlanarak, bu programların devam etme niyeti ¼zerindeki etkisi manip¼le edilerek incelenebilir.

5.2.2. Uygulamaya y¼nelik ¼neriler

- ✓ G¼reř Federasyonu ve spor kul¼pleri, ¼niversiteler ve akademisyenlerle iş birliği içinde eğitimler, seminerler ve çalıştaylar d¼zenleyerek, antren¼rlerin, sporcuların ve y¼neticilerin psikolojik fakt¼rlerin ¼nemini anlamalarına ve bu konudaki becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

- ✓ Antrenörler ve sporcular, motivasyonel belirleyiciler ve spora devam etme niyeti arasındaki ilişkiyi anlayarak, sporda keyif almanın önemini vurgulayacak ve bu konuda farkındalık yaratacak stratejiler geliştirebilirler.
- ✓ Antrenmanların monotonluğu ve tekrarları, sporcuların motivasyonunu düşürebilir. Bu nedenle, antrenörler antrenman programlarına farklı egzersizler, aktiviteler ve eğlenceli etkinlikler eklenebilir. Bu şekilde antrenmanlar daha keyifli hale getirilebilir. Antrenmanların daha keyifli hale getirilmesi, sporcuların spora devam etme niyetleri üzerindeki muhtemel pozitif etkilerinden faydalanılabilir.
- ✓ Sporcuların hedefler belirlemesi, spora devam etme niyetlerini artırmalarına yardımcı olabilir. Antrenörler, sporcuların kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemelerine yardımcı olabilirler. Antrenörlerin sporcuların bireysel farklılıklarını ve ihtiyaçlarını dikkate alarak, sporculara doğru ve ulaşılabilir hedefler belirlemede yardımcı olması, sporcuların motivasyonunu artırarak spora devam etme niyetlerine olumlu yönde etki edebilir.
- ✓ Ailelerin çocuklarına destek sağlaması ve çocuklarının geleceği hakkında yaşadıkları kaygıları gidermek adına, güreş sporunun kazanımları hakkında Güreş Federasyonu, spor kulüpleri ve antrenörler tarafından ailelere bilgilendirme yapılabilir. Bu tür öneriler, ailelerin sporun olumlu etkilerini anlamalarına ve çocuklarının spora devam etme niyetlerini desteklemelerine yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

- Adie, J. W., & Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology* 40(11), 2750-2773.
- Ağbuğa, B. (2014). 3 X 2 Başarı hedef modeli ölçeğinin türk lisans öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 109-117.
- Ahmadi, M., Namazizadeh, M., & Mokhtari, P. (2012). Perceived motivational climate, basic psychological needs and self determined motivation in youth male athletes. *World Applied Sciences Journal*, 16(9), 1189-1195.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-Control: From Cognition to Behavior* (pp. 11–39), Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Ajzen, I., (1991). The theory of planned behaviour. *Organization Behaviour and Human Decision Process*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665–683.
- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324.
- Ajzen, I., & Cote, N. G. (2008). Attitudes and the prediction of behavior. In W. Crano & P. Radmila (Eds.), *Frontiers of Social Psychology: Attitudes and Attitude Change* (pp. 289-303). Psychology Press, New York.
- Ajzen, I., & Driver, B. L. (1991). Prediction of leisure participation from behavioral, normative, and control beliefs: An application of the theory of planned behavior. *Leisure Sciences*, 13(3), 185-204.
- Ajzen, I., & Driver, B. L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of Leisure Research*, 24(3), 207-224.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1974). Factors influencing intentions and the intention-behavior relation. *Human Relations*, 27(1), 1-15.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1975). A Bayesian analysis of attribution processes. *Psychological Bulletin*, 82(2), 261.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior. In D. Albarracin, B. T. et al. (Eds.), *The Handbook of Attitudes* (pp. 173-221). Erlbaum, Mahwah, NJ.

- Ajzen, I., Fishbein, M., Lohmann, S., & Albarracín, D. (2018). The influence of attitudes on behavior. In Albarracín D. & Johnson B. T. (Eds.), *The handbook of attitudes, Volume 1: Basic principles* (2nd ed., pp. 361–381).
- Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22(5), 453-474.
- Ak, S. (2017). *Başarı hedefleri üzerine bir inceleme: Basketbol oyuncularının kendine güvenini, psikolojik temel gereksinimlerini ve iyi oluşunu nasıl etkiler?* (Yüksek Lisan Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Akbaba, S., & Aktaş, A. (2005). İçsel motivasyonun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 19-42.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 343-361.
- Akkuş, G., & Büyükyılmaz, S. (2021). Planlı davranış teorisi kapsamında büyükşehir sakinlerinin hafta sonu tatil destinasyonu tercih niyetlerinin değerlendirilmesi. *Taras Shevchenko 6th International Congress on Social Sciences*, (pp.795-808). Kiev, Ukraine, April 4-5.
- Akyüz, M., Agar, M., Akyüz, Ö., & Dogru, Y. (2016). Motivational factors affecting athletes in selecting the sport branches of athletics, ski and tennis. *Journal of Education and Training Studies*, 4(12), 160-165.
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.
- Alparslan, A., Özkul, A. S., & Erhan, T. (2021). Düşünme ihtiyacı – ustalık yönelimi-psikolojik iyi oluş ilişkisi: Eğitimciler üzerinde bir inceleme. *Yönetim Bilimleri Dergisi* 19(42), 969 - 990.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü.* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altıntaş, A., Koruç, P. B., & Akalan, C. (2012). Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-15.
- Altıntaş, A., Kelecek, S., & Aşçı, F. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(4), 14-21.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish journal of Psychology*, 12(1), 138-148.

- Ames, C. (1992). *Achievement goals, motivational climate, and motivational processes*. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Human Kinetics, Champaign, IL.
- Andersen, S. M., Chen, S., & Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry, 11*, 269-275.
- Andrade, A., dos Santos Goes, Q., & Coimbra, D. R. (2021). Factors associated with self-determined motivation in young basketball athletes: A systematic review. *Revista de Psicologia del Deporte, 30*(1), 1-17.
- Arastaman, G., Öztürk-Fidan, İ., & Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenirlik: kuramsal bir inceleme. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15*(1), 37-75.
- Ardahan, F., & Yerlisu-Lapa, T. (2010). Üniversite ğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi, 21*(4), 129-136.
- Arer, U. Y. (2020). Sürdürülebilir sosyal sorumluluk projesi olarak dezavantajlı grupların entegre yaşam alanlarının planlanması. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(44), 33-45.
- Arıburun, B., & Aşçı, F. H. (2005). Amerikan futbolu oyuncularında hedef yönelimi ve algılanan güdüsel iklim. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(3), 111-114.
- Arslan, C. (2017). Spor arkeolojisi; antik dönem olimpik güreşler ve tarihsel gelişim süreçleri. *Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar - Sporlar Sempozyumu* (pp. 41-47). 8-10 Aralık, Kahramanmaraş, Türkiye.
- Arslan, E., zkan, Z., & Kızilet, A. (2021). Bireysel ve takım sporunu yapanların bu spora başlamalarına etki eden unsurlar ve beklentileri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6*(3), 222-231.
- Asghari, F., Ghazanfari, A., Sharifi, T., & Ahmadi, R. (2022). Modeling the effect of personality traits, enjoyment, and sports commitment on sports motivation mediated by competitive anxiety. *Archives of Hygiene Sciences, 11*(2), 91-102.
- Aslan, M., & Doğan, S. (2020). Dişsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 11*(26), 291-301.
- Atik, E. (2022). *z belirleme teorisi kapsamında birlikte yaratılan deneyimin ziyaretçilerin tatmin ve yeniden ziyaret niyetlerine etkisi*. (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Atkins, M.R., Johnson, D.M., Force, E.C., & Petrie, T.A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 16*(3), 170-180.
- Avcuoğulları, C. (1993). *Türkiye güreş ligine katılan kulüplerin çalışma şartları ve sporcu kaynakları*. İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Koruma Vakfı Yayınları No:6, C Yayınları Matbaası, C Yayınları Matbaası, İstanbul.

- Bakan, İ. & Yılmaz, S. (2021). İçsel ve dışsal motivasyonun iş tatminine etkisi: Bir alan araştırması. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 1-14.
- Bakar, İ. G. (2022). *Fiziksel aktivite ortamlarında kendini fiziksel algılama, temel psikolojik ihtiyaçlar ve hedef yöneliminin güdülenme biçimleri ile ilişkisi*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Baki, A., & Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Electronic Journal of Social Sciences*, 11(42), 1-21.
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, C. T., & Kavussanu, M. (2018). Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes' enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 968-977.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75-102.
- Barut, A. İ. (2018). *Farklı hedef yönelimlerine sahip unilig erkek basketbolcularının algılanan liderlik davranışı ve antrenör davranışlarını değerlendirmelerinin karşılaştırılması*. (Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Başaran, M. (1989). *Serbest ve Grekoromen Güreş*. T.C. Gençlik ve Genel Müdürlüğü, Yayın No: 84, Ankara: Uzman Matbaacılık.
- Başaran, M., & Orhun, B. D. (2013). Factors affecting the preservice teachers' professional motivation. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 129-151.
- Başarılı Sporculara Aylık Bağlanması ile Devlet Sporcusu Unvanı Verilmesi Hakkında Kanun. (2008, 9 Temmuz). *Resmi Gazete* (Sayı: 26931). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2008/07/20080709-1.htm>
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. (12. Basım). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bayrakçeken, S., Oktay, Ö. Samancı, O., & Canpolat, N. (2021). Motivasyon kuramları çerçevesinde öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının artırılması: Bir derleme çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 677-698.
- Bayraktar, G., Erkmen, N., & Aka, S. T. (2012). Aba güreşi, geçmişi ve günümüze yansması. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 101(200), 231-240.
- Bayraktar, G., & Tozoğlu, E. (2015). Güreş sporuna küreselleşme sürecinin etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 71-92.
- Bayram, A. T. (2018). Planlanmış davranış teorisi çerçevesinde e-spor turizmine katılma niyeti. *Turizm Akademik Dergisi*, 5(2), 17-31.

- Bayram, L., Keskin, D. Ö. Y., Kabadayı, M., & Bostancı, Ö. (2016). Üniversitede eğitim gören milli sporcuların sorunlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 75-84.
- Bearden, W. O. & Etzel, M. J. (1982), Reference group influence on product and brand purchase decisions. *Journal of Consumer Research*, 9(2), 183-194.
- Bechler, C. J., Tormala, Z. L., & Rucker, D. D. (2021). The attitude-behavior relationship revisited. *Psychological Science*, 32(8), 1285-1297.
- Beedie, C.J., Terry, P.C., & Lane, A.M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49-68.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- Bıyıklı, Y. (1993). *Genç güreşçi yetiştirilmesi konusunda kamu kuruluşlarının rolü ve bursa örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Kavussanu, M., & Spray, C. M. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1-20.
- Bingöl, (2021). *Olimpiyat madalyası kazanan türk sporcuların başarı hikâyeleri*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Brenning, K., & Soenens, B. (2017). A self-determination theory perspective on postpartum depressive symptoms and early parenting behaviors. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1729-1743.
- Bristol, T., & Mangleburg, T.F. (2005). Not telling the whole story: Teen deception in purchasing. *J. Acad. Mark. Sci.* 33(1), 79-95.
- Bobek, D.D., Roberts, R.W., & Sweeney, J.T. (2007). The Social Norms of Tax Compliance: Evidence from Australia, Singapore, and the United States. *Journal of Business Ethics*, 74(1), 49-64.
- Bois, J. E., Sarrazin, P., Southon, J., & Boiche, C. S. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, 23(2), 252-270.
- Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: Bir yöntem önerisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.
- Buck, R. W. (1985). Prime theory: An integrated view of motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(3), 389-413.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü* (2. Basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, Ü., & Sarı, İ. (2022). Ringdeki genç boksörler hakkında ebeveyn görüşleri: Kazanımlar, engeller, endişeler ve beklentiler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1), 114-23.

- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684.
- Can, S. (2020). Allah'a iman'ın psiko-sosyal temelleri (Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında bir değerlendirme). *Siirt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(2), 473-501.
- Carpenter, P. J., Scanlan, T. K., Simons, J. P., & Lobel, M. (1993). A test of the sport commitment model using structural equation modeling. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 119-133.
- Castillo-Jiménez, N., López-Walle, J. M., Tomás, I., Tristán, J., & Duda, J. L. (2022). Empowering and disempowering motivational climates, mediating psychological processes, and future intentions of sport participation. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 19(2), 2-14
- Chatzisarantis, N. L., Biddle, S. J., & Meek, G. A. (1997). A self-determination theory approach to the study of intentions and the intention-behaviour relationship in children's physical activity. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 343-360.
- Cheng, S., Lam, T., & Hsu, C. H. (2006). Negative word-of-mouth communication intention: An application of the theory of planned behavior. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 30(1), 95-116.
- Childers, T. L. & Rao, A. R. (1992). The influence of familial and peer-based reference groups on consumer decisions. *Journal of Consumer Research*, 19(2), 198-211.
- Choi, H. H. (2023). The relationships between participation motivation and continuous participation intention: Mediating effect of sports commitment among university futsal club participants. *Sustainability*, 15(6), 5224.
- Chou, H. F., Weng, L. C., & Wang, Y. (2022). Exploring physical activity behavior in middle-aged Taiwanese women based on the theory of planned behavior. *Women & Health*, 62(7), 603-611.
- Cicioğlu, İ., Kürkcü, R., Eroğlu, H., & Yüksek, S. (2007). 15-17 yaş grubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi. *Sportmetre*, 5(4), 151-156.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz-Belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *Self processes in development: Minnesota symposia on child psychology*, (Vol. 23, pp. 43-77). University of Chicago Press.
- Cook, D., & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997-1014.

- Corvellec, H. (2013). *What is Theory? Answers from the Social and Cultural Sciences*. School Press. Copenhagen: Liber & Copenhagen Business School Press.
- Courneya, K. S., & Mcauley, E. (1993). Predicting physical activity from intention: Conceptual and methodological issues. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 50–62.
- Cox, H. R. (2002). *Sport psychology: concepts and applications*. (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Coxen, L., van der Vaart, L., Van den Broeck, A., & Rothmann, S. (2021). Basic psychological needs in the work context: A systematic literature review of diary studies. *Frontiers in Psychology*, 12, 698526, 1–18.
- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D.L. (2003). The relationship between the competitive state Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21(1), 114-131.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Creswell, J. W. (2016). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev.). Siyasal Kitabevi.
- Creswell, J. W. (2017). *Karma Yöntem Araştırmalarına Giriş* (Sözbilir, M., Çev.). Pegem Akademi.
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods Research* (2nd ed.). Sage Publications Ltd.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları, tasarımı ve yürütülmesi* (2nd ed., Y. Dede & S. B. Demir, Çev.). Anı Yayıncılık.
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C., Hollis, A., & Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 886-898.
- Crouch, K. L., Larson, A., & DeBeliso, M. (2022). Motivation differences between youth single-sport, multi-sport, and single-sport specialized athletes in the western united states. *Athens Journal of Sports*, 9(1), 37-50.
- Cuskelly, G., & Hoyer, R. (2013). Sports officials' intention to continue: Results of a time-lagged intervention study. *Sport Management Review*, 16(4), 451–464.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı* (8. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. Geliştirilmiş 36. Baskı. Remzi Kitabevi. ISBN: 978-975-14-1869-2
- Çakal, Ö., Ünsar, S., & Oğuzhan, A. (2011). Özel ve kamu hastane yöneticilerinin motivasyon düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Balıkesir University Journal of Social Sciences Institute*, 14(25), 157-174.

- Çakaloğlu, E., Akyüz, O., Sulu, B. & Bayar, P. (2019). Profesyonel futbolcularda hedef yöneliminin motivasyonel yönelim üzerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 265-274.
- Çalık, F., Yılmaz, A., Şentürk, U., Akdeniz, H. & Sertbaş, K. (2015). Otistik çocuğa sahip ebeveynlerin durumluluk ve sürekli kaygı. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 10(2), 13-21.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Çevik, S. (2012). Mükellefin devlet ve toplumla etkileşimi, bireysel normlar ve vergi ahlakı. *Maliye Dergisi*, 163, 258-289.
- Çivilidağ, A. & Şekercioğlu, G. (2017). Çok boyutlu iş motivasyonu ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(1), 143-156.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çolakoğlu, F. F., Akköse, H. N., & Tekkurşun-Demir, G. (2020). Ebeveynlerin çocuklarını eskrim sporuna yönlendirme nedenleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 331-344.
- Datcu, R. F., Brîndescu, S., & Petracovschi, S. (2021). Anxiety and athlete performance: A systematic narrative review of the mutual influence of these concepts. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 14(26), 62-75.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 13, 39-80.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Denny, K. G., & Steiner, H. (2009). External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes. *Child Psychiatry and Human Development*, 40, 55-72.
- Dervişoğlu, M. (2012). *Kırkpınar güreşleri'nin halk bilimsel açıdan incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne.
- Dervişoğlu, M. (2021). Surnamelerde güreşe dair bilgiler ve bunların değerlendirilmesi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 14(34), 524-543.
- Deveci, H. (2011). Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 36(388), 37-44.

- Dever, A., & İslam, A. (2015). Tarihsel süreç içerisinde türk kültüründe spor Algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 46-61.
- Doğan, M., Şen, R., & Yılmaz V. (2015). İnternet bankacılığına ilişkin davranışların planlanmış davranış teorisi ve teknoloji kabul modeli kullanılarak önerilen bir yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 1-22.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
- Doğusan, S., & Koçak, F. (2019). Ciddi serbest zaman katılımında kadın uzun mesafe koşucularının deneyimlerinin öz belirleme kuramına göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 230-249.
- Duda, J., & Nicholls, J. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299.
- Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *Int J Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Duda, J.L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 417–443). New York, NY: John Wiley.
- Duda, J. L., Olson, L. K., & Templin, T. J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Res. Q. Exerc. Sport*, 62, 79–87.
- Durmaz, M. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin (10. sınıf) temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmışlık düzeyleri, motivasyon ve matematik kaygısı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Durmaz, U. (2020). Geleneksel üç sporun farklı türlerde görünümü üzerine: Bamsı beyrek ve banu çiçek mücadelesi ile naadam festivalinin karşılaştırmalı incelemesi. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, (69), 339-356.
- Duru, (2021). Ağrı'da boksör olmak: *Elit sporcuların deneyimleri üzerine nitel bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dweck, C. S., & Elliott, E. (1983). Achievement motivation. In M. Hetherington (Ed.), *Handbook of Child Psychology*. Vol. 4: *Socialisation, Personality, and Social Development* (pp. 643-691). New York: John Wiley.
- Eliüşük, A. (2014). *Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2001). Achievement goals and the hierarchical model of achievement motivation. *Educational Psychology Review*, 13, 139–156.

- Engels, E. S., Reimers, A. K., Pickel, M., & Freund, P. A. (2022). Personality traits moderate the relationships between psychological needs and enjoyment of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102197.
- Eravcı, P. & Ateş, T. (2018). Dünya tarihini etkileyen göçler ve türk milletinin etkisi. *Ankara Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), s. 42-47.
- Ercöşkun, M. H., & Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 353-370.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Eren, M. (1990). *Güreş, Alfabetik Okul Ansiklopedisi*, Cilt: 6, Sabah Yayınları, İstanbul.
- Erhan, T., Çarıkçı, İ. & Alparslan, A. (2018). Usta olmak mı diğerlerinden daha iyi olmak mı? çoklu başarı hedeflerine dair teorik çerçeve. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(2), 483-498.
- Eroğlu, F. (2021). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta Yayınları, 16. Baskı.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ersöz, G., Müftüler, M., Lapa, T. Y., & Tümer, A. (2017). Reliability and validity of goal orientation in exercise measure (GOEM)—Turkish version. *Cogent Education*, 4(1), 1283877.
- Ersöz, G., & Özcan, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarını öngörmeye egzersizde davranışsal düzenlemelerin ve hedef yöneliminin rolü. *Turkish Studies - Social*, 15(1), 321-341.
- Erten, S. (2002). Planlanmış davranış teorisi ile uygulamalı ders işleme öğretim metodu. *Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 19(2), 217- 233.
- Erten, S., & Köseoğlu, P. (2022). A Review of studies in the field of educational sciences within the context of theory of planned behavior. *Journal of Turkish Science Education* 19(2), 389–402.
- Eryılmaz, A. (2012). A model for subjective well-being in adolescence: Need satisfaction and reasons for living. *Social Indicators Research*, 107, 561-574.
- Eskiler, E. (2015). Spor-fitness hizmetlerinde davranışsal niyetlerin belirleyicileri. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Eskiler, E., & Altunişik, R. (2017). Rol model alma davranışının pozitif sözlü iletişim ve satın alma niyeti üzerine etkisinde marka bağlılığının aracılık rolü. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 13(13), 687-696.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., & Soyer, F. (2016). Genç tüketicilerin satın alma davranışları üzerine rol model etkisi: Marka duyarlılığı aracılık rolü. *ERPA International Congresses on Education*, 709-715.
- Fanselow, M. S. (2018). Emotion, motivation and function. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 105–109.

- Farias Júnior, J. C. D., Mendonça, G., Florindo, A. A., & Barros, M. V. G. D. (2014). Reliability and validity of a physical activity social support assessment scale in adolescents-ASAFA scale. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 17(2), 355-370.
- Feigl, H. (1951). Principles and problems of theory construction in psychology. In W. Dennis (Ed.), *Current trends in psychological theory* (pp. 179-213). University of Pittsburgh Press.
- Fırat, M., Kabakçı Yurdakul, I., & Ersoy, A. (2014). Bir eğitim teknolojisi araştırmasına dayalı olarak karma yöntem araştırması deneyimi. *Journal of Qualitative Research in Education*, 2(1), 65-86.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Fişne, M., Bardakçı, S., & Karagöz, Y. (2017). Ata sporumuz güreşe yönelik günümüzdeki toplumsal bakışın değerlendirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 28-42.
- Gagne, M. & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F., & Sousa, C. (2010). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 609-616.
- Gardner, L. A., Magee, C. A., & Vella, S. A. (2016). Social climate profiles in adolescent sports: Associations with enjoyment and intention to continue. *Journal of Adolescence*, 52, 112-123.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı, [GSB]. (2023). Milli sporcu bursu. Erişim tarihi ve adresi: 10.08.2023. <https://millisporcubursu.gsb.gov.tr/>
- George, D. & Mallery, M. (2010). *Spss for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10a ed.). Pearson Education India.
- Gill, D.L. (1986). A prospective view of the journal of sport (and exercise) psychology. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 164-173.
- González, L., Castillo, I., & Balaguer, I. (2019). Exploring the role of resilience and basic psychological needs as antecedents of enjoyment and boredom in female sports. *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), 131-137.

- Gök, O., & Çingöz, Y. E. (2023). Üniversite öğrencilerinin spora katılma ve katılmama nedenlerinin araştırılması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(1), 43-54.
- Gökdemir, K. (2000). *Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Poyraz Ofset Yayınevi.
- Gölbaşı, H. (2018). Osmanlı devleti'nde spor tekkeleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 41-53.
- Görgülü, R. (2018). Spor ve egzersiz psikolojisinde kariyer basamakları, güçlükler ve tehlikeler: Birleşik krallık'tan model uygulamalar. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 164-178.
- Greene, J. C. (2005). The generative potential of mixed methods inquiry. *International Journal of Research & Method in Education*, 28(2), 207-211.
- Gültekin, E. (2021). *Kur'an-ı kerim'de insanın temel ihtiyaçları -maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle karşılaştırmalı*. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Gümüşay, A., & Argan, M. (2019). Sporda temel ihtiyaçlar tatmin ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması: (Üç-boyutlu yapı). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 86-97.
- Gündüz, M. M. (2019). Gazzâli'ye göre niyet eğitiminin mahiyeti. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(22), 134-162.
- Güney, S. (2014). *Davranış Bilimleri* (8. Baskı). Nobel Yayınları.
- Günişik, E. (1990). Spor psikolojisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 34.
- Güven, Ö. (1990). Atatürk ve güreş. *Erdem Dergisi*, 6(18), 625-658.
- Güven, Ö. (1999). *Türklerde Spor Kültürü*. Geliştirilmiş İkinci Baskı. Atatürk Kültür Merkezi Yayınları: 172, 45-58.
- Güvendi, B., Şahin, S., & Türksoy-Işım, A. (2019). Elit güreşçilerin depresyon düzeylerinin bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 106-112.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis. A Global Perspective* (7th ed.). Pearson.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 31–58). Wiley: Hoboken, NJ, USA
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Haroon, M.Z. & Mirza Amin ul-Haq, N. (2015). Impact of role model on behavioral and purchase intentions among youngsters: Empirical evidence from karachi, pakistan. *Journal of Management Sciences*, 2(2), 242-254.

- Harwood, C. G., Spray, C. M., & Keegan, R. J. (2008). Achievement goal theories in sport. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology* (3rd ed., pp. 157–185). Human Kinetics.
- Hassell, K., Sabiston, C. M., & Bloom, G. A. (2010). Exploring the multiple dimensions of social support among elite female adolescent swimmers. *International journal of sport psychology, 41*(4), 340.
- Hastie, P. A. (1996). Student role involvement during a unit of sport education. *Journal of Teaching in Physical Education, 16*(1), 88-103.
- Hausenblas, H. A., Carron, A. V., & Mack, D. E. (1997). Application of the theories of reasoned action and planned behavior to exercise behavior: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*(1), 36 –51.
- Hauser, L. (2014). Work Motivation in Organizational Behavior. *Economics, Management, and Financial Markets, 9*(4), 239-246.
- Hiçyılmaz, E. (1974). *Türk Spor Tarihi*. Demet Ofset.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample. *Educational and Psychological Measurement, 63*(4), 636-654.
- Howard, J.L., Bureau, J.S., Guay, F., Chong, J.X.Y., & Ryan, R. M. (2021). Student motivation and associated outcomes: A meta-analysis from self-determination theory. *Perspectives on Psychological Science, 16*(6), 1300-1323.
- Hughes, L. (2021). A Review of the existing literature on the positive and negative aspects of sports on the psychology of people. *International Journal of Multidisciplinary and Current Educational Research (IJMCER), 3*(3), 327-331.
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A., & Jaakkola, T., (2019). Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within finnish physical education students. *J. Sports Med. 18*(2), 239–247.
- Hyun, M., & Jordan, J. S. (2020). Athletic goal achievement: A critical antecedent of event satisfaction, re-participation intention, and future exercise intention in participant sport event. *Sport Management Review, 23*, 256–270.
- Ingledeew, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences, 36*(8), 1921-1932.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The sport psychologist, 30*(2), 123-130.
- Işık, Ö. (2012). *Güreş müsabakalarında değişen kuralların elit güreşçilerde kassal hasar düzeyine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- I. van Aart, E. Hartman, M. Elferink-Gemser, R. Mombarg & C. Visscher (2017). Relations among basic psychological needs, PE-motivation and fundamental movement skills in 9–12-year-old boys and girls in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy, 22*(1), 15-34.

- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796–824.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. 3. Basım, Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 67-70.
- İmamoğlu, O., Çebi, M., İslamoğlu, İ., & Yamak, B. (2018). Osmanlı İmparatorluğunda Spor Tekkeleri ve Kulüpleşme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11, 908-912.
- İmamoğlu, M., & İmamoğlu, G. (2019). Eski çağ ön asya, anadolu ve afrika uygarlıklarına ait güreş görsellerinde yer alan benzerlikler ve farklılıklar. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(4), 1515-1523.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum, Algı ve İletişim*. Beykent Üniversitesi Yayınevi.
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jagacinski, C. M., & Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and related affects in task involvement and ego involvement. *Journal of Educational Psychology*, 76(5), 909-919.
- Jakobsson, B. T., & Lundvall, S. (2021). Learn, have fun and be healthy! An interview study of swedish teenagers' views of participation in club sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6852.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Jokela, M., & Hanin, Y.L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 873-887.
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 500-508.
- Kaçay, Z., & Soyer, F. (2020). Coubertin'i Olimpizme Götüren Nedenler Üzerine Bir İnceleme. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 89-97.
- Kadioğlu, C., & Uzuntiryaki-Kondakçı, E. (2014). Öğrenme stratejileri ve hedef yönelimleri arasındaki ilişki: Çok düzeyli bir analiz. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 56, 1-22.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2020). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojeye Giriş* (23. Baskı). Evrim Yayınevi.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devleti'nde Spor*. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Kahya, S., & Küçükbiş, H. F. (2022). Sporda Kaygı ve Optimal Performans Duygu Durumu; Tematik Spor Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(12), 113-124.

- Kalkan, A. (2011). Kişisel tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolünün girişimcilik niyeti üzerindeki etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(14), 189-206.
- Kalkan, T., & Sarı, İ. (2021). Antrenör davranışları: Kuramsal yaklaşımlar, antrenörün sporcuya etkisi ve öneriler. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41-54.
- Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 65-72.
- Kang, S., Lee, K., & Kwon, S. (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychology & Health*, 35(8), 916-932.
- Karagöz, Y. (2019). *SPSS AMOS META Uygulamalı İstatistiksel Analizler*. Nobel Yayınları.
- Karahüseyinoğlu, M., Ramazanoğlu, F., Nacar E., Savucu, Y., Ramazanoğlu, O., & Altungül, O. (2005). Türkiye'nin spordaki konumunun bazı avrupa ülkeleri ile karşılaştırılması. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 3(3), 75-82.
- Karahüseyinoğlu, M. F., & Şahin, S. (2017). Geleneksel Güreşler Bağlamında Geleneksel Türk Güreşleri. *Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar-Sporlar Sempozyum*, (pp.124-126). Türkiye: Kahramanmaraş, 08-10 Aralık.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (Dokuzuncu Basım). Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, A., Kılıç, M., Lügal, B., & Tantan, M. (2018). *İstanbul Güreş İhtisas Kulübü 1919* (1. Baskı). Kırk Yayınevi. ISBN :978-605-298-339-3
- Karayağız Muslu, G., & Başbakkal, Z. (2013). Planlı davranış teorisi ve emzirme davranışı. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing*, 5(1), 28-40.
- Kasser, V. G., & Ryan, M. R. (1999). The relations of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kavasoglu, İ., Özer, U., & Yenel, İ. F. (2016). Sporda favorizm: Mücadele sporları üzerine bir inceleme. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 199-211.
- Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçeği –SGÖ- 'nin Türk sporcular için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.
- Kazak, Z. (2018). Profiles of basic psychological needs in exercise settings: An examination of differences in contextual motivation, affect, and achievement goals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2871.

- Kazak, Z., Moralı, S., & Doğan, B. (2004). Sporcuların güdüsel yönelimlerinin öngörücüleri olarak: Hedef yönelimi, sportif yeterlik ve yaşam doyumu. *Ege Üniversitesi Performans Dergisi*, 10(3), 1-7.
- Kazak-Çetinkalp, Z., & Türksoy, A. (2011). Goal orientation and self-efficacy as predictors of male adolescent soccer player's motivation to participate. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(7), 925-934.
- Kelecek, S., Aşçı, F. H., & Altıntaş, A. (2010). Elit erkek ve kadın voleybolcuların algıladıkları güdüsel iklimin, güdüsel yönelimlerini ve optimal performans duygu durumlarını belirlemedeki rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 35-47.
- Keshtidar, M., & Behzadnia, B. (2017). Prediction of intention to continue sport in athlete students: A self-determination theory approach. *Plos One*, 12(2), 1-10.
- Kim, B. M. (2022). The Structural Relationship between Exercise Passion, Sports Confidence, and Exercise Continuation Intention for Taekwondo Players: Moderating the Effect of the Coach's Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15852.
- Kim, H., Doiron, K., Warren, M. A., & Donaldson, S. I. (2018). The international landscape of positive psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 50-70.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 4-52.
- Kim, S., Park, S., Love, A., & Pang, T. C. (2021). Coaching style, sport enjoyment, and intent to continue participation among artistic swimmers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 477-489.
- Kinoshita, K., MacIntosh, E., & Sato, S. (2023). Creating sport environments for youth to thrive: understanding the mechanism to intentions to continue sport and subjective well-being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-20.
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research: Introducing focus groups. *Bmj*, 311(7000), 299-302.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kocaekşi, S., & Koruç, Z. (2012). Başarılı ve başarısız hentbol takımlarının grup sargınlığı, kaygı, güdülenme ve yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 129-143.
- Kocagöz, E., & Dursun, Y. (2010). Algılanan davranışsal kontrol, Ajzen'in teorisinde nasıl Konumlanır? Alternatif model analizleri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 12(19), 139-152.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.

- Koruç, Z. (1992). Spor Psikolojisine Giriş. E. Ergen (Ed.), *Ankara: TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayın, 1*, 96-100.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology, 139*, 355–368.
- Kuroda, Y., Sato, Y., Ishizaka, Y., Yamakado, M., & Yamaguchi, N. (2012). Exercise motivation, self-efficacy, and enjoyment as indicators of adult exercise behavior among the transtheoretical model stages. *Global Health Promotion, 19*(1), 14-22.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi, 10*(1), 162-178.
- Küçük, E. (2011). Planlanmış davranış teorisi çerçevesinde mali müşavir SMMM olma niyetinin altında yatan faktörlerin analizi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 7*(14), 145-162.
- Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2019). Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20*(2), 117-127.
- Küçükbiş, F.H. (2016). *Rol model alma davranışlarının ve fiziksel aktivite tutumlarının ders seçimleri üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya Üniversitesi. Sakarya
- Kürkçü, R., Ersoy, A., & Aydos, L. (2009). Güreşçilere uygulanan 12 haftalık antrenman programının bazı fiziksel ve fizyolojik özellikler üzerine etkisi. *E-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences, 3*(2), 5-14.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 46*(8), 819–834.
- Le Bars, H., Gernigon, C., & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 19*(2), 274-285.
- Leech, N. L., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). An array of qualitative data analysis tools: A call for data analysis triangulation. *School Psychology Quarterly, 22*, 557-584.
- Legros, S., & Cislighi, B. (2020). Mapping the social-norms literature: An overview of reviews. *Perspectives on Psychological Science, 15*(1), 62-80.
- Leisterer, S., & Gramlich, L. (2021). Having a positive relationship to physical activity: Basic psychological need satisfaction and age as predictors for students' enjoyment in physical education. *Sports, 9*(7), 90.
- Leo, F. M., Mouratidis, A., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Oliva, D. (2022). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: The mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy, 27*(1), 59-76.
- Li, C., Wang, C. J., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 692–700.

- Liñán, F. & Chen, Y.W. (2006). *Testing the entrepreneurial intention model on a two-country sample*. Working paper. Barcelona, Spain: University of Barcelona.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- MacIntyre, P. D., & Vincze, L. (2017). Positive and negative emotions underlie motivation for L2 learning. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 7(1), 61-88.
- Mackie, G., Moneti, F., Shakya, H., & Denny, E. (2015). *What Are Social Norms? How Are They Measured?* New York, NY: UNICEF and UCSD.
- Madden, T. J., Ellen, P. S., & Ajzen, I. (1992). A comparison of the theory of planned behavior and the theory of reasoned action. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(1), 3-9.
- Mann, A., & Narula, B. (2017). Positive psychology in sports: An overview. *International Journal of Social Sciences*, 6(2), 153.
- Martin, J. J. (2006). Psychosocial aspects of youth disability sport. *Adapted physical activity quarterly*, 23(1), 65-77.
- Martin, W. R., & Margherita, A. J. (1999). Wrestling. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 10(1), 117-140.
- Martinent, G., Guillet-Descas, E., & Moiret, S. (2015). A reciprocal effects model of the temporal ordering of basic psychological needs and motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(2), 117-126.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 4(1), 50-69.
- McEachan, R., Taylor, N., Harrison, R., Lawton, R., Gardner, P., & Conner, M. (2016). Meta-analysis of the reasoned action approach (RAA) to understanding health behaviors. *Annals of Behavioral Medicine*, 50(4), 592–612.
- Merriam, S. B. (2015). Qualitative research: Designing, implementing, and publishing a study. In V. Wang (Ed.), *Handbook of research on scholarly publishing and research methods* (pp. 125–140). IGI Global.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26, 61–75.
- Miller, S. (2003). Analysis of phenomenological data generated with children as research participants. *Nurse Researcher*, 10(4), 68-82.
- Milli Eğitim Bakanlığı Öğretmen Atama ve Yer Değiştirmesine Dair Yönetmelik. (2022, 23 Kasım). *Resmi Gazete* (Sayı: 32022). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2022/11/20221123-1.htm>
- Mintzberg, H. (1989). *Mintzberg on Management: Inside Our Strange World of Organizations*. The Free Press.

- Mohiyeddini, C., Pauli, R., & Bauer, S. (2009). The role of emotion in bridging the intention-behaviour gap: The case of sports participation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 226–234.
- Moliner, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Marquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior, 29*(3), 255-269.
- Moliner, O., Salguero, A., Álvarez, E., & Márquez, S. (2009). Reasons for dropout in youth soccer: a comparison with other team sports. *Motricidad. European Journal of Human Movement, 2009*(22), 21-30.
- Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D. A., Moutão, J., Vitorino, A., & Bento, T. (2017a). Determinants and reasons for dropout in swimming—systematic review. *Sports, 5*(3), 50.
- Monteiro, D., Nunes, G., Marinho, D. A., Couto, N., Antunes, R., Moutão, J., & Cid, L. (2017). Translation and adaptation of the physical activity enjoyment scale (PACES) in a sample of Portuguese athletes, invariance across genders nature sports and swimming. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 19*(6), 631-643.
- Monteiro, D., Pelletier, L. G., Moutão, J., & Cid, L. (2018). Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistent competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology, 49*(6), 484-504.
- Morwitz, V. G., & Munz, K. P. (2021). Intentions. *Consumer Psychology Review, 4*(1), 26–41.
- Motl, W. R., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine, 21*(2), 110-117.
- Moulds, K., Galloway, S., Abbott, S., & Cobley, S. P. (2022). Youth sport dropout according to the Process-Person-Context-Time model: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1-42*.
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Neha P. G., Jason T. F., Arthur F. K., McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: Invariance of the physical activity enjoyment scale (PACES) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8*(1), 103.
- Nachev, P., & Hacker, P. (2014). The neural antecedents to voluntary action: A conceptual analysis. *Cognitive Neuroscience, 5*(3-4), 193-208.
- Ng, J. Y., Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). The basic needs satisfaction in sport scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(3), 257–264.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*, 328-346.
- Noce, F., Dos Santos, I. C., Samulski, D. M., de Carvalho, S. L. F., dos Santos, R. V. T., & de Mello, M. T. (2008). Monitoring levels of stress and overtraining in an

- elite brazilian female volleyball athlete: case study. *Revista De Psicologia Del Deporte*, 17(1), 25-41.
- Notani, A. S. (1998). Moderators of perceived behavioural control's predictiveness in the theory of planned behaviour: A meta-analysis. *Journal of Consumer Psychology*, 7(3), 247-271.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 397-409.
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 1(1), 29-50.
- Oliveira, B. R. R., Santos, T. M., Kilpatrick, M., Pires, F. O., & Deslandes, A. C. (2018). Affective and enjoyment responses in high intensity interval training and continuous training: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 13(6), e0197124.
- Ommundsen, Y., & Vaglum, P. (1991). The influence of low perceived soccer and social competence on later dropout from soccer: a prospective study of young boys. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 1(3), 180-188.
- O'Neil, L., & Hodge, K. (2020). Commitment in sport: The role of coaching style and autonomous versus controlled motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 607-617.
- Oyar, Z. B., Aşçı, F. H., Çelebi, M. & Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora katılım güdüsü ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 21 - 32.
- Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi Başkanlığı [ÖSYM]. (2023). Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) Kılavuzu. Erişim tarihi ve adresi: 10.08.2023. https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2023/YKS/kilavuz_30032023.pdf
- Ölçücü, B., Özen, Ş. & Altınkök, M. (2014). Spor eğitiminde tokat ilinde voleybol takımlarında oynayan voleybolcuların voleybola başlama nedenleri ve beklentileri. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 57-70.
- Öntürk, Y., Şahin, İ., Yıldız, M., & Yağmur, R. (2021). Sporda kayırmacılık; Dövüş sporcuları üzerine bir inceleme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 155-166.
- Örnek, S., & Biçer, T. (2021). Üst düzey tenis sporcularının tenisi bırakma nedenlerinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 6(1), 15-28.
- Özbey, Ö., & Göküş, M. (2022). Kamu hizmeti olarak gençlik ve spor bakanlığı faaliyetlerinin incelenmesi: spor hizmetleri örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 113-128.
- Özdaşlı, K., & Akman, H. (2012). İçsel ve dışsal motivasyonda cinsiyet ve örgütsel statü farklılaşması: Türk Telekomünikasyon A.Ş. çalışanları üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 4(7), 73-81.
- Özdemir, G., & Çalışkan, V. (2018). Geleneksel Bir Sporun Coğrafyası: Türkiye'de Yağlı Güreşler (Kırkpınar-Edirne ve Çardak-Çanakkale Güreşleri). *International Geography Symposium on the 30th Anniversary of TUCAUM Proceedings*,

Ankara: Ankara Üniversitesi Türkiye Coğrafyası Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları (pp 3-6).

- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.
- Özel, Y., Işık, Ö., & Cicoğlu, H. İ. (2020). Seri başı güreşçilerin dünya şampiyonu olma olasılığı: 2018 dünya şampiyonasının bir analizi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 120-127.
- Özer, L., Kement, Ü., & Gültekin, B. (2015). Genişletilmiş planlanmış davranış teorisi kapsamında yeşil yıldızlı otelleri tekrar ziyaret etme niyeti. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 33(4), 59-85.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, T., & Bozkuş, B. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 83-94.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2022a). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21-37.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Altın, Y. (2022b). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 91-98.
- Pehlivan, Z. (2013). Okullar arası spor yarışmalarına katılanların sporu bırakma ve devam etme nedenleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 209-225.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Perugini, M., & Bagozzi, R. P. (2004). The distinction between desires and intentions. *European Journal of Social Psychology*, 34(1), 69-84.
- Petherick, C. M., & Markland, D. (2008). The development of a goal orientation in exercise measure (GOEM). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12, 55-71.
- Plutchik, R. (1994). *The Psychology and Biology of Emotion*. Harper & Collins.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4), 344-350.
- Puente, R., & Anshel, M. H. (2010). Exercisers' perceptions of their fitness instructor's interacting style, perceived competence, and autonomy as a function of self-determined regulation to exercise, enjoyment, affect, and exercise frequency. *Scandinavian Journal of psychology*, 51(1), 38-45.

- Pulido, J. J., Sanchez-Oliva, D., Amado, D., Gonzalez-Ponce, I., & Sanchez-Miguel, P. A. (2014). Influence of motivational processes on enjoyment, boredom and intention to persist in young sportspersons. *South african journal for research in sport, physical education and recreation*, 36(3), 135-149.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hoye, A., Duda, H. K., Zourbanos, N., Duda, J. L., & Mercé, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407.
- Rees, T., Hardy, L., & Evans, L. (2007). Construct validity of the social support survey in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 355-368.
- Robazza, C. (2006). Emotion in sport: An IZOF perspective. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 127-158). Nova Science.
- Roberts, G. C., Spink, K. S., & Pemberton, C. L. (1999). *Learning Experiences In Sport Psychology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Ballague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16(4), 337-347.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). MacMillan.
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Cid, L., Machado, S., & Monterio, D. (2019). The role of dark-side of motivation and intention to continue in exercise: A self-determination theory approach. *Scandinavian Journal of Psychology* 60 (6), 2-11.
- Rothwell, M., Rumbold, J. L., & Stone, J. A. (2020). Exploring British adolescent rugby league players' experiences of professional academies and dropout. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 485-501.
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Kontinen, N. (2015). Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of Sport Behavior*, 38(4), 1-18.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. In O. P.

- John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 654–678). New York, NY: Guilford Publishing.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Publishing.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, 101860.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, *340-356*.
- Safran, J. D., & Greenberg, L. S. (1991). *Emotion, Psychotherapy, and Change*. Guilford press.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1985). *Social support: Theory, research and applications*. Springer Netherlands: Social Support. Boston, MA: Martinus Nijhoff Publishers.
- Sarı, İ. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, *47(2)*, 159-168.
- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de sporda motivasyon araştırmaları: Sistematiik derleme. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *26(3)*, 373-405.
- Sarı, İ., Urfa, O., Ersöz, G. & Aşçı, F. (2022). Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini ve engellenmesinin ölçülmesi: Ölçek uyarlama çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, *33(2)*, 85-104.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, *32(3)*, 395-418.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993a). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, *5(3)*, 275-285.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993b). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *15*, 16-38.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the sport commitment questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, *22*, 233-246.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, *8*, 25–35.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research-Online*, *8(2)*, 23-74.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, *60*, 101832.

- Seçer, İ. (2018). *Pisikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci SPSS ve Lisrel Uygulamaları* (2. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Seçgin, M. G. (2019). *Öğretmen adaylarının algıladığı özerklik, yeterlik ve ilişkili olma: yaratıcı drama atölyelerinin kullanıldığı bir öz belirleme uygulaması*. (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi. Erzincan.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5.
- Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). Associations between motivation and mental health in sport: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Frontiers in psychology*, 9, 707.
- Sheeran, P. (2002). Intention—behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1-36.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(5), 546-557.
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 198-228.
- Song, C., & Park, H. S. (2015). Testing intention to continue exercising at fitness and sports centers with the theory of planned behavior. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(4), 641-648.
- Sovey, S., Osman, K., & Mohd-Matore, M. E. (2022). Exploratory and confirmatory factor analysis for disposition levels of computational thinking instrument among secondary school students. *European Journal of Educational Research*, 11(2), 639-652.
- Soyer, F. (2004). Osmanlı Devleti'nde (1839-1908 Tanzimat Dönemi) beden eğitimi ve spor alanındaki kurumsal yapılanmalar ve okul programlarındaki yeri konusunda bir inceleme. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 209-225.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-238.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. In *Handbook of Sport Psychology*, ed. G Tenenbaum, RC Eklund, pp. 37-56. Hoboken, NJ: Wiley. 4th ed.

- Sunay, H., & Seda Saracaloğlu, A. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-48.
- Süral-Özer, P., & Topaloğlu, T. (2012). *Motivasyonda Kapsam Kuramları*. In C. Serinkan (Ed.), *Liderlik ve Motivasyon* (pp. 83-102). Nobel Yayın Dağıtım.
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 807–819.
- Şahin, E., & Solunoğlu, A. (2019). Planlı davranış teorisi kapsamında sokak yemeği yeme niyetinin ölçülmesi: Mersin örneği. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 16(3), 383-397.
- Şahin, F. (2011). Lider-üye etkileşimi ile işten ayrılma niyeti arasındaki ilişki üzerinde cinsiyetin etkisi. *Ege Akademik Bakış*, 11(2), 277-288.
- Şahin, M. Y., Yenel, F., & Çolakoğlu, T. (2010). Spor ve milliyetçilik etkileşimi: Ulusal kimlik oluşturmada sporun yeri ve önemi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1244-1263.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Şahinler, Y., Ün, B., & Atasoy, T. (2021). Dünyada ve Türkiye'de spor psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123.
- Şeker, R. (2017). *Elit sporcularda hedef yöneliminin, temel psikolojik ihtiyaçlar ile başarısızlık korkusu üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Şencan, H., & Fidan, Y. (2020). Likert verilerinin kullanıldığı keşfedici faktör analizlerinde normallik varsayımı ve faktör çıkarma üzerindeki etkisinin SPSS, FACTOR ve PRELIS yazılımlarıyla sınanması. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(1), 640-687.
- Şengöz, M. (2022). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi modeli'nin bütünleşik bir süreç olarak yeniden yorumlanması. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 164-173.
- Şentürk, E. H. (2012). Spora yönelik tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.
- Şimşek, Ş. M., Çelik, A., & Akgemci, T. (2015). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış* (9. Baskı). Eğitim Yayınevi. ISBN: 9786055176662A.
- Şirin, E. F., & Hamamioğlu, Ö. (2007). Uzak doğu spor branşlarındaki (Taekwondo, Karate, Judo) sporcu gençlerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 29- 42.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Allyn and Bacon.
- Tamir, M., & Bigman, Y. E. (2018). Expectations influence how emotions shape behavior. *Emotion*, 18(1), 15–25.

- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071- 1093.
- Tazegül, Ü. (2018). Farklı toplumlardaki geleneksel güreşler. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(13), 267-289.
- Teixeira, D. S., Marques, M., & Palmeira, A. L. (2018). Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts: Systematic review and meta-analysis. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 225–233.
- Teixeira, D. S., Pelletier, L. G., Monteiro, D., Rodrigues, F., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (2020). Motivational patterns in persistent swimmers: A serial mediation analysis. *European journal of sport science*, 20(5), 660-669.
- Teixeira, D. S., Rodrigues, F., Machado, S., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). Did you enjoy it? The role of intensity-trait preference/tolerance in basic psychological needs and exercise enjoyment. *Frontiers in Psychology*, 12, 682480.
- Tekin, Y., Mucuk, B., & Sunay H. (2016). Türkiye’de amatör sporcu olmak. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 183-190.
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Temel, A. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin değer algıları ve tutumlarının incelenmesi*. (Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi. Niğde.
- Temizkan, M., & Sallabaş, E. (2009). Öğretmen adaylarının okuma ve yazmaya yönelik tutumlarının karşılaştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 155-176.
- Türkçe Sözlük (2011), TDK Yayınları, Ankara (11. Baskı).
- Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social Indicators Research*, 119, 353-372.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Toraman, S. (2021). Karma yöntemler araştırması: Kısa tarihi, tanımı, bakış açıları ve temel kavramlar. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(1), 1-29.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Toros, T., Akyüz, U., Bayansalduz, M., & Soyer, F. (2010a). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi (Dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1039-1050.
- Toros, T., Bayansalduz, M., & Duvan, A. (2010). Sporda Hedef Belirlemenin Penaltı Atışları Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 165-171.

- Toros, T., & Koruc, Z. (2005). Hedef yönelimleri ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 135-145.
- Toros, T., & Özerkan, N. K. (2001). Elit ve elit olmayan sporcularda, hedef yönelimi, motivasyonel iklim ve yaşam doyumu değişkenlerinin yaşa bağlı olarak değerlendirilmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-37.
- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Çorum.
- Turgut, T. (2013). Başarı hedef yönelimleri ve iş özelliklerinin çalışmaya tutkunluk üzerindeki katkıları. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 42(1), 1-25.
- Turkay, H., & Demir, A. (2021). Spor psikolojisi üzerine bir inceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131.
- Tüfekçi, Ş. (2020). *Spora katılım sürecinde okul sporlarının önemini keşfetmek*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Türkiye Güreş Federasyonu [TGF]. (2023a). Tarihçe. https://tgf.gov.tr/?page_id=30091.
- Türkiye Güreş Federasyonu [TGF]. (2023b). Oyun Kuralları. <https://tgf.gov.tr/?p=58954>.
- Türkiye Güreş Federasyonu [TGF]. (2023c). Madalyalarımız. <https://tgf.gov.tr/>.
- Türkmen, M. (2017). Türklerde spor ve oyun kültürü. Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar Sporlar Sempozyumu, 8-10 Aralık, Kahramanmaraş, (s. 29-39).
- Türkmen, M., & Canuzakov, K. (2019). Türk halkları geleneksel güreşlerinin kültürel pedagojisi. *Electronic Turkish Studies*, 14(6).
- Türnüklü, A. (2001). Eğitim bilim alanında aynı araştırma sorusunu yanıtlamak için farklı araştırma tekniklerinin birlikte kullanılması. *Eğitim ve Bilim*, 26(120), 8-13.
- Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of sport and exercise*, 10(1), 87-95.
- United World Wrestling [UWW]. (2023a). A Brief History of Wrestling. <https://uww.org/organisation/history-wrestling-uww>.
- United World Wrestling [UWW]. (2023b). International Wrestling Rules. <https://uww.org/governance/regulations-olympic-wrestling>.
- Uphill, M. A., & Jones, M. V. (2007). Antecedents of emotions in elite athletes: A cognitive motivational relational theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 79-89.
- Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2019). Spor duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 42-55.
- Urhan, Ş., & Fişne, M. (2022). Çift kariyer yapan milli sporcu öğrencilerin yaşadıkları problemlerin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 59-67.

- Uysal, V. (2016). Gençlerde empati eğilimi, anne-baba tutumları ve dindarlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 7-40.
- Uzman, E. (2014). Basic psychological needs and psychological health in teacher candidates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 3629–3635.
- Üstüner, M. (2006). Öğretmenlik mesleğine yönelik tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45(45), 109-127.
- Vallerand, R. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., p. 59-83). John Wiley & Sons.
- Vallerand, R. J., & Blssonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60(3), 599-620.
- Van Manen, M. (2007). Phenomenology of practice. *Phenomenology & Practice*, 1(1), 11-30.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Education & Psychology*, 112(7), 1444–1469.
- Vlachopoulos, S. P., & Karageorghis, C. I. (2005). Interaction of external, introjected, and identified regulation with intrinsic motivation in exercise: Relationships with exercise enjoyment. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10(2), 113-132.
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2014). Effect of a sport education program on motivation for physical education and leisure-time physical activity. *Research quarterly for exercise and sport*, 85(4), 478-487.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 151–169.
- Wankel, L., & Kriesel, P. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 65-74.
- Wehmeyer, M. L. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(1), 53-61.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (Foundations Of Sport And Exercise Psychology). 6. Basım, Çeviri: Akın ve diğ., (pp. 1- 632). Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). *Motivational orientations in sport*. T. S. Horn (Ed.) In book *Advances in sport psychology* (pp. 61–99). Human Kinetics.

- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., & Smith, A. L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science, 13*, 131-144.
- Wekesser, M. M., Harris, B. S., Langdon, J., & Wilson, C. H. (2021). Coaches' impact on youth athletes intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach-athlete relationship. *International Journal of Sports Science 0 (0)*, 1-10.
- Weyland, S., Finne, E., Krell-Roesch, J., & Jekauc, D. (2020). How) Does affect influence the formation of habits in exercise? *Frontiers in Psychology, 11*, 578108.
- Wicker, P., Prinz, J., & Von Hanau, T. (2012). Estimating the value of national sporting success. *Sport Management Review, 15*(2), 200-210.
- Wiersma, L. D. (2001). Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 5*(3), 153-177.
- Wininger, S. R., & Pargman, D. (2003). Assessment of factors associated with exercise enjoyment. *Journal of Music Therapy, 40*(1), 57-73.
- Woods, C. B., Tannehill, D., & Walsh, J. (2012). An examination of the relationship between enjoyment, physical education, physical activity and health in Irish adolescents. *Irish Educational Studies, 31*(3), 263-280.
- Yalçın, İ., Turğut, M., Gacar, A., & Çalık, F. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören kadın sporcuların spora katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre araştırılması. *International Journal of Cultural and Social Studies (Intjcss), 3*(2), 201-210.
- Yapıcı, Ş., & Yapıcı, M. (2010). *Eğitim Psikolojisi* (2. baskı). Anı Yayıncılık.
- Yeltekin, E., & Alıncak, F. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin oyun kavramına ve fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi, 4* (1), 83-100.
- Yener, S. (2018). Sosyal Bilimlerde Kuramın Rolü. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 7*(3), 102-113.
- Yeşilyurt, C. (2019). *Rekreatif bisikletçilerde motivasyon, öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkinin analizi*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, A. A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(1), 63-72.
- Yıldıran, İ. (1996). Uygulama nedenleri ve fonksiyonları bakımından türk kültürünün erken devirlerinde bazı sportif aktivitelerin görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1*(2), 47-57.
- Yıldıran, İ. (2000). Geleneksel yağlı güreşin, kültürel, yapısal ve bilimsel açıdan modern minder güreşiyle farklılıklarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(1), 53-62.

- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (9. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, K. (2010). Nitel araştırmalarda niteliği artırma. *İlköğretim Online*, 9(1), 79-92.
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 41-51.
- Yıldırım, Y., & Sunay, H. (2009). Türkiye’de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 103-109.
- Yıldız, A. (2015). *Egzersiz katılımcılarında kas yoksunluğu semptomları ile temel psikolojik ihtiyaçlar tutkunluk ve güdüsel yönelim ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, A., Altıntaş, A., Elmas, S., & Aşçı, F. H. (2019). Investigating the psychometric properties of Sport Motivation Scale-II. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 033-044.
- Yılmaz, M.K., & Aytekin, R.İ. (2020). Genişletilmiş değer-tutum davranış modeli bağlamında yeşil ürün satın alma davranışının incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(2), 439-465.
- Young, R. (1982). The Value of Autonomy. *Philosophical Quarterly*, 32, 35–44.
- Yüksel, Y. (2018). Klasik Türk şiirinde güreş ve pehlivanlık. *Journal of Turkish Language and Literature*, 4(2), 589-616.
- Yünceviz, R. (1996). *1988-1994 yılları arasında avrupa, dünya ve olimpiyat şampiyonalarında ilk üç dereceye girmiş olan Türk güreşçilerinin geçirmiş oldukları sakatlıklar ve bu sakatlıkların türk güreş milli takımına etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yzer, M. (2012). Perceived behavioral control in reasoned action theory: A dual-aspect interpretation. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 640(1), 101–117.
- Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., & Alexandris, K. (2006). Self-determination in sport commitment. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 405-420.
- Zanatta, T., Rottensteiner, C., Konttinen, N., & Lochbaum, M. (2018). Individual motivations, motivational climate, enjoyment, and physical competence perceptions in finnish team sport athletes: A prospective and retrospective study. *Sports*, 6(4), 165.

EKLER

EK A: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.05.2021-E.12077



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : E-26428519-044-12077
Konu: Etik Kurul İzni

21.05.2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE|

Etik Kurulunun 21/05/2021 tarih ve 09 no'lu toplantısında almış olduğu ikinci maddesine (madde 2) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.
Bilgilerinize gereğini rica ederim.

Madde 02 – Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 07/04/2021 tarihli ve 100/9408 sayılı Araştırma İzni konulu yazısı ve eki görüşmeye açıldı.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı doktora programı öğrencisi **Burhan ÖZKURT** 'un, **Doç. Dr. Ersin ESKİLER** danışmanlığında hazırladığı "Elit Güreşçilerde Motivasyonel Belirleyicilerin Spora Devam Etme Niyeti Üzerine Etkisi: Eğlencenin Aracı Rolü" konulu çalışmasının Etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof.Dr. Yusuf ÇAY
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Başvuru dilekçesi ve ekleri (16 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. [

Doğrulama Kodu : BSL4Y1RA9P Pin Kodu :20372

Belge Takip Adresi :
https://ebys.subu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?cD=BSL4Y1RA9P&eS=12077

Adres: Etik Kurulu
Telefon No:0 264 616 00 09 Faks No:0 264 616 00 14
e-Posta:etik@subu.edu.tr Elektronik Ağ:www.subu.edu.tr
Kep Adresi:sakaryauygulamalibilimler@hs01.kep.tr

Bilgi için: Şeyda Atay
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK B: Ölçüm Araçları

Kişisel Bilgiler Formu	
1.Yaş:	
2- Cinsiyet:	
3-Eğitim durumunuz? <input type="checkbox"/> İlköğretim <input type="checkbox"/> Ortaöğretim <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Lisansüstü	
4-Güreş Stiliz? <input type="checkbox"/> Serbest <input type="checkbox"/> Greko-Romen	
5-Kaç yıldan beri bu sporla uğraşıyorsunuz?	
6-Millilik düzeyiniz nedir? <input type="checkbox"/> A Milli <input type="checkbox"/> B Milli <input type="checkbox"/> C Milli	
7-Güreşte Elde Ettiğiniz En İyi Başarınız Nedir?	
8-Hangi Kategoride Güreşiyorsunuz? <input type="checkbox"/> Genç <input type="checkbox"/> U-23 <input type="checkbox"/> Büyükler	
9-Kaç kez uluslararası müsabakalarda Türkiye'yi temsil ettiniz?	
10- Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz? <input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> 4-6 <input type="checkbox"/> 7-9 <input type="checkbox"/> 10 ve üzeri	
11-Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz? <input type="checkbox"/> 2-6 saat <input type="checkbox"/> 7-10 saat <input type="checkbox"/> 11-19 saat <input type="checkbox"/> 20 saat ve üzeri	
12-Yılda ortalama kaç kez müsabakalara katılıyorsunuz? <input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> 4-7 <input type="checkbox"/> 8-10 <input type="checkbox"/> 11 ve üzeri	
Egzersizde Hedef Yönelimi Ölçeği	
Ölçek; "Tamamen Katılmıyorum" (1) ve "Tamamen Katılıyorum" (5) şeklinde bir derecelendirmeden oluşmaktadır.	
1	Egzersizde yapabileceğimin en iyisini yaptığımda kendimi iyi hissederim.
2	Diğerleri benim kadar iyi egzersiz yapamadıklarında kendimi iyi hissederim.
3	Egzersizde ilerleme gösterdiğimde kendimi iyi hissederim.
4	Belirlediğim egzersiz hedefimi başardığımda kendimi iyi hissederim.
5	Egzersiz yapan diğer kişilere herkesten iyi olduğumu gösterdiğimde kendimi iyi hissederim.
6	Egzersizde gelişme kaydettiğimde kendimi iyi hissederim.
7	Belirli bir egzersiz türünü yapabilen tek kişinin ben olduğumu kendime kanıtladığımda kendimi iyi hissederim.
8	Diğer egzersiz yapanlardan daha fazla kapasiteye sahip olduğumu fark ettiğimde kendimi iyi hissederim.
9	Kişisel gelişimimi yansıtan bir seviyede egzersiz yaptığımda kendimi iyi hissederim.
10	Diğerlerine en iyi olduğumu kanıtladığımda kendimi iyi hissederim.
Sporda Temel İhtiyaçlar Tatmin Ölçeği	
Ölçek; "Hiç Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) şeklinde bir derecelendirmeden oluşmaktadır.	
1	Branşımınla ilgili zorlukların üstesinden gelebilirim.
2	Branşımınla ilgili becerikliyim.
3	Branşımınla ilgili iyi olduğumu düşünüyorum.
4	Branşımınla ilgili iyi olduğumu hissettiren fırsatlara sahibim.
5	Branşımı iyi icra edecek yeteneğe sahibim.
6	Branşımınla ilgili seçim yapma fırsatlarına sahibim.
7	Branşımınla ilgili işlerin nasıl yapılacağı konusunda söyleyecek sözüm vardır.
8	Branşımınla ilgili karar verme sürecine katılabilirim.
9	Branşımınla ilgili karar verme fırsatlarına sahibim.
10	Branşımınla ilgili kendimi takım arkadaşlarıma karşı yakın hissediyorum.
11	Takım arkadaşlarıma ilgi gösteririm.
12	Takım arkadaşları bana önem verirler.
13	Takımımınla ilgili güvenebileceğim arkadaşları vardır.
14	Takım arkadaşlarımla yakın ilişkiler kurarım.

Sporda Güdülenme Ölçeği-II	
Ölçek; “Hiç Uymuyor” (1) ile “Tamamen Uyuyor” (7) şeklinde bir derecelendirmeden oluşmaktadır.	
1	Spor yapmak kim olduğumu yansıttığı için.
2	Önem verdiğim yanlarımı geliştirmenin iyi bir yolu olarak gördüğüm için.
3	Yeni performans stratejilerini keşfetmeyi eğlenceli bulduğum için.
4	Spora katılmak hayatımın ayrılmaz bir parçası olduğu için.
5	Bu sporu kendimi geliştirmemin bir yolu olarak seçtiğim için.
6	Spor sayesinde en çok önem verdiğim prensiplerime uygun olarak yaşadığım için.
7	Etrafımdaki insanlar spor yaptığım zaman beni ödüllendirdiği için.
8	Spor yaptığımda kendimi daha iyi hissettiğim için.
9	Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğu için.
Spordan Keyif Alma Ölçeği	
Ölçek; “Kesinlikle Katılmıyorum” (1) ile “Kesinlikle Katılıyorum” (7) şeklinde bir derecelendirmeden oluşmaktadır.	
1	Bunu keyifli buluyorum.
2	Bu çok hoştur.
3	Bu çok enerji vericidir.
4	Bu çok memnuniyet vericidir.
5	Bu çok rahatlatıcıdır.
Spora Devam Etme Niyeti Ölçeği	
Ölçek; “Kesinlikle Katılmıyorum” (1) ile “Kesinlikle Katılıyorum” (7) şeklinde bir derecelendirmeden oluşmaktadır.	
1	Bu spora devam etmeye niyetliyim.
2	Bu sporu bırakmaya niyetliyim.
3	Bu spora devam etmeyi yeterince düşündüm.
4	Bu sporda ayrılmam benim için çok zor.
Nitel Araştırma Soruları	
*Elit güreşçilerin spora devam etme niyetlerini etkileyen faktörlere ilişkin görüşleriniz nelerdir?	
1	Güreş sporu hakkındaki genel düşünceleriniz/görüşleriniz nelerdir?
2	Güreş sporuna başlama nedenleriniz nelerdir?
3	Güreş sporunu sürdürmenizi/devam ettirmenizi etkileyen olumlu veya olumsuz süreçler nelerdir?
4	Güreş yaparken kendinizi nasıl/ ne hissediyorsun? Olumlu/ olumsuz duygular, hisler nelerdir?
5	Gelecekte bu spordan beklentileriniz, ya da hedefleriniz nelerdir? Bu beklenti ve hedefler önündeki engeller nelerdir?
6	Güreş sporunun yaşamınız üzerindeki etkileri” hakkındaki düşünceleriniz/görüşleriniz nelerdir? Bu spor branşına yeni başlayanlara önerileriniz nelerdir?
*Nitel araştırma kapsamında ele alınan araştırma sorusu	