



T.C.
KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÖZEL SPOR KURSLARINA DEVAM EDEN
ÖĞRENCİLERİN TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLAR VE BAŞARI MOTİVASYONU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sercan UĞURLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR- HAZİRAN / 2026



T.C.
KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÖZEL SPOR KURSLARINA DEVAM EDEN
ÖĞRENCİLERİN TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLAR VE BAŞARI MOTİVASYONU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sercan UĞURLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Levent VAR

KIRŞEHİR-HAZİRAN / 2026

KABUL VE ONAY

Özel Spor Kurslarına Devam Eden Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı bu çalışma 19/06/2026 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Prof. Dr. Levent VAR (Danışman)

Ahi Evran Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Prof. Dr. Bekir Barış CİHAN

Yozgat Bozok Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Prof. Dr. Murat ATASOY

Ahi Evran Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

ETİK BEYAN VE ARAŞTIRMA FONU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda akademik ve etik kuralların gerektirdiği gibi tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve kaynaklar listesinde gösterdiğimi belirtirim.

Sercan UĞURLU

ÖNSÖZ

Bu araştırmada, Özel Spor Kurslarına Devam Eden Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Başarı Motivasyon düzeyleri incelenerek bireylerin psikolojik ihtiyaç ve başarı durumlarını belirleyerek egzersizin bireylerin hayatındaki yerini anlamamıza katkı sağlayacaktır.Yüksek Lisans eğitim süreci ve tez çalışmamın tüm aşamasında desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerini daima sabırla paylaşan çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Levent VAR' a büyük bir içtenlikle teşekkür ederim.

Haziran 2026

Sercan UĞURLU

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	viii
TABLO LİSTESİ.....	viii
SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemi	3
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Tanımlar	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	6
2.1.1. Psikolojik İhtiyaçlar	7
2.2. Temel İhtiyaçlarla İlgili Kuramlar.....	8
2.2.1. Murray’a Göre İhtiyaçlar	9
2.2.2. Maslow’un İhtiyaçlar Kuramı.....	10

2.2.3. Alderfer'in VİG (ERC) Yaklaşımı	13
2.2.4. McClelland ve Başarı İhtiyacı	15
2.2.6. Atkinson'un Modelleri ve Başarı İhtiyacı	17
2.2.7. Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory - SDT)	17
2.3. Motivasyon Nedir?	19
2.3.1. Motivasyon Türleri.....	22
2.4. Sporda Motivasyon.....	23
2.4.1. Sporda Motivasyonun Özellikleri	23
2.5. Başarı İhtiyacı Kuramı.....	24
2.5.1. Başarı Motivasyonu.....	24
2.5.2. Sporda Başarı Motivasyonu.....	25
3. GEREÇ VE YÖNTEM	27
3.1. Kapsam	27
3.2. Yöntem.....	27
3.3. Araştırmanın Modeli.....	27
3.4. Verilerin Toplama araçları	29
3.4.1. Kişisel Bilgi formu	29
3.4.2. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	30
3.4.3. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği	31
3.5. Verilerin Analizi.....	33
4. BULGULAR.....	35
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	61
5.1. Sonuç	69

5.2. Öneriler	71
KAYNAKLAR	72
EKLER.....	78
Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi.....	78
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	79
Ek 3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	80
Ek 4. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği	81
ÖZGEÇMİŞ	83

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1: Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi	12
Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli.....	27

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1. Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı	19
Tablo 3.1. Araştırmanın evren ve örnekleme.....	28
Tablo 3.2. Veri toplama araçları normallik analizi.....	33
Tablo 4.1. Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeylerine ait betimsel istatistik değerleri.....	35
Tablo 4.2. Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeylerine cinsiyet değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.	36
Tablo 4.3. Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile cinsiyet değişkenine göre Anova-testi analiz sonuçları.....	38
Tablo 4.6. Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile branş değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.	47
Tablo 4.9. Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile eğitim kademesi değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.	52
Tablo 4.10. Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile anne eğitim düzeyi değişkenine göre t-testi analiz sonuçları..	53
Tablo 4.12. Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ile spora özgü başarı motivasyon düzeyleri arasında korelasyon analiz sonuçları.	58

SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ

Simgeler : Açıklama

n	: Sayı
%	: Yüzde
$\bar{x}$	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
t	: t-testi değeri
p	: Anlamlılık değeri
F	: Varyans değeri

Kısaltmalar : Açıklama

ANOVA	: Varyans analizi
EPPS	: Kişisel Tercih Envanteri
KW-H	: Kruskal Wallis H testi
Max	: Maksimum
Min	: Minimum
SDT	: Öz Belirleme Kuramı
TAT	: Tematik Algı Te

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ÖZEL SPOR KURSLARINA DEVAM EDEN ÖĞRENCİLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE BAŞARI MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Sercan UĞURLU

**Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Programı**

Danışman: Prof. Dr. Levent VAR

Bu araştırma, özel spor kurslarına devam eden öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiyi etkileyen demografik ve sportif değişkenleri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya, farklı yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve branşlardan toplam 414 sporcu katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular, temel psikolojik ihtiyaçlar ile spora özgü başarı motivasyonu arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Özellikle yeterlilik ve ilişkililik boyutlarının başarıya yaklaşma güdüsü ve toplam motivasyon üzerinde güçlü etkisi olduğu bulunmuştur. Cinsiyet, yaş, spor yaşı, eğitim düzeyi, anne eğitimi, lisanslı sporcu olma durumu, branş ve gelir düzeyi gibi değişkenler hem temel psikolojik ihtiyaçlar hem de motivasyon düzeylerini anlamlı şekilde etkilemiştir. Lisanslı sporcular, voleybolcular ve yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip gruplar motivasyon ve ihtiyaç tatmininde avantajlı bulunmuştur. Korelasyon ve regresyon analizleri, spora özgü başarı motivasyonunun temel psikolojik ihtiyaçları pozitif yönde etkilediğini ancak açıklanan varyansın sınırlı olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak, çalışma, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun spora özgü başarı motivasyonunu desteklediğini ve sporcuların yeterlilik, ilişkililik ve özerklik algılarının motivasyonel süreçlerde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sporcu gelişim programlarında psikolojik ihtiyaçları destekleyici yaklaşımların uygulanması ve motivasyonel iklimin güçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Haziran 2026, 100 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Spora zg Başarı Motivasyonu, Yeterlilik, İlişkililik, Spor Psikolojisi

ABSTRACT

M. Sc. THESIS

**AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BASIC
PSYCHOLOGICAL NEEDS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION AMONG
STUDENTS ATTENDING PRIVATE SPORTS COURSES**

Sercan UĞURLU

Kırşehir Ahi Evran University

Faculty of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Prof. Dr. Levent VAR

This study aimed to examine the relationship between the basic psychological needs and sport-specific achievement motivation of students attending private sports courses, as well as to investigate the demographic and sport-related variables influencing this relationship. Insgesamt of 414 athletes from different ages, genders, educational levels, and sports branches participated in the study. The Basic Psychological Needs in Exercise Scale and Sport-Specific Achievement Motivation Scale were used as data collection tools. The data were analyzed using t-tests, ANOVA, correlation, and regression analyses.

The findings indicated significant positive relationships between basic psychological needs and sport-specific achievement motivation. In particular, competence and relatedness dimensions were strongly associated with approach-to-success motivation and overall motivation scores. Variables such as gender, age, years of sport experience, educational level, mother's education, being a licensed athlete, sport branch, and income level significantly influenced both basic psychological needs and motivation levels. Licensed athletes, volleyball players, and groups with higher education and income levels showed advantages in motivation and needs satisfaction. Correlation and regression analyses

revealed that sport-specific achievement motivation positively affected basic psychological needs, although the explained variance was limited.

In conclusion, the study demonstrates that the fulfillment of basic psychological needs supports sport-specific achievement motivation and that athletes' perceptions of competence, relatedness, and autonomy play an important role in motivational processes. These findings highlight the necessity of implementing approaches that support psychological needs and strengthen the motivational climate in athlete development programs.

June 2026, 100 Pages

Keywords: Basic Psychological Needs, Sport-Specific Achievement Motivation, Competence, Relatedness, Sport Psychology

1. GİRİŞ

Günümüzde spora verilen önemin önceki zamanlara göre gün geçtikçe daha da artarak devam ettiğini söyleyebiliriz. Tabi ki bu düşüncemizin bu şekilde değişmesindeki en önemli etkenlerin başında şu anda yaşadığımız dönemdeki imkanların daha iyi olmasının etkisi de azımsanmayacak kadar çok olmakla beraber, bilinçli veli ve bilinçli öğrencinin katkıları da bu düşüncemiz de bizlere yardımcı oluyor.

Sporun insan vücudunun gelişimine ve sağlıklı bir yaşama olan katkısını yıllardır spor yapan her insan bilmektedir. Ancak sporun insanın fiziksel sağlığının yanı sıra zihinsel sağlığına verdiği yarar ve destek de gün geçtikçe gün yüzüne çıkmakta ve insanlar sporu artık sadece bir beden gelişimi olarak görmemekte kendisini her yönden geliştirmek için spor yapmaya çalışmaktadır. Bu düşünceye sahip olan anne ve babalarda çocuklarının gelişimine katkı sağlamak için özel spor kurslarına yönelmekte ve çocuklarının sosyal, fiziksel, psikolojik ve zihinsel yönden gelişimi açısından onlara yardımcı olmaya çalışmaktalar.

Bundan belki de çok olmayan bir süre öncesine kadar, hayatımızda bu kadar ön planda olmayan özel spor kursları günümüz çağında önemli bir yere sahiptir. Bu kurslara insanların kendi enerjilerini ya da aile bireylerinin enerjilerini atmaları ve duygusal ya da psikolojik olarak kendilerini tatmin edebilmeleri için çokça tercih edilen egzersiz merkezleri olarak bakabiliriz.

Özel spor kursları; bir çok spor branşının yapılabildiği, (futbol, basketbol, voleybol, yüzme, teniz, masa tenisi, hentbol vb.) başında bir spor uzmanı, antrenör, beden eğitimi öğretmeni gibi işinde uzmanlaşmış kişilerin vermiş oldukları eğitim ve yol gösterme ile yapılan egzersizlerin yapıldığı yerlere verdiğimiz isimdir.

Bugün sporun fiziksel ve ruhsal açıdan kişilerin yaşamını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bu kapsamda çeşitli spor aktiviteleri de küçük yaşta başlanıp ileriki yaşlara kadar icra edilmektedir. Şüphesiz spor yapan çocuklarda spor yapmayanlara göre fiziksel, ruhsal, sosyal ve ahlaki açıdan olumlu farklılıklar görülebilmektedir. Spor yapmaya küçük yaşlarda başlayan çocuklarda, yaptıkları spor branşlarına göre ruhsal uyum düzeylerinde çeşitli farklılıklar görüleceği de düşünülmektedir (1).

Günümüzde aileler çocuklarının geleceğini tasarlarken hem iyi bir eğitim almaları hem de bir spor branşına yönlendirerek egzersiz yapmalarını sağlamakta, onları fiziksel ve psikolojik açıdan da desteklemeye çalışmaktadırlar. Özel spor kurslarında yapılan bu egzersizler çocukların hem güvenli bir ortamda bulunmasını aynı zamanda eğlenirken de bir çok değeri öğrenmelerini sağlamaktadır.

Fiziksel aktivite günümüzde insanların yararını bildiği ama yapmadığı etkinliklerin başında gelmektedir. Bireylerin en küçüğünden en büyüğüne hareket etme fırsatını sunan fiziksel aktivitenin beden ve ruh sağlığı üzerinde etkileri çok fazladır (2).

Günümüzde değeri oldukça iyi anlaşılmaya başlanan ihtiyaç kavramlarından birisi de psikolojik ihtiyaçlar kavramıdır. Bu kavram insanların davranışlarında etkili olan, bazen doğuştan oluşan bazen de sonradan meydana gelen bir davranış örüntüsüdür. Psikolojik anlamda odaklanmalar kişilerin içsel yapıları ile ilgilidir. Bu durumlar ancak meydana çıktıktan sonra bilinebilir. Bu motivelerin sebeplerini anlamak ve anlamlandırmak oldukça zordur (3).

Günümüzde spor alanında daha yüksek performans sağlamak için sporcuların teknik, taktik ve fiziksel yeterliğinin dışında ayrıca psikolojik yeterliğin de önemi yadsınamaz bir gerçektir. Spor ortamında sporcunun başarılı ya da iyi bir performans sergileyebilmesi için sporcunun güdülenmesinin, optimal performans duygu durumunun ve temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmininin önemli olduğu bilinmektedir (4).

Kişinin kendini içsel yönden pozitif olarak algılaması, yapabileceklerini ve yapamayacaklarını bilmesi, diğer kişilerle ilişkisinin olumlu olması öznel iyi olma olarak ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra öznel iyi olma bireylerin bağımsız davranmaları farkındalıklarını hissetmesi, kendini bu yönde gelişime adapte etmesini sağlayan bir olgudur (5).

Sporcuların yüksek tempolu aktivitelere katılmaları ve bunu uzun bir zaman sürecinde sürdürebilmeleri için gerekli olan pek çok kavram bulunmaktadır. Bu kavramların başında da başarı motivasyonu gelmektedir. Başarı motivasyonu, kişilerin fiziksel programlara neden katıldığı, başarıya ulaşmak için zor olanı neden denedikleri, neden gayret gösterdikleri ve bunu neden istikrarlı bir şekilde sürdürdükleri gibi sorulara cevap vermektedir (6).

Spor açısından başarıya ulaşma ve bu aşamadaki etkenleri saptama da spor literatürü açısından ilgi çeken bir konudur. Bu kapsamda önde gelen konulardan biri de sporcu

performansıdır. Bu konuda uzun süren çalışmalar yapılmış, bilim insanları sporda performansı etkileyen kavramların incelemesini yıllar boyunca yapmışlardır (7).

Başarı motivasyonu hakkında yapılan çalışmalar, başarıya ulaşma, başarısızlıktan kaçma, güç gösterme, ödül ve ceza, yönetme, kulüp çatısı altındaki iletişim, yaşam tarzı ve arkadaşlık ilişkileri gibi konularda yeteri kadar bilgi sahibi olmayı önemli kılmaktadır (8).

Bu tezimizde sizlere; sporun, sporcuya psikolojik anlamda sağladığı yararları ve bunun sonucunda kişinin hem kendi gelişimine hem de mücadelesine nasıl bir katkısı olduğunu ele almaya çalışacağız. Bir insanın bazı şeyleri başardıkça başarıma duygusunun onun psikolojisine nasıl bir katkısı olacağını ve bu katkının sporcunun sportif başarısına olumlu mu olumsuz mu yansıyacağını ele alacağız.

1.1. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmada spor branşlarında özel kurslara devam eden kursiyerlerin başarı motivasyonu ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda veri toplama araçları kullanılarak sorulara yanıtlar aranacaktır.

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemi

Bu araştırmada, spor branşlarında özel kurslara devam eden kursiyerlerin başarı motivasyonu ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

1. Kursiyerlerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri (yeterlilik, ilişkililik ve özerklik) nasıldır?
2. Kursiyerlerin spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri (güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü) nasıldır?
3. Kursiyerlerin cinsiyet, yaş, spor yaşı, branş, eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, lisanslı sporcu olma durumu ve gelir düzeyi değişkenleri, temel psikolojik ihtiyaç ve spora özgü başarı motivasyonu düzeylerini nasıl etkilemektedir?
4. Kursiyerlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Spora özgü başarı motivasyonu, kursiyerlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını açıklamada ne düzeyde bir etkiye sahiptir?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Literatür tarandığında özel spor kurslarına devam eden öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlar ve başarı motivasyonu arasındaki ilişki üzerine yapılmış herhangi bir çalışma olmadığı görülmüştür. Kırşehir ilinde yaşayan ve burada aktif olarak özel spor okullarında spor yapan 18 yaş altı sporcular üzerinde daha önce bu şekilde bir araştırmanın da yapılmadığı gözlemlenmiştir.

Bu araştırmamızın son dönemlerde giderek artan ve rağbet görmeye başlayan özel spor okullarının çocuklar üzerindeki hem psikolojik, hem fiziksel hem de zihinsel olarak gelişimlerine etkisini anlamamız açısından çok önemli bir veri olacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma aşağıdaki sınırlılıklara sahiptir:

1. Çalışma, yalnızca Kırşehir ilinde spor branşlarında özel kurslara devam eden kursiyerlerle sınırlıdır; bu nedenle sonuçlar tüm sporculara genellenemez.
2. Veriler, katılımcıların öz bildirimlerine dayanmaktadır; bu durum, sosyal beğenilme veya yanlı yanıt verme olasılığını içermektedir.
3. Araştırmada kullanılan ölçekler, Türkçe uyarlamaları ile sınırlıdır ve kültürel farklılıklardan kaynaklı bazı algısal farklılıklar gözlenebilir.
4. Çalışma kesitsel bir tasarıma sahiptir; bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiler nedensellik olarak yorumlanamaz.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın yürütülmesinde aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir:

1. Katılımcılar, verilen ölçekleri dürüst ve samimi şekilde doldurmuştur.
2. Ölçekler, ölçmek istedikleri psikolojik ihtiyaç ve motivasyon boyutlarını güvenilir ve geçerli şekilde yansıtmaktadır.
3. Katılımcıların demografik bilgilerinin doğru olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırma bulguları, Türkiye’de spor branşlarına devam eden özel kursiyerleri için geçerli ve güvenilir sonuçlar sunmaktadır.

1.5. Tanımlar

Bu çalışmada kullanılan temel kavramlar aşağıdaki gibi tanımlanmıştır:

- Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Spor ve egzersiz bağlamında bireyin yeterlilik, özerklik ve ilişkililik ihtiyaçlarının tatmin edilme düzeyidir (9, 10).
- Spora Özgü Başarı Motivasyonu: Sporcuların, başarıya ulaşma, güç gösterme veya başarısızlıktan kaçınma gibi motivasyonel eğilimlerini ifade eden kavramdır (11, 12).
- Yeterlilik: Bireyin spor performansı ve becerileri konusunda kendini yeterli hissetme düzeyidir.
- İlişkililik: Bireyin spor bağlamında diğerleriyle bağlantı ve sosyal destek algısıdır.
- Özerklik: Bireyin kendi kararlarını alma ve hareketlerini bağımsız şekilde yönlendirme algısıdır.
- Başarıya Yaklaşma Güdüsü: Bireyin başarıya ulaşmayı hedefleyerek motive olma eğilimidir.
- Güç Gösterme Güdüsü: Bireyin üstünlük ve kontrol arzusuyla motive olma eğilimidir.
- Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü: Bireyin başarısızlık yaşama korkusu ile motive olma eğilimidir.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, araştırmanın odak noktası konuyla ilgili literatürden elde edilen bilgiler ile bu konuda yapılan önceki araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İnsanlar dünyaya ihtiyaçları ile birlikte gelmektedir. Hem bireysel hem de evrensel her bireyin ihtiyaçları bulunmaktadır. Tarihte önceleri ihtiyaç denildiğinde akıllara yalnızca beslenme, barınma gibi fizyolojik ihtiyaçlar gelirken zamanla sevgi, aidiyet gibi ihtiyaçlar da sahnede yer almıştır. Günümüzde ise psikolojik ihtiyaçlar konusuna değinen araştırmacıların bir kısmı, temel psikolojik ihtiyaçlar adı altında bireylerin ruh sağlığı için evrensel ihtiyaçlarını araştırmışlardır. Temel psikolojik ihtiyaçlar öz belirleme kuramına ait bir kavramdır (13).

Temel psikolojik ihtiyaçlar, insanın doğasında bulunur ve sonradan kazanılmaz. Öz Belirleme kuramına göre bu ihtiyaçlar, doğuştan gelmektedir. İhtiyaçların doyurulması bireyin bütünlüğü, sağlığı ve aynı zamanda gelişimi için oldukça önemlidir. Temelde var olan psikolojik ihtiyaçların eksik olması durumunda bireyin kişisel bütünlüğü ve sağlığı olumsuz olarak etkilenir. Yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanmış olması bireyin daha iyi bir şekilde gelişmesini sağlayacaktır (14).

Deci ve ark. [15]. temel psikolojik ihtiyaçları öz-belirleme kuramı kapsamında ele almaktadır. Öz-belirleme, bireyin kendi davranışlarını başlatmada çevrenin ve koşulların baskısından bağımsız olarak seçim hissini deneyimlemesi ve eylemlerini düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır. Eylemlerinde içsel nedensellik doğrultusunda, kontrolü deneyimlemesi, istemli ve gönüllü olması anlamına gelen bireyin işlevselliğinin niteliğidir. (16, 17, 18). Öz-belirleme kuramı ise bireyin doğuştan gelen büyüme eğilimi doğrultusundaki davranış örgütlenmesinin ardında yatan içsel ve sosyal süreçleri ele alan kişilik ve motivasyon teorisidir (18).

Kuram kapsamında psikolojik ihtiyaçlar, bireyin gelişiminin kişilerarası ve kültürel bağlamı içinde doyuma ulaştığında büyümeyi, bütünlüğü ve iyi oluşunu kolaylaştıran sosyal ve psikolojik besinler olarak kavramsallaştırılmaktadır (18). Bireyin gelişimi için üç ihtiyacının da doyumu sağlanmalıdır. Bireyin ihtiyaç doyumunun şekli ve düzeyi ise içinde yaşadığı

toplumun kültürü, normları ve değerlerine göre farklılık göstermektedir (19). Dolayısı ile evrensel ve gelişimsel bir ihtiyaç varsayımı ile sosyokültürel bağlamda bireyin entegrasyonu ve uyumu vurgulanmaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçları tam anlamıyla doyum ulaşmamış kişilerde kişisel anlamda da tam bir gelişim olma durumu söz konusu değildir. Özellikle çocuklarda temel psikolojik ihtiyaçların tam karşılanamaması motivasyon kaybı ve kendi güvenliğini sağlamak amacıyla bir davranış geliştirdikleri görülmektedir (20).

2.1.1. Psikolojik İhtiyaçlar

Bireyler günlük yaşamda birbirleriyle iletişim halinde olmak ve az da olsa karşılıklı anlaşmak durumundadır. İnsanoğlunun biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olduğundan dolayı insanlar arasında karşılıklı anlaşılma yalnız düşünce ve davranış yönünden değil duygusal yönden de olmaktadır. Bunun sonucunda bireylerin birbirlerini dikkate almasının önemi ortaya çıkmaktadır. İnsanlar arası sosyal iletişimin önemli bir kısmını oluşturan duygu kavramı, bireyin hem kendi içsel yaşantılarını hem de karşısındaki bireylerin duygusal tepkilerini anlamlandırmasını içerir. Duygular, sadece mevcut durumların yorumlanmasını değil, aynı zamanda gelecekteki yaşantılara yönelik tahminlerin yapılmasını, duygusal ifadelerin kontrol edilmesini ve geçmiş olaylara ilişkin hislerin aktarılmasını da kapsar. Bu bağlamda, duygular iletişimin önemli bir bileşeni haline gelmekte ve bireyler arası ilişkilerde empati, anlayış ve duygusal uyum gibi öğelerin gelişimini desteklemektedir (21). Bireyler arasındaki sosyal iletişimin önemli bir kısmını meydana getiren duygu kavramı, bireyin gerek kendisinin gerekse iletişim kurduğu bireylerin duygusal olarak tepkilerini yorumlamasını, sonraki gelişecek yaşantılara olan tahmini, duygusal yöndeki söylemlerini kontrol altında tutmasını ve önceki olaylara ait hislerini anlatmasını ve aktarmasını içerisinde bulundurmaktadır (21).

İnsan davranışları, çoğu zaman belirli bir ihtiyacın giderilmesi yönünde ortaya çıkan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte motivasyon kavramı, ihtiyaçlar, ilgiler, istekler ve dürtüleri içeren kapsamlı bir şemsiye kavram olarak karşımıza çıkar. Motivasyon, bireyin belirli bir amacı gerçekleştirme doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan içsel ya da dışsal bir itici güç olarak tanımlanmaktadır (22). Bu tanımdan hareketle, her motivasyonel davranışın doğrudan bir ihtiyacı karşılamaya yönelik olmayabileceği; ancak davranışı yönlendirme ve sürdürmede önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

İhtiyaçlar, psikoloji literatüründe genel olarak iki ana başlık altında incelenmektedir: doğuştan gelen (fizyolojik) ve öğrenilmiş (psikolojik) ihtiyaçlar. McClelland [23] ve Murray [24] gibi kuramcılar, bireylerin yalnızca temel biyolojik ihtiyaçlarla değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik kaynaklı ihtiyaçlarla da yönlendirildiğini öne sürmüşlerdir. Özellikle başarı ihtiyacı gibi bazı psikolojik ihtiyaçların, diğer canlılarda gözlenemeyecek türden karmaşık ve yüksek düzeyli yapılar olduğu ifade edilmiştir. Bu tür ihtiyaçlar, bireylerin davranışlarını yönlendirmede önemli rol oynar ve sıklıkla bireyin içinde bulunduğu toplumun değerlerinden, yaşam tarzından ve kültürel öğrenme süreçlerinden etkilenir.

Davranış ise ihtiyacın giderilmesi amacı ile bu sürecin sonucu olarak görülmektedir. Motivasyon kavramı ise ihtiyaç, ilgi, istek ve dürtüleri içine alabilen şemsiye bir kavram olmakla birlikte bireyin belirli bir amacı gerçekleştirmek için itici güç olarak tanımlanmaktadır (22). Bu tanım doğrultusunda motivasyonun, ihtiyacı giderme amacı taşımayabileceği söylenilebilmektedir. İhtiyaçlar literatürde doğuştan veya öğrenilmiş fizyolojik veya psikolojik olarak ele alınmakla birlikte çeşitli kombinasyonlar yer almaktadır (23,24).

Psikolojik ihtiyaçların doyurulmaması, fizyolojik ihtiyaçların karşılanmamasında olduğu gibi yaşamı doğrudan tehdit eden sonuçlara yol açmasa da bireyin yaşam kalitesini ciddi biçimde etkileyebilir. Bu durum, bireyin psikolojik iyi oluşunu, sosyal ilişkilerini ve motivasyonel dinamiklerini olumsuz yönde etkileyebilir (22, 25). İnsan ihtiyaçlarının birçok türü vardır ve başarı ihtiyacı gibi bu ihtiyaçlar hayvanlarda gözlenemez ihtiyaçlardır. Bunlar insan davranışlarından önemli rol oynarlar. Bu ihtiyaçlar dolaylı olarak biyolojik ihtiyaçlarla ilişkilidir; fakat insanlar içinde yaşadığı toplum ve toplumun yaşam tarzı ile değerlerden büyük ölçüde etkilenir. Bu etkilenmenin de toplum içindeki öğrenme yaşantıları sebebiyle kaynaklandığı vurgulanmıştır. Psikolojik (öğrenilmiş) ihtiyaçlar doyurulmadığı zamanlarda herhangi bir ölüm gibi sonuca neden olmadığı fakat bu ihtiyaçların bireyin yaşamını önemli derecede etkilediği ifade edilmiştir (22, 25).

2.2. Temel İhtiyaçlarla İlgili Kuramlar

İnsanların temel psikolojik ihtiyaçlarını anlamak için birçok kuramcı ve bilim adamı çeşitli çalışma yapmışlardır. Bu çalışmalara ilk başlayan kuramcı ise McDougall olmuştur. Daha sonraları içgüdüler kuramında Freud ve insan ihtiyaçlarının hiyerarşisi üzerine çalışma yapan Maslow görüşlerini açıklamışlardır. Bu kuramcıları ve araştırmaları takiben

Alderfer'in Erg kuramı, EricFromm'un İhtiyaçlar kuramı, Murray'ın İhtiyaçlar kuramı, Glasser'in Gerçeklik terapisi teorisi, Deci ve Ryan'ın Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı örnek olarak gösterilebilir. Aşağıda bu kuramlardan bazıları hakkında kısa bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. Murray'a Göre İhtiyaçlar

Temel ihtiyaçlar, insan davranışlarının en güçlü belirleyicileri arasında yer almaktadır. Maslow [26], Deci ve ark. [17], Murray [24] ve McClelland [23] gibi teorisyenler, bu ihtiyaçların türlerini, öncelik sıralarını ve bireylerin davranışlarına olan etkilerini açıklamak amacıyla farklı kuramsal çerçeveler geliştirmişlerdir. Modern psikoloji bu kuramları bütüncül bir biçimde değerlendirerek yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve bilişsel gereksinimlerin de insan gelişiminde merkezi bir rol oynadığını kabul etmektedir. Bu anlayış; eğitimden psikolojik danışmanlığa, iş yaşamından sosyal politika üretimine kadar pek çok alanda kuramsal ve pratik katkılar sunmaktadır.

Bu kuramlar arasında Henry A. Murray'ın ihtiyaç kuramı, oldukça kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Murray (24), ihtiyaçları yalnızca herkes için geçerli genel gereksinimler olarak değil, aynı zamanda bireye özgü, özel ihtiyaçlar olarak da tanımlamıştır. Bu yaklaşımıyla bireysel farklılıklara dikkat çekmiş ve motivasyon psikolojisine önemli katkılar sağlamıştır. Ancak bu geniş tanım, bazı eleştirilerin de odağı olmuştur. Özellikle ihtiyaç kavramının öğrenilmiş istekler, tercih ya da arzularla karıştırılabilecek kadar esnek olması, teorinin netliğini zaman zaman zayıflatabilmektedir (27, 28).

Buna rağmen Murray'nin kuramı, Tematik Algı Testi (TAT) Murray, [1943] ve Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) Edwards, [1959] gibi psikometrik araçlarla desteklenmesi bakımından uygulamaya yönelik güçlü bir temele sahiptir. Bu ölçüm araçları sayesinde bireylerin örtük güdüler ve ihtiyaçları analiz edilerek danışmanlık, eğitim ve iş yaşamında yol gösterici bilgiler elde edilebilmektedir.

Murray'nin güdü kuramında ihtiyaçlar, bireyin stres ve gerilim durumlarını azaltmaya yönelik olarak tanımlanmıştır. Ona göre ihtiyaçlar organizmada belirli zihinsel süreçlerle başlar, bu süreçler etkinliğe dönüşür ve birey bu etkinlik sonucu bir doyum yaşar. Bu döngü, ihtiyaçların davranışsal çıktılara dönüşmesinin temelini oluşturur. Ayrıca, her ihtiyaç belli bir duygulanım ile karakterizedir ve belirli bir yönelim barındırır. Bu yönelimler bireyleri harekete geçmeye zorlar ve sonucunda bireyde yeni bir içsel denge oluşur (24, 27).

Özetle, Murray'nin ihtiyaç kuramı, bireyin davranışlarını anlamada hem teorik hem de pratik olarak güçlü bir model sunar. Bireysel farklılıkların dikkate alındığı, örtük ihtiyaçların analiz edildiği bu yaklaşım, özellikle psikolojik danışmanlık ve kişisel gelişim alanlarında değerli uygulamalarla bütünleşmektedir. Bu bağlamda, modern psikoloji içerisinde Murray'nin yaklaşımı hâlen geçerliliğini ve işlevselliğini korumaktadır.

2.2.2. Maslow'un İhtiyaçlar Kuramı

Abraham Maslow tarafından geliştirilen İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı, insan davranışlarını yönlendiren motivasyon kaynaklarını kademeli bir yapıda ele alır. Bu kurama göre bireylerin gereksinimleri, biyolojik temelli olanlardan başlayarak psikolojik ve bilişsel düzeydeki ihtiyaçlara doğru yükselen bir sırada dizilmiştir. Kuram, bireyin alt düzeydeki bir ihtiyacını yeterli ölçüde tatmin etmeden bir üst düzeye geçemeyeceğini savunur (26). Bu aşamalı ilerleme ilkesi, kişilik gelişiminin ve bireysel doyumun da bu sıraya bağlı olduğunu ifade eder. Ancak bu modelin oldukça katı ve evrensel bir sıralama öneriyor oluşu, çeşitli eleştirilerin odağı hâline gelmiştir.

Maslow, ihtiyaç basamaklarının her bireyde aynı mutlaklıkta işlemediğini belirtmiş ve her bir düzeyde belirli oranlarda doyum sağlanabileceğini ifade etmiştir. Kondo'ya [29] göre, Maslow bireylerin alt basamaktan üst basamağa ilerledikçe her bir düzeyde sırasıyla yaklaşık %85'ten %10'a kadar değişen oranlarda tatmin yaşadığını ileri sürmüştür. Bu durum, ihtiyaçların kesin bir sıralamayla ve ancak tamamen doyurulduğunda geçileceği fikrinin esnetilmesi anlamına gelir. Yani birey, yaşamı boyunca kendini gerçekleştirme düzeyine ulaşamayabilir ya da bu düzeye ulaşsa dahi içindeki tüm potansiyeli ortaya koyacak kadar zaman ve kaynak bulamayabilir.

Bu noktada yetenek kavramı ile ihtiyaçlar hiyerarşisi arasında önemli bir ilişki kurulabilir. Akar ve Balcı'ya [31] göre yetenek; üst düzey kabiliyet, bireye özgü beceri, ustalık, bilgi ve yeterlik düzeyi, öğrenme kapasitesi, üretme ve sergileme isteği gibi çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Ayrıca yetenek, geliştirilebilir bir potansiyele sahip olup bireyin performansı ile doğru orantılı bir şekilde artabilir. Bu tanım çerçevesinde, insan doğasında var olan gizil yeteneklerin ortaya çıkarılması yalnızca bireysel çaba ile değil, aynı zamanda uygun çevresel koşullar ve destekleyici yapılarla da ilişkilidir. Bu bağlamda, bireyin içindeki cevheri ortaya çıkarabilmesi için ihtiyaçlarının belirli ölçülerde karşılanması gerekir (15).

Maslow'a göre ihtiyaç kavramı açıklanırken öncelikle güdü kavramına bakılması gerekmektedir. Daha önce güdülenme konusunda yaptığı çalışmalarla adını duyuran Abraham H. Maslow insan davranışlarında yönlendirmeyi sağlayan en önemli iletkenin insanın gereksinimleri olduğunu savunmuş ve bu olguyu da güdülenme ile açıklamaya çalışmıştır. Maslow 'un ihtiyaçlar kuramında güdü, güdülenme, dürtü önemli kavramlardır (32).

Varoluşsal felsefeler, bireyin kendilik bilinci ve potansiyelini keşfetme çabası üzerinde dururken; psikoloji bilimi bireyin çocukluk yaşantıları, ebeveyn tutumları, içsel motivasyon düzeyleri ve sosyal çevresi gibi değişkenlerle bu süreci açıklar (33). Sosyolojik açıdan ise bireyin toplumla olan etkileşimi, rol beklentileri ve normatif yapılar yeteneklerin ya gelişmesine ya da bastırılmasına neden olabilir (34).

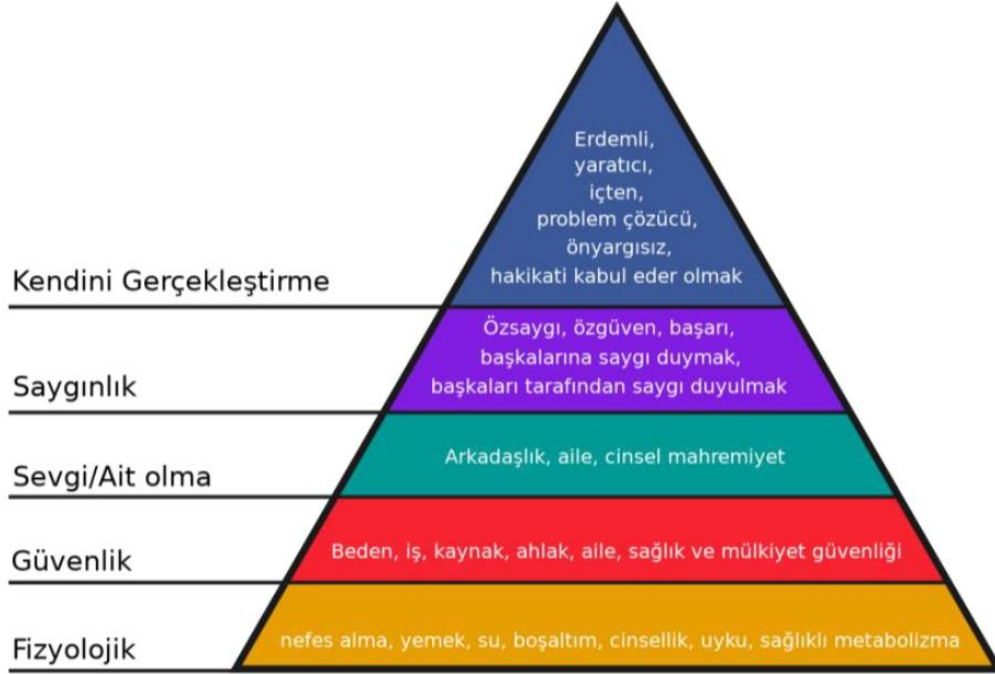
Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, bu çok yönlü yapının kuramsal temelini oluşturmada önemli bir araçtır. Özellikle kuramın en st basamağında yer alan kendini gerçekleştirme düzeyi, bireyin gizil yeteneklerini açığa çıkarması için gerekli içsel ve dışsal koşulların bütünsel bir şekilde ele alınmasını zorunlu kılar. Yani, bireyin kendi potansiyelini fark etmesi ve bunu ortaya koyabilmesi yalnızca bir yetenek sorunu değil, aynı zamanda bir ihtiyaçtır. Bu bağlamda, bireyin yeteneklerini gerçekleştirebilmesi, tıpkı beslenme veya güvenlik gibi temel bir insan hakkı olarak değerlendirilebilir (17).

Fizyolojik, güvenlik, ait olma ve saygı ihtiyaı temel düzey ihtiyaçları oluştururken kendini gerçekleştirme ihtiyaı st düzey ihtiyaı oluşturmaktadır. Kendini gerçekleştirme en önemli ihtiyaç olarak bireyin gizil glerinin farkına varması ve kendi varlığını oluşturan tzn özgün bir şekilde yaşayabilmesi olduğu söylenebilir.

İhtiyaçların düzeyi bireyden bireye farklılık gösterebilmekte, baskın olan ihtiyaç önem kazanmaktadır. Temel ihtiyaçların doyumunu sağlıklı bir gelişim için ön koşul olmakla birlikte kendini gerçekleştirme ihtiyaı doyurulmazsa birey tam anlamı ile mutlu olamayacağını ne sürülmektedir (26). Temel ihtiyaçlarında belirli düzeyde doyum sağlamış kendini gerçekleştirme sürecinde olan bireyler için ise daha yüksek düzeyde (metaneeds) bilme, estetik, kendini aşma ihtiyaçları öncelikli hale gelmektedir (26).

Bu çalışmada bireyin içindeki cevherin ortaya çıkması sürecini Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi temelinde değerlendirerek, insan doğasına ve gelişimsel sürece dair bütüncül bir bakış sunmayı amaçlamaktadır. Özellikle eğitim ortamlarında bireylerin gelişimsel

potansiyelini açığa çıkaracak fırsatlar yaratılması, yalnızca akademik başarı değil; aynı zamanda bireyin kendi varoluşunu anlamlandırmasına da katkı sağlayacaktır. Bu yönüyle çalışma hem bireyin psikolojik derinliğini hem de eğitsel yaklaşımları yeniden düşünmeye çağırın özgün bir perspektif sunmaktadır.



Şekil 2.1: Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi (26).

Maslow'un [26] ortaya koyduğu İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı, bireyin motivasyonunu oluşturan ihtiyaçların bir piramit şeklinde ve sıralı olarak organize edildiği bir model sunar. Bu modelde ihtiyaçlar beş ana başlık altında toplanmış ve her bir ihtiyaç düzeyinin bireyin diğer ihtiyaçlarını gerçekleştirebilmesi için ön koşul olduğu savunulmuştur. Şekil 1'de yer alan Maslow'un ihtiyaçlar piramidi incelendiğinde, en alt basamakta yer alan fizyolojik ihtiyaçlar, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli temel gereksinimleri (beslenme, su, uyku, solunum, boşaltım, cinsellik vb.) kapsamaktadır (26).

Piramidin ikinci basamağında yer alan güvenlik ihtiyaçları, bireyin düzenli ve istikrarlı bir çevrede yaşama isteğini, güvenli bir konut, istihdam, sağlık ve mülkiyet gibi unsurları içerir. Aynı zamanda bireyin hem fiziksel hem de duygusal tehditlerden korunma eğilimi bu düzeyde ortaya çıkar (26).

Üçüncü basamak olan aidiyet ve sevgi ihtiyaçları, bireyin başkalarıyla ilişki kurma, sosyal gruplara dâhil olma, sevme ve sevilme gibi duygusal bağlar kurma gereksinimini kapsar.

Sosyal bir varlık olan insan için bu ihtiyaçlar, sosyal ilişkilerin ve toplumsal bağların kurulması açısından oldukça önemlidir (26).

Dördüncü basamakta yer alan saygı ihtiyaçları, bireyin kendisine ve başkalarına karşı geliştirdiği özsaygı, başarı, takdir edilme, prestij kazanma ve bağımsızlık gibi unsurları barındırır. Birey bu düzeyde sosyal çevresinden olumlu geri bildirimler alma ve kendini değerli hissetme ihtiyacı duyar (26).

En üstte yer alan kendini gerçekleştirme basamağında ise bireyin potansiyelini gerçekleştirme, yaratıcılık, problem çözme, içtenlik, erdemlilik ve anlam arayışı gibi daha soyut ve kişisel tatmin duygusuna dayalı ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu düzeye ulaşmak bireyin hem içsel gelişimini hem de yaşam doyumunu derinleştiren bir süreçtir (26).

Bu teorik yapı incelendiğinde, ilk iki basamakta yer alan fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının bireyin temel yaşamsal işlevlerine hizmet ettiği, üst basamaklarda ise daha çok psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçlara yer verildiği dikkat çekmektedir. İnsan, temel ihtiyaçlarını karşılamadığı sürece sosyal ve psikolojik ihtiyaçlara yoğunlaşamaz. Bu doğrultuda Maslow'un kuramı, insanın hem bireysel gelişimini hem de toplumsal etkileşimdeki konumunu anlamada işlevsel bir çerçeve sunmaktadır.

Maslow'un teorisine getirilen çağdaş yorumlardan biri de Sirgy [35] tarafından geliştirilmiştir. Sirgy, bireyin yaşam doyumu ile insan gelişimi arasındaki ilişkiyi kuramsallaştırırken, Maslow'un hiyerarşik yapısına bireyin içsel gelişimi ve buna bağlı yaşam dengeleri boyutlarını eklemiştir. Sirgy'nin bu yaklaşımı, bireyin ihtiyaçlarının sadece sırayla tatmin edilmesinden çok, bireyin yaşam doyumunun çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu savunur (35, 36).

2.2.3. Alderfer'in VİG (ERC) Yaklaşımı

Clayton Alderfer, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine yönelik eleştiriler, yeni bilimsel bulgular ve alternatif yaklaşımlar ışığında bu kuramı yeniden düzenlemiştir. Maslow'un beşli hiyerarşik ihtiyaç modelini üç temel gruba indirgeyen Alderfer [37], ihtiyaçları "Varoluş (Existence), İlişki (Relatedness) ve Gelişim (Growth)" olmak üzere sınıflandırmıştır. Bu model, İngilizce'deki baş harflerinden dolayı ERC ya da VİG modeli olarak da bilinmektedir.

Varoluş (Existence) ihtiyaçları, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan temel fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerini kapsamaktadır. Bu gruba beslenme, barınma, sağlık, iş güvenliği gibi unsurlar dâhildir (38). İlişki (Relatedness) ihtiyaçları, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu bağları ve sosyal kabul ihtiyacını ifade eder. Aile, arkadaşlık, iş ilişkileri ve toplumsal aidiyet bu kapsamda değerlendirilir. Gelişim (Growth) ihtiyaçları ise bireyin kendini gerçekleştirme, potansiyelini ortaya koyma, başarı elde etme ve gelişme arzusunu içerir. Bu sınıf, Maslow'un "takdir edilme" ve "kendini gerçekleştirme" basamaklarını karşılamaktadır (38).

Alderfer'in yaklaşımı ile Maslow'un teorisi arasında iki temel fark bulunmaktadır. Birinci fark, regresyon ilkesidir. Maslow'un modelinde birey, ihtiyaçlarını sırasıyla karşılayarak bir üst düzeye geçerken; Alderfer'in modelinde, üst düzey ihtiyaçların karşılanmasında yaşanan güçlükler bireyin alt düzey ihtiyaçlara geri yönelmesine neden olabilmektedir. Örneğin, gelişme ihtiyacını karşılayamayan birey, yeniden ilişki kurma ya da var olma ihtiyaçlarına odaklanabilir (39).

İkinci fark ise merak ve öğrenme gibi bilişsel ihtiyaçlara Alderfer'in modelinde yer verilmiş olmasıdır. Maslow'un modelinde açıkça yer almayan bu ihtiyaçlar, bireyin bilgi edinme, çevresini keşfetme, güzelliğe yönelme ve estetik değerlere duyarlılık gibi bilişsel ve estetik yönelimlerini kapsamaktadır (38). Alderfer ayrıca bireysel istekleri “olaya bağlı” ve “sürekli” olmak üzere ikiye ayırarak, çevresel etkilerin ihtiyaçların şekillenmesindeki rolüne de dikkat çekmiştir. Bu yönüyle Alderfer'in modeli, insan-çevre etkileşiminin dinamiklerini göstermesi bakımından önemlidir (39).

Alderfer'in yaklaşımı, Maslow'un kuramına temel düzeyde yakın olmakla birlikte (40), özellikle iş yaşamına dair motivasyon süreçlerini açıklamada Herzberg'in İki Faktör Teorisi ile de önemli bir uyum içerisindedir. Herzberg'e göre motivasyon; “hijyen faktörleri” (ücret, iş güvenliği, işyeri koşulları, yönetim politikaları) ve “teşvik faktörleri” (başarı, takdir, sorumluluk, gelişim fırsatları) ile şekillenmektedir (40). Hijyen faktörlerinin sağlanması çalışanlarda yalnızca tatmin yaratabilirken, gerçek motivasyonu sağlayan unsur teşvik faktörleridir. Bu nedenle iş yaşamında her iki faktörün birlikte dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (41).

Sonuç olarak, Alderfer'in VİG modeli; ihtiyaçların katı bir hiyerarşiye bağlı olmaksızın esnek, geri dönüşlü ve çevresel koşullara bağlı biçimde geliştiğini öne sürerek insan motivasyonuna daha dinamik ve uygulamaya dönük bir perspektif kazandırmıştır.

2.2.4. McClelland ve Başarı İhtiyacı

David McClelland, başarı ihtiyacı üzerinde yaptığı çalışmalarla tanınır. McClelland'ın yaklaşımı, insanların başarıyı hedeflemedeki motivasyonlarını ve bu süreçte nasıl davrandıklarını anlamaya yöneliktir. McClelland'ın en önemli katkısı, başarı ihtiyacını sadece bireysel düzeyde değil, grup, toplum ve hatta ulusal düzeyde de anlamış olmasıdır. Onun için başarı, yalnızca kişisel tatmin ya da ödüllerle ilgili değil, toplumsal ve kültürel bağlamda da etkili olan bir motivasyon kaynağıdır (23).

McClelland, başarı ihtiyacını tanımlarken şunları belirtir:

- Bireysel sorumluluk: Başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler, sorunları çözmek ve hedeflere ulaşmak için kişisel sorumluluk almak isterler.
- Zorlu hedeflere yönelme: Bu bireyler, ulaşılması zor ama değerli hedeflere yönelirler ve risk almayı tercih ederler.
- Geri bildirim arayışı: Kişiler, başarısız olduklarında ya da başarıya ulaştıklarında geri bildirim almayı isterler. Bu, sürekli gelişim ve performans artırma yönünde bir motivasyon kaynağıdır.
- Zihinsel odaklanma: Bu bireyler, başarılarına odaklanarak enerji harcarlar. Onlar için başarı, ödüllerden çok daha fazla anlam taşır, çünkü başarıdan zevk alırlar.

McClelland'a göre, başarı ihtiyacına sahip kişiler risk almayı, ama riskin belirli bir ölçüde kontrol edilebilir olmasını tercih ederler. Aksi takdirde, kontrolsüz risklerden kaçınırlar. Bu özellikleriyle başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler genellikle hırslı, gerçekçi, aktif ve çalışkan olurlar. McClelland, ayrıca başarı ihtiyacının sadece bireysel bir özellik olmadığını, aynı zamanda toplumsal bir olgu olduğunu belirtir. Bu ihtiyacın uyarılması, toplumların refah düzeylerini artırmada önemli bir rol oynar. Örneğin, ebeveynlerin çocuklarında başarı ihtiyacını uyandırmaları, o toplumun genel başarı düzeyini yükseltebilir.

2.2.5. Bağlılık İhtiyacı:

McClelland'ın başarı ihtiyacı üzerinde durduğu kadar, bağlılık ihtiyacına da dikkat etmiştir. Bağlılık ihtiyacı, kişinin başkalarıyla duygusal ilişkiler kurma ve toplumsal bağlar geliştirme isteğidir. Bağlılık ihtiyacı taşıyan kişiler için başkalarıyla ilişkiler kurmak, onay almak ve

sosyal kabul görmek oldukça önemlidir. McClelland'ın bağıllık ihtiyacını tanımlarken verdiği örnekler şunlardır:

- Toplumsal normlara uyma: Bağıllık ihtiyacı yüksek bireyler, sosyal çevrelerinde kabul görmek için genellikle başkalarının normlarına uyarlar.
- Onay arayışı: Bu bireyler, başkalarından onay almak için çaba gösterirler ve bu, onların psikolojik ihtiyaçlarını tatmin eder.
- Empati: Bağıllık ihtiyacı yüksek kişiler, başkalarının duygularını önemserler ve onların duygusal durumlarına duyarlı olurlar.

Bağıllık ihtiyacı, bireylerin toplumsal çevrelerinde güven duygusu aramalarıyla da ilişkilidir. İnsanlar, kendi inanç ve düşüncelerinin başkalarından onay almasını istedikleri için, bu bağlanma ihtiyacı bir tür sosyal güvence sağlar. Çevresel koşulların belirsiz olduğu ortamlarda, bağıllık ihtiyacı daha da artar. Bu ihtiyacı taşıyan kişiler, güvenli ve destekleyici toplumsal bağlar arayışına girerler.

Erk ve Otonomi İhtiyaçları: McClelland'ın [23] yaklaşımında ayrıca erk (güç) ve otonomi ihtiyaçları da önemli yer tutar. Erk ihtiyacı, bireylerin başkaları üzerinde kontrol sağlama, denetim kurma ve sosyal çevreyi yönetme arzusunu ifade eder. Otonomi ise tam tersine, bireyin bağımsızlık, özgürlük ve kendi kararlarını verme isteğini içerir. Bu iki ihtiyaç arasındaki farklar, kişiliklerin çeşitli yönlerini etkileyebilir:

- Erk ihtiyacı: Erk ihtiyacı yüksek bireyler, başkaları üzerinde hakimiyet kurmayı ve onları denetim altında tutmayı arzu ederler. Bu kişiler liderlik pozisyonlarında genellikle daha başarılı olurlar ve toplumda tanınmak isterler.
- Otonomi ihtiyacı: Otonomi ihtiyacı yüksek bireyler, bağımsızlıklarını ve özgürlüklerini korumak isterler. Kısıtlamalardan kaçınırlar ve kendi işlerini özgürce kontrol etmek isterler. Ayrıca, aşırı bürokratik süreçler ve prosedürler onların motivasyonunu düşürür.

McClelland'a [23] göre başarı ihtiyacı ile erk ihtiyacı arasında yakın bir ilişki vardır. Çünkü başarıya ulaşmak için genellikle başkalarının faaliyetlerini etkilemek ve denetlemek gerekir.

Ancak, otonomi ihtiyacı taşıyan kişiler, başarıyı başkalarına bağımlı olmadan kendi başlarına elde etmek isterler.

2.2.6. Atkinson'un Modelleri ve Başarı İhtiyacı

John W. Atkinson, McClelland'ın başarı ihtiyacı teorisini daha da somutlaştırarak, başarı ihtiyacının nasıl motive edileceği konusunda model geliştirmiştir. Atkinson, insanların başarıyı hedeflerken aynı zamanda başarısızlık korkularını da dikkate aldığını savunur. Ona göre, insanlar bir hedefe ulaşma olasılıklarını değerlendirirken sadece başarının ne kadar olası olduğunu değil, başarısızlığın olasılığını da göz önünde bulundurlar. Bu, başarı ihtiyacının ve başarısızlık korkusunun karşılıklı bir etkileşimde olduğunu gösterir (42).

Atkinson, başarı ihtiyacını şu temel değişkenlere göre incelemiştir:

1. Başarı ihtiyacının yoğunluğu: Bireyin başarısızlığa karşı duyduğu korku ile başarılı olma isteği arasındaki dengeyi kurması gerekir.
2. Hedefin zorluk seviyesi: Zor hedeflere yönelme, başarı ihtiyacının yüksek olmasını sağlar, ancak bu hedeflerin ulaşılabilir olması gerekir.
3. Hedefin değeri: Başarıya ulaşmanın sağladığı ödül ve değer de bireyin motivasyonunu etkileyen bir faktördür.

Atkinson'un modeline göre, bireyler, başarıya ulaşmanın zorluğunu göz önünde bulundurur ve genellikle "orta düzeyde zor" hedeflere yönelmeyi tercih ederler. Çok kolay hedefler başarıyı tatmin edici bulmazken, çok zor hedefler başarısızlık korkusunu artırabilir.

McClelland ve Atkinson'un başarı ihtiyacı yaklaşımı, insan davranışlarını anlamada ve yönlendirmede önemli bir teorik çerçeve sunar. Bu teoriler, bireylerin başarı, bağlılık, erk ve otonomi gibi ihtiyaçlarıyla nasıl motive olduklarını ve bu ihtiyaçların çevresel koşullar tarafından nasıl şekillendirildiğini anlamamıza yardımcı olur. Ayrıca, iş dünyası ve toplumsal düzeyde, başarıya yönelik motivasyonların nasıl artırılabilirliği konusunda pratik ipuçları sunar.

2.2.7. Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory - SDT)

Deci ve ark. [17], temel ihtiyaçları özerklik, yeterlik ve bağlılık olmak üzere üç ana başlık altında incelemiştir. Bu kuram, bireyin içsel motivasyonunu sürdürebilmesi ve psikolojik

olarak sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için bu üç ihtiyacın çevresel koşullar tarafından desteklenmesi gerektiğini savunur.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar:

- Özerklik (Autonomy): Kendi kararlarını verebilme ve içsel olarak yönlenebilme.
- Yeterlik (Competence): Bireyin kendini etkili ve başarılı hissetmesi.
- Bağlılık (Relatedness): Sosyal ilişkiler kurma ve bir gruba ait olma.

SDT, bireyin sadece dışsal ödüllerle değil, içsel doyumla da motive olabileceğini vurgular. Bu kuram eğitimden iş yaşamına kadar birçok alanda uygulanabilirliği ve güncelliği ile öne çıkmaktadır. Özellikle öğrenci motivasyonu, çalışan bağlılığı ve psikolojik iyi oluş literatüründe yaygın olarak kullanılmaktadır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı (19), insan davranışı ve gelişimini motivasyonel süreçler çerçevesinde açıklamaya çalışan ampirik temelli ve psikolojik bir kuramdır. Kuram, insanların içinde bulundukları çevreyi merak eden, oldukça aktif sosyal canlılar olarak evrildiğini ve davranışların, insanın çevresiyle olan etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını varsaymaktadır (43). Bu kuramın temel amacı, biyolojik, sosyal ve kültürel unsurlar göz önünde bulundurularak, insanın doğuştan getirdiği kapasitesinin hangi koşullar altında gelişebileceğini ve hangi koşulların gelişim ve büyümeye engel olabileceğini saptayabilmektir (18, 19). Ayrıca, bu etkileşimde yakın ilişkilerin rolü detaylı bir şekilde incelenmiştir (44, 45).

ÖBK'ya göre, insanın büyüme, toplumla bütünleşme ve iyi oluş gibi yaşamsal amaçlarını karşılayabilmesi için doyurması gereken üç temel psikolojik ihtiyacı vardır: özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma (15, 18,19, 46).

Özerklik, kişinin kendi kararlarını verebilmesi anlamına gelir. Bu ihtiyacın tatmin edilmesi, bireyin herhangi bir alanda baskıdan uzak, hevesli ve hayat dolu bir şekilde davranmasını sağlar. Özerklik, bağımsızlık, özgürlük ve bireysellikten farklıdır (19). Özerk bir kişi, çevresinden ayrık değildir; aksine gerektiğinde çevresinden yardım talep edebilir. Kuralların var olması, kişinin özerk hissetmesine engel değildir; kişi, kendi seçimiyle kurallara uymayı, görevlerini yerine getirmeyi veya diğerlerine bağlanmayı tercih edebilir. Dolayısıyla, özerklik, kuralların yokluğuyla değil, seçim yapabilme özgürlüğü ile ilişkilidir. Hem bireyselci hem de toplulukçu kültürlerde özerklik gerekli ve olasıdır.

Yeterlilik ihtiyacı, bireyin yetkin, etkili ve hâkim hissedebilmesi anlamına gelir. İnsanlar çevrelerinde etki yaratabildiklerinde yeterli hissederler, bu da büyüme ve gelişmeyi başlatan bir motivasyon kaynağıdır.

İlişkili olma ihtiyacı, insanların değer gördükleri ve ait hissedebildikleri sosyal bağlar kurabilmelerini ifade eder. Bu ihtiyaç; bir gruba ait olma, ilişkide değer görme ve başkalarına değer verebilme yoluyla tatmin edilebilir (19, 47).

Tablo 2.1. Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı

Kuram	İhtiyaç Türleri	İhtiyaçların Kökeni	Vurgu
Maslow	Fizyolojik → Kendini gerçekleştirme	Doğuştan	Hiyerarşik ilerleme
Deci & Ryan	Özerklik, Yeterlik, Bağlılık	Evrensel ve gelişimsel	İçsel motivasyon
Murray	Birincil ve ikincil	Biyolojik ve çevresel	Birey-çevre etkileşimi
McClelland	Başarı, Bağlılık, Güç	Öğrenilmiş	Performans ve sosyal rol

Bu karşılaştırma, her kuramın insan ihtiyaçlarını farklı bakış açılarından ele aldığını göstermektedir. Bazıları ihtiyaçları doğuştan gelen evrensel dürtüler olarak ele alırken, bazıları bunların çevresel öğrenme süreçleriyle şekillendiğini savunmaktadır.

2.3. Motivasyon Nedir?

Motivasyon, bireylerin davranışlarını harekete geçiren, yönlendiren ve sürekliliğini sağlayan psikolojik bir süreçtir. Bu süreç, bireyin içsel güdülerine ve çevresel faktörlere dayanır. Motivasyonun doğasını anlamak için üç temel unsuru incelemek gerekir (A) İnsan davranışını neyin harekete geçirdiği, (B) Bu davranışın ne tarafından yönlendirildiği, (C) Bu hareketin nasıl sürdürüldüğü. Bu kavramsallaştırma, bireyi belirli bir şekilde davranmaya yönelten enerjik güçlerin ve bu davranışları tahrik eden çevresel güçlerin varlığına işaret etmektedir. Motivasyon sürecinin doğasını anlamak için, bireyin davranışının yönünü, gücünü ve ısrarını etkileyen faktörleri incelemek gerekmektedir.

Motivasyon süreci, yalnızca bireyi harekete geçiren içsel güçlerden ibaret değildir. Aynı zamanda, çevresel etmenler ve bireyin hedefleri de bu sürecin önemli bileşenlerindendir. Motivasyonun dinamikleri, enerjik güçler, çevresel faktörler ve bireysel amaçların etkileşimi ile şekillenir. Bu etkileşim, bireyin davranışının yönünü belirlerken, aynı zamanda bu davranışın gücünü ve ısrarını da etkiler. Örneğin, bireyin çevresinden aldığı geri bildirimler,

motivasyon sürecinin yönelim şiddetini belirler ve çevresel faktörlere göre davranışları değiştirebilir.

Motivasyon sürecinin temel elemanları ise şunlardır:

1. İhtiyaçlar ve Beklentiler: Bireydeki dengesizlik ve tatminsizlik, onun harekete geçmesine sebep olur. Bu ihtiyaçlar ve beklentiler, bireyi belirli hedeflere yönlendirir.
2. Davranış: Birey, içsel dengesizlikten kurtulmak ve hedeflerine ulaşmak amacıyla belirli bir davranış sergiler.
3. Hedefler: Motivasyon süreci, bireyin belirli hedeflere ulaşma arzusuyla şekillenir.
4. Geri Bildirim: Çevresel etmenler ve geri bildirimler, bireyin davranışının yönelimini belirler ve onu motive eder.

Birey, içsel dengesizlik ve dışsal faktörlere göre davranışlarını sürekli olarak yeniden şekillendirir. Geri bildirim, bireyin davranışını sürekli olarak izleyebilmesine ve gerektiğinde uyum sağlamasına olanak tanır.

Hedonizm, bireylerin davranışlarının temelinde haz elde etme ve acıdan kaçınma arzusunun yattığını savunur. Bu yaklaşım, bireylerin eylemlerini belirleyen olumlu ve olumsuz güçlere dayanır. Olumlu güçler, bireyi bir şeye doğru iten istekler ve arzular olarak tanımlanırken, olumsuz güçler, bireyi bir şeyden uzaklaştıran korku ve tikslenme gibi duygulardır. Motivasyonun yönlendirilmesinde, ödüller olumlu güçleri harekete geçirirken, cezalar olumsuz güçleri harekete geçirir. Bu güçler, bireyin davranışlarının yönünü şekillendirir. Örneğin, bir kişi ödüllendirilerek istenilen bir davranışa yönlendirilirken, cezalarla bu davranıştan kaçınması sağlanabilir.

Sigmund Freud, bilinçdışı motivasyonun önemine vurgu yapar. Freud'a göre, bireylerin bilinci buzdağına benzer; bilincin küçük bir kısmı fark edilirken, büyük kısmı bilinçaltı tarafından gizlenmiştir. Bu gizli motivasyonlar, bireylerin davranışlarını etkiler ve çoğu zaman bilinçdışı güçler tarafından yönlendirilir. Freud, bilinçaltının açığa çıkması için psikanaliz yöntemini önerir. Bu yaklaşım, bireylerin gizli arzularını anlamak ve açıklığa kavuşturmak için kullanılır. Freud'un kuramı, insan davranışlarının kökenine inerek, bireysel ve sosyal ihtiyaçları analiz etmeye çalışır ve davranışların neden ve nasıllarını anlamaya yönelik bir yöntem geliştirmiştir. Freud'un yaklaşımı, motivasyon teorilerinin

birçoğuna ilham kaynağı olmuş ve psikolojik motivasyonu daha derinlemesine incelemiştir (48).

İkna, bireylerin belirli bir davranışı sergilemeleri için onları motive etmek adına kullanılan yöntemleri içerir. İkna kuramı, insanların ne tür ihtiyaçlara sahip olduklarını ve hangi hedeflere ulaşmak istediklerini anlamaya çalışır. İkna uzmanı, bireylerin ihtiyaçlarını ve tatmin edilecek arzularını analiz ederek, onların davranışlarını yönlendirmeye çalışır. İkna etme süreci, bireylere hedeflerine ulaşmanın koşullarını sunarak onları harekete geçirmeye odaklanır (49).

Dürtü ve gereksinimlerin etkisiyle organizmanın harekete hazır olması, amaca gerçekleştirecek davranışa yönelmesi ve amaca eriştikten sonra doyuma ulaşmasına motivasyon denir. Motivasyon birden fazla şekilde ifade edilebilir. Bir tanımla organizmayı davranışa sevk eden etki ve eylem durumu motivasyon olarak adlandırılırken; bir başka tanımda bireylerin enerjilerini bir hedef ekseninde toplayan davranışların bilinçli ya da bilinçsiz nedenler olarak açıklanmıştır (50).

Sporla uğraşan bireyin, spor konusunda bir amacı vardır denilebilir. Özbaydar, bu konu hakkında şu düşüncüyü öne sürmüştür. ‘‘Psikoloji’’de bir terim olarak kullanılınca, motiv, organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete sevk eden şey demektir. Böylece bir motiv, bir insanın davranışını etkilediği vakit biz o kişinin motivasyonundan bahsedebiliriz (51).

Belirli durumlarda belirli davranışa yönelten etkenlerin tamamı motivasyon kavramı içine girer. İnsanların tatmin olmaları motivasyon ile mümkün olur. Çünkü motivasyon insanı, ihtiyaç hissedilen bir konuda davranışa götürür, davranışı gerçekler ve doyumunu sağlar. O halde güdü tatmin olur veya olmaz ancak motivasyondan bahsetmek için amaç ve amaca yönelik davranış gerekir. Bu yönüyle motivasyona güdüleme de denir. Güdü davranışa iten bir etkiyken güdüleme davranışı başlatan, geliştiren ve bu süreçte oluşan faaliyetleri amaca kanallandırmak tatmin getiren olgudur. Bir gereksinimin doyurulması için davranışa yönelir. İktisat biliminin de açıkladığı gibi insan ihtiyaçları sınırsızdır. Bu nedenle çok çeşitli ihtiyaçlar bulunabilir. Bu sonsuz ve çeşitli ihtiyaçlar denizinde kişinin içsel itilmesiyle başlayan motivasyon sürecinin amaca ulaşması davranışa bağlıdır. İhtiyaca yönelik eylem ise kesinlikle kişiye bağlıdır. Kişi davranışını kendisi seçer. Bu noktada kişisel seçimlerle motivasyonun ne kadar yakından ilgili olduğu görülür. Bu bağlamda motivasyon; bazı etkiler nedeniyle bireyin tercih edeceği davranışlar ile hareketi sağlayan unsurların toplamıdır (52).

2.3.1. Motivasyon Türleri

Motivasyon içsel ve dışsal olarak iki bölüme ayrılmaktadır. Bu iki ana temel literatürde içsel motivasyon (IntrinsicMotivation) ve dışsal motivasyon (ExtrinsicMotivation) olarak karşımıza çıkmaktadır (53).

Dışsal motivasyonda kişiyi etkileyen aktörler dış çevrede bulunur ve dürtü kaynağı çevreden kişiye yönelir. İçsel motivasyonda ise bireyin kendi içinde hissettiği ihtiyaçlar motivasyonun kaynağını oluşturur. Her iki motivasyon şeklinde de birey tepkileri ve davranış dışarıya yönelik verilir ancak motivasyonun uyararı başka ortamlardan gelir (54).

2.3.1.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon (IntrinsicMotivation) genellikle, bireyin kendi kendini motive edebilmesidir. Kendi içerisinde motive olmuş insanlar yetenekli olabilmek için içsel açlığa sahip bulunmaktadırlar. Bu türdeki kişilerin başarılı olabilmesi için kendilerini yönetebilme özelliğini taşımaktadır (55).

Dış çevre unsurları, insanlar ya da çeşitli değişkenler onları sportif faaliyete odaklanmalarını etkilemez. Genel olarak içsel motive olmuş kişi hedefini belirler ve hedefine yürür. Bu doğrultuda zihinsel süreçler ve iletişim kanalları geliştirdiği için dikkatinin dağılması oldukça güçtür. İçsel motivasyonun kuvvetli olması için kişinin; kendine inanması, yeteneklerinin farkına varması, hayatı coşkuyla sevmesi, başarılı olmanın ve başarıya gidecek ilişkiler kurmanın yöntemlerini araması, stres düzeyini kontrol altına alabilmesi, başarısızlığı kabul edip vazgeçmeyi seçenek olarak görmemesi ve zaman başta olmak üzere kaynakları etkin ve verimli kullanması gerekir. Bu yeterlikler içsel motivasyonu sağlar, korur, geliştirir ve sürdürülebilirliğini mümkün kılar (56).

2.3.1.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon (ExtrinsicMotivation), farklı kişiler aracılığı ile gelen olumlu ya da olumsuz etkilerde bulunabilen, davranışların tekrarlanmasını azaltıp çıkarabilen maddi ve manevi değerleri taşıyan güçlendirme veya pekiştirmedir. Dışsal ödüller maddi materyaller

olabilirler. Örneğin, kupa, para, madalya vb. Dışsal ödüller maddi olmayan kaynaklardan da gelebilir. Örneğin, taktir edilme, övülme gibi onurlandırıcı sözler gibi (53).

Bir çevresel faktör kişi üzerinde davranışın başlamasını sağlıyorsa bu tür çevresel uyaranlara özendirici denir. Kişi çevreden gelen uyaranlara tepki vermeyi öğrenir. Açlık susuzluk, bilme, merak, heyecan gibi içsel motivasyon unsurları kendini keşfetme ve farkındalık ile gelişirken dışsal motivasyon özendiricileri öğrenme ile edinilir. Sporcularda ise bu güdülenme çeşidi sporcunun kendisi dışında bir kişi, grup, olay gibi çevre kaynaklı güdülerle motive olmasını içerir. Bu noktada antrenör, seyirci, ödüller, sporu takip eden kişiler sporcu üzerinde dışsal motivasyon özendiricileridir. İçsel motivasyon kişinin kendisiyle, bilişsel durumu ve algısıyla ilgili olduğundan çoğunlukla olumlu sonuç üretirken dışsal motivasyon olumlu veya olumsuz sonuç üretebilir. Başka etkileri ve kaynakları olsa da insan yaşamını devam ettirmek için her iki motivasyon türüne de gereksinim hisseder. Özetle; kişiyi başkalarınca etkileyen ve olumlu/olumsuz sonuçlar üreten hareketler topluluğu dışsal motivasyonu ifade eder (57).

2.4. Sporda Motivasyon

Şu an ki yaşantımız da spor büyük ölçütte halk kitlesinin yakın düzeyde ilgi ve beğeni gösterdiği, önemli bir uğraş durumuna gelmiştir. Spor kulüplerinin yöneticileri, antrenörler, taraftarlar ve uzun yıllardır spor yapan kişiler; bütün spor eylemlerinin, bütün insanlığa faydalı ve anlamlı bir uğraşı olarak anlaşılmasına hizmet eden kişilerdir. Bu nedenle, spor biyolojik (fizyolojik), psikolojik, toplumsal boyutlu ve kendine özel içeriği olan bir gerçektir. Güdülenme kavramı, spor faaliyetleri içerisinde bulunan bütün toplumun istek, arzu ve beklentilerini karşılamasıdır (58, 59).

Motivasyon kuvveti ve başarı arasındaki ilişki bilhassa spor alanında çok önemlidir. Motive etkisi zayıf olan bir olayın, düşük bir başarı ile sonuçlanması kuvvetle muhtemeldir (60). Sporda motivasyon kavramının biyolojik, psikolojik ve sosyal özellikleri vardır.

2.4.1. Sporda Motivasyonun Özellikleri

2.4.1.1. Biyolojik Özellikleri

Hareket etme, hareket kabiliyeti kişinin en önemli ihtiyaçlarından. Spor biyolojiye oldukça net ve gözlenebilir katkıları nedeniyle ciddi motivasyon sağlayan bir kaynaktır.

Hareket ihtiyacının sporla doyurulması halinde; kemikler kalınlaşır, kaslar gelişir, kas gücü artar, dolaşım sistemi verimli çalışır, dayanıklılık ve fiziksel performans artar. Tüm bu somut gelişmeler kişiyi spor konusunda motive eder (54).

2.4.1.2. Sosyal Özellikleri

Değişen, gelişen ve sporcular üzerindeki etkisini artıran spor motivasyonunun sosyal özellikleri dikkatli ve dozunda dikkate alındığında motivasyon üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Ayrıca sosyal gelişmeler nedeniyle spor alanı ve spor araçlarını yüksek performansa getirecek pek çok çalışma bilim ve spor insanları tarafından yürütülmektedir. Toplum her zaman kişiler üzerinde az ya da çok etkilidir. Özellikle sporcular gibi ilgi çeken ve özel hayatı dahi yakından takip edilen kimseler üzerinde toplumun etkileri yaptırımcıdır. Bu noktada sosyal özellikler sporcu motivasyonunda oldukça etkili aktörlerdir (61).

2.4.1.3. Psikolojik Özellikleri

Sporcunun psikolojik ihtiyaçları başarma, hedef koyma, hedefleri gerçekleştirme anlamlarına gelir. Bir sporcu ulusal ve uluslararası düzeyde başarı sağlamış, tanınan, başarıları ülkesince takdir edilen bir insan olduğunda psikolojik ihtiyaçlarını doyurur. Görüldüğü gibi psikolojik özellikler motivasyonu özellikle de içsel motivasyonu sağlayan en önemli kaynaklardır (54).

2.5. Başarı İhtiyacı Kuramı

Başarı ihtiyacı kuramı McClelland [23], davranışın önmlü belirleyicileri olarak hem bireysel hem de durumsal faktörleri dikkate alan etkileşimsel bir görüşür. İnsan, akademik hayatı, eğitimi ve işi başta olmak üzere hayatın belli alan ve evrelerinde mutlak başarı için güdülenmiştir. Başarıya ulaşma motivisi, “başarılarından gururlanma durumu”; başarısızlıktan kaçınma motivisi ise “başarısızlıktan ötürü utanç duyma durumu” olarak tanımlanır (62).

2.5.1. Başarı Motivasyonu

Başarma ihtiyacı fazla olan insanlar, yaptıkları göreve karşı daha özenlidirler ve bu görevi diğer kişilerden daha iyi yapmaya uğraşırlar. Uygulanan deneylerde yüksek başarılı olma güdüsü duyan kimseler, başarısızlık gösterenlere oranla daha üst seviyede başarılı sonuca ulaşırlar (63).

Başarı motivasyonu, bireylerin duygu, düşünce ve eylemleri üstünde çeşitli boyutlarda etki yaratırlar (64, 65).

2.5.2. Sporda Başarı Motivasyonu

Motivasyon kavramı; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir (66). Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki ilişkinin, özellikle sporda çok önemli olduğu gayet açıktır. Motive edici gücü düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır. Her insan, kendini tatmin eden ve huzur verici durumları arama, rahatsız edici durumlardan ise kaçınma eğilimi gösterir. Arama ve kaçınma eğilimleri, güdülerin yapısında mevcuttur. Hangi eğilim daha ağır basarsa, ona yönelik güdüler ortaya çıkar. Buna göre, başarı güdüsü, başarılı olma ya da başarısızlıktan kaçınma; arkadaşlık güdüsü ise itibar arama ya da reddedilmekten kaçınma şeklinde ortaya çıkar (67).

Kişisel veya takım sporu olsun oynanan bir müsabakada elenme, küme düşme, sırada gerileme gibi ihtimaller altında oynamak ile şampiyonluk şansını artırma, sıralamanın sonuca bağlı olmaması gibi şartlar altında oynamak farklı güdüler yaratır. İlk etapta bahsedilen olumsuz şartlarda gösterilen güdü, davranış ve motivasyon çok farklı ikinci tarafta daha rahat şartlar altında gösterilecek güdü ve davranışlar çok daha farklı olacaktır. Bu durum pek çok defa basit gözlemlerle bile ortaya konmuştur. Halbuki aynı sporcular, denk fiziksel performanstadır ancak farklı şartlara sahip olmaları başarı güdüsü ve motivasyonunu değiştirdiğinden farklı davranışlar ve sonuçlar ortaya çıkar. Güdüler farklılaştığında aynı beden bile farklı davranış gösteriyorken denk de olsa başka sporcuların farklı güdülerde farklı davranması çok tabiidir. O halde motivasyon ile başarı arasındaki ilişki çok açıktır. Motivasyon başarıyı sağlayan anahtardır. İki kavram arasındaki doğrusal ilişki çoğu zaman eş değer anlamda algılanmalarını doğurmaktadır (68).

Başarı motivasyonunun günümüzdeki sosyo-zihinsel teorisi başarıyı tanımlayan iki ana perspektifin bulunduğunu göstermektedir. Bunlar göreve bağlılık ve iradeye bağlılıktır. Göreve bağlılık söz konusu olunca dikkat aktivitesinin öğrenilmesi ve geliştirilmesi mevzu bahistir. İradeye bağlılık söz konusu olduğunda ise ilk hedef, diğerlerinin arasında en iyi olmaktır (69).

Motivasyon gücü ile başarı-başarısızlık ilişkisinin, sporda fazla önemli olduğu açıktır. Sporda başarı motivasyonunu etkileyen pek çok faktör birbiriyle bağlantılıdır. Başarı

motivasyonu bakımından sporcular arasında bireysel farklılıklar olduğu daima göz önünde bulundurulmalıdır. Bununla beraber, amaçların niteliği ve gerçekçiliği ile seyircilerin varlığı da sporda başarıyı etkileyen faktörlerdendir (70).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

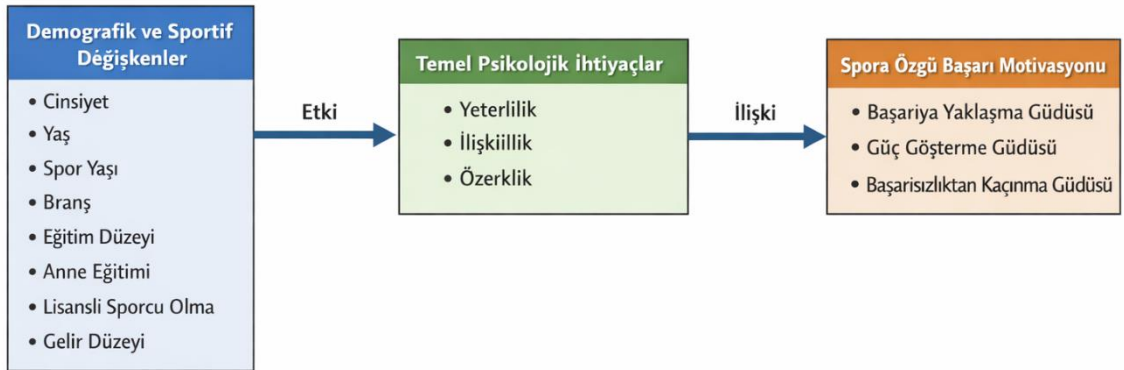
3.1. Kapsam

Araştırmanın evrenini Kırşehir ilindeki özel spor kurslarına katılan 18 yaş altı kursiyerler oluşturacaktır. Örneklemi ise bu kurslara katılan gönüllü olarak araştırmaya katılan 400 erkek ve kadın kursiyere ulaşılması hedeflenmektedir.

3.2. Yöntem

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama deseni kullanılacaktır. Betimleme araştırmaları, mevcut durumların daha önceki durum ve koşullarla ilişkilerini de dikkate alarak, durumlar arasındaki etkileşimi açıklamayı amaçlar (71).

3.3. Araştırmanın Modeli



Şekil 3.1: Araştırmanın modeli

Tablo 3.1: Araştırmanın evren ve örneklemi

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	209	50,5
	Kadın	205	49,5
Yaş	10 yaş	28	6,8
	11 yaş	69	16,7
	12 yaş	56	13,5
	13 yaş	36	8,7
	14 yaş	32	7,7
	15 yaş	53	12,8
	16 yaş	72	17,4
	17 yaş	68	16,4
Okul Başarı Notu	44 Ve altı	16	3,9
	45-54	16	3,9
	55-69	84	20,3
	70-84	178	43,0
	85-100	120	29,0
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	16	3,9
	Düşük orta	28	6,8
	Orta	288	69,6
	Orta yüksek	82	19,8
Branş	Futbol	277	66,9
	Voleybol	137	33,1
Spor yapma yılı	1 yıl altı	105	25,4
	1-3 yıl	108	26,1
	3-5 yıl	149	36,0
	6 ve üstü yıl	52	12,6
Lisanslı Sporcu olma durumu	Evet	101	24,4
	Hayır	313	75,6
Eğitim Kademesi	Ortaokul	229	55,3
	Lise	185	44,7

Tablo 3.1 (devam): Araştırmanın evren ve örneklemi

Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	173	41,8
	Ortaokul	172	41,5
	Lise	37	8,9
	Ön lisans	16	3,9
	Lisan/Yüksek lisans	16	3,9
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	96	23,2
	Ortaokul	124	30,0
	Lise	157	37,9
	Ön lisans	16	3,9
	Lisan/Yüksek lisans	21	5,1
	Toplam	414	100,0

3.4. Verilerin Toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılacaktır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Vlachopoulos ve Mchailidou tarafından geliştirilen ve Güler, F. [72] tarafından Türkçeye uyarlanan “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” ve Wilis tarafından 1982 yılında geliştirilen, Tiryaki ve ark.ve [12] tarafından Türkçeye uyarlanan “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” kullanılacaktır.

3.4.1. Kişisel Bilgi formu

Kişisel bilgi formu yazar tarafından hazırlanmış, katılımcıların, cinsiyet, yaş, okul başarı notu, Aile gelir düzeyi, Branş, Spor yapma yılı, Lisanslı sporcu olma durumu, Eğitim kademesi, anne-baba eğitim durumu bilgileri içermektedir.

3.4.2. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, Vlachopoulos ve ark. [9] tarafından, Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) temel alınarak geliştirilmiş ve egzersiz bağlamında bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyini ölçmeyi amaçlayan bir ölçme aracıdır. Ölçek, bireyin egzersiz ortamında ne ölçüde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılandığını değerlendirmeye yöneliktir. Öz-Belirleme Kuramı'na göre bu üç temel ihtiyaç evrensel niteliktedir ve bireyin motivasyon kalitesi, davranışı sürdürme eğilimi ve psikolojik iyi oluşu üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Egzersiz ortamında bu ihtiyaçların doyurulması, bireyin egzersize yönelik içsel motivasyonunu ve uzun süreli katılımını desteklemektedir.

Ölçeğin orijinal formu 12 maddeden oluşmakta ve her biri dört maddeden meydana gelen üç alt boyut içermektedir. Özerklik alt boyutu, bireyin egzersiz yaparken kendi seçimlerini yapabildiği, davranışını gönüllü ve isteyerek sürdürdüğü algısını ölçmektedir. Yeterlik alt boyutu, bireyin egzersiz performansını etkili, başarılı ve becerili olarak algılamasına ilişkin değerlendirmeleri kapsamaktadır. İlişkili olma alt boyutu ise egzersiz ortamında diğer bireylerle kurulan sosyal bağlar, kabul görme ve aidiyet hissi ile ilgilidir. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmakta olup, yüksek puanlar ilgili psikolojik ihtiyacın egzersiz bağlamında yüksek düzeyde doyurulduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Güler F [72] tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama sürecinde ölçeğin dilsel eşdeğerliği ve kültürel uygunluğu sağlanmış, ardından geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Türkçe formda da orijinal ölçekteki üç faktörlü yapı korunmuş, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları modelin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğunu göstermiştir. Güvenirlik analizlerinde elde edilen iç tutarlılık katsayılarının, ölçeğin hem alt boyutları hem de toplam yapısı için yeterli düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular, ölçeğin Türk örnekleme üzerinde egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların değerlendirilmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Güvenirlik analizleri kapsamında ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, ölçeğin alt boyutlarına ilişkin alfa katsayıları özerklik, yeterlik ve ilişkili olma boyutları için kabul edilebilir ve iyi düzeylerde bulunmuştur. Literatürde rapor edilen değerler, alt boyutlar için genellikle 70'in üzerinde, ölçeğin genel yapısı için ise yüksek iç tutarlılığa işaret etmektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin maddelerinin birbiriyle tutarlı olduğunu ve ölçmek istenen yapıyı güvenilir biçimde

değerlendirdiğini göstermektedir. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, egzersiz ortamında bireylerin temel psikolojik ihtiyaç doyumlarını ölçmede kuramsal temeli güçlü, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Türkçeye uyarlanmış formu, Türkiye’de spor bilimleri, beden eğitimi ve spor psikolojisi alanlarında yapılan araştırmalarda egzersize yönelik motivasyon, egzersizi sürdürme davranışı ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerin incelenmesinde kullanılabilecek niteliktedir.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, spor bilimleri, beden eğitimi ve spor psikolojisi alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Ölçek, egzersize katılım motivasyonu, egzersizi sürdürme niyeti, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve benlik algısı gibi değişkenlerle ilişkili çalışmalarda önemli bir değerlendirme aracı olarak yer almaktadır. Özellikle egzersiz ortamlarının psikolojik açıdan ne ölçüde destekleyici olduğunu belirlemek ve müdahale programlarının etkililiğini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu yönüyle ölçek hem akademik araştırmalarda hem de uygulamaya dönük çalışmalarda güçlü bir kuramsal temele dayanan işlevsel bir ölçme aracı olarak kabul edilmektedir.

Çalışmamız kapsamında gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlilik katsayısı ,813 olarak belirlenmiştir. Bu değer, veri setinin faktör analizine uygun olduğunu ve örneklem büyüklüğünün yeterli düzeyde bulunduğunu göstermektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda elde edilen toplam açıklanan varyans oranı %55,178 olup, bu bulgu ölçeğin ölçmeyi amaçladığı yapıyı orta ve kabul edilebilir düzeyde açıkladığını ortaya koymaktadır.

Ölçeğin güvenirliğini belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, 820 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer, ölçeğin genel güvenirliğinin yüksek olduğunu ve maddelerin birbiriyle tutarlı biçimde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, kullanılan ölçme aracının araştırma örneklemini için geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğu söylenebilir.

3.4.3. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, sporcuların başarı motivasyon düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçek ilk olarak Willis [73] tarafından spor bağlamında başarı motivasyonunu değerlendirmek üzere geliştirilmiş olup, daha sonra Türkiye’de Tiryağı ve ark. [12] tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik

alışmaları yapılmıştır. Bu eviri ve uyarlama sureci, ölçeğin Türk sporcuları üzerinde kullanılmasını olanaklı kılmıştır.

Ölçek, bireylerin spora özgü başarı motivasyonunu çok boyutlu olarak değerlendirmek üzere toplam 40 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 5'li Likert tipi derecelendirme (1 = Hiçbir zaman; 5 = Her zaman) ile puanlanır. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır: G Gösterme Güdüsü, Başarıya Yaklaşma Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü.

G Gösterme Güdüsü alt boyutu, sporcunun prestij, etki yaratma ve başkaları üzerinde üstünlük kurma isteğini yansıtan davranışsal eğilimleri ölçer; bu boyut genellikle belirli sayıda madde ile temsil edilir. Başarıya Yaklaşma Güdüsü, bireyin rekabetçi ortamda başarı elde etmeye yönelik içsel motivasyonunu değerlendirmektedir. Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü ise sporcu için başarısızlık yaşama olasılığından kaçınma ve olumsuz sonuçlardan uzak durma eğilimini ortaya koyar.

Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, orijinal geliştirilmesine ilişkin çalışmalarda alt boyutların Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının genellikle .76 ile .78 aralığında olduğu ve test-tekrar test güvenirlik katsayılarının .69 ile .75 arasında bulunduğu rapor edilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ise her bir alt boyut için Cronbach alfa değerleri: G Gösterme Güdüsü $\approx$.81, Başarıya Yaklaşma Güdüsü $\approx$.82 ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü $\approx$.80 düzeyinde bulunmuştur; bu bulgular ölçeğin iç tutarlılık açısından yüksek bir güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Spora özgü başarı motivasyonu, başarı motivasyonu kuramları çerçevesinde, sporcuların performans ve sonuç odaklı davranışlarını anlamak için kritik bir değişkendir. Bu lek hem bireysel hem de takım sporlarında sporcuların motivasyon profillerini ortaya koymakta geniş ölçüde kullanılmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar, sporcuların başarı yönelimi ile başarısızlıktan kaçınma eğilimi arasındaki dengeyi ölçerek; eğitimsel, psikolojik ve antrenörlük müdahaleleri için önemli veri sağlamaktadır.

Çalışmamız kapsamında gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) rneklem yeterlilik katsayısı ,755 olarak belirlenmiştir. Bu değer, veri setinin faktör analizine uygun olduğunu ve örneklem büyüklüğünün yeterli düzeyde bulunduğunu göstermektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda elde edilen toplam açıklanan varyans oranı %56,118 olup, bu bulgu ölçeğin ölçmeyi amaçladığı yapıyı orta ve kabul edilebilir düzeyde açıkladığını ortaya koymaktadır.

Ölçeğin güvenirliğini belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, 851 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer, ölçeğin genel güvenirliğinin yüksek olduğunu ve maddelerin birbiriyle tutarlı biçimde aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, kullanılan ölçme aracının araştırma örneklemini için geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğu söylenebilir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizinde istatistiksel program olarak SPSS 25,0 paket programı kullanılarak, sonuçlar $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilecektir. Verilerin analizleri için gerekli olan analiz teknikleri kullanılacaktır.

Tablo 3.2: Veri toplama araçları normallik analizi.

		Skewness	Kurtosis
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Yeterlilik	-,285	-,382
	İlişkililik	-,230	-,902
	Özerklik	-,422	-,773
	Ölçek Toplam	-,403	-,425
Spora özgü başarı motivasyonu	Güç gösterme güdüsü	,685	1,212
	Başarıya yaklaşma güdüsü	,052	,490
	Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	,356	,434
	Ölçek Toplam	,420	1,783

Çalışmada kullanılan ölçeklerin normallik durumu, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ile değerlendirilmiştir. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği için çarpıklık değerleri -0,422 ile -0,230, basıklık değerleri ise -0,902 ile -0,382 arasında bulunmuştur. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği için çarpıklık 0,052 ile 0,685, basıklık 0,434 ile 1,212 arasında değişmektedir. Ölçek toplamaları da dahil olmak üzere elde edilen bu değerler, her iki ölçeğin normal dağılıma yakın olduğunu ve parametrik testlerin uygulanmasına uygun olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda çalışmada bağımsız örneklem t-testi, eşleştirilmiş örneklem t-testi, varyans analizi (ANOVA), örneklem azlığı

olduğu durumlarda KW-H testi ve Pearson korelasyon analizi gibi parametrik testler kullanılacaktır.

4. BULGULAR

“Özel Spor Kurslarına Devam Eden Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmada elde edilen bulgular, katılımcıların egzersiz bağlamında deneyimledikleri psikolojik ihtiyaç doyumu ile spora özgü başarı motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişkilerin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine odaklanmaktadır. Bu bölümde, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılarak elde edilen veriler ışığında, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyum düzeyleri ile başarıya yaklaşma, güç gösterme ve başarısızlıktan kaçınma gibi motivasyon boyutları arasındaki ilişkiler açıklanmaktadır. Bulgular hem alt boyutlar düzeyinde hem de ölçek toplam puanları açısından yorumlanarak, temel psikolojik ihtiyaçların sporcuların başarı motivasyonunu nasıl etkilediğine dair bütüncül bir anlayış sunmayı amaçlamaktadır.

Tablo 4.1: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeylerine ait betimsel istatistik değerleri.

	N	X	Ss	Min	Max.
Yeterlilik	414	14,5242	3,16429	5,00	20,00
İlişkililik	414	14,3551	3,35069	6,00	20,00
Özerklik	414	14,1135	2,75719	8,00	19,00
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	414	42,9928	7,72295	22,00	58,00
Güç gösterme güdüsü	414	36,6787	6,94326	23,00	60,00
Başarıya yaklaşma güdüsü	414	54,2174	10,35384	27,00	85,00
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	414	34,3768	6,90671	20,00	55,00
Spora özgü başarı motivasyonu	414	125,2729	21,22303	76,00	200,00

Tablo 4.1, katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu ölçeklerine ilişkin betimsel istatistik değerlerini göstermektedir.

Katılımcıların yeterlilik boyutundan elde edilen ortalama puan $\bar{X} = 14,52$ ve standart sapma $Ss = 3,16$ olup, puanlar 5 ile 20 arasında değişmektedir. İlişkililik boyutunda ortalama $\bar{X} = 14,36$, standart sapma $Ss = 3,35$ ve puan aralığı 6 ile 20 arasında ölçülmüştür. Özerklik boyutunda ise ortalama $\bar{X} = 14,11$, standart sapma $Ss = 2,76$ ve puan aralığı 8 ile 19 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı açısından bakıldığında, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği için ortalama $\bar{X} = 42,99$, standart sapma $Ss = 7,72$, minimum ve maksimum değerler sırasıyla 22 ve 58 olarak saptanmıştır.

Spora özgü başarı motivasyonu boyutları incelendiğinde, güç gösterme güdüsü için ortalama puan $\bar{X} = 36,68$, standart sapma $Ss = 6,94$ ve puanlar 23 ile 60 arasında değişmektedir. Başarıya yaklaşma güdüsü boyutunda ortalama $\bar{X} = 54,22$, standart sapma $Ss = 10,35$, minimum ve maksimum değerler 27 ve 85'tir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü için ise ortalama $\bar{X} = 34,38$, standart sapma $Ss = 6,91$ ve puan aralığı 20 ile 55 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin toplam puanı açısından bakıldığında, Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği için ortalama $\bar{X} = 125,27$, standart sapma $Ss = 21,22$, minimum ve maksimum puanlar 76 ve 200 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, katılımcıların hem temel psikolojik ihtiyaçlar hem de spora özgü başarı motivasyonu açısından orta düzeyden yüksek düzeye kadar farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4.2: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeylerine cinsiyet değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Yeterlilik	Erkek	209	13,3828	3,16332	-7,949	,000
	Kadın	205	15,6878	2,71526		
İlişkililik	Erkek	209	12,9856	3,01675	-9,209	,000
	Kadın	205	15,7512	3,09357		
Özerklik	Erkek	209	12,9904	2,73860	-9,172	,000
	Kadın	205	15,2585	2,26579		
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Erkek	209	39,3589	7,04862	-10,977	,000
	Kadın	205	46,6976	6,53994		
Güç gösterme güdüsü	Erkek	209	36,3876	8,30477	-,861	,390
	Kadın	205	36,9756	5,20599		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Erkek	209	52,2967	12,11317	-3,875	,000

Tablo 4.2. (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeylerine cinsiyet değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

	Kadın	205	56,1756	7,73256		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Erkek	209	34,6220	7,72083	,729	,466
	Kadın	205	34,1268	5,97245		
Spora özgü başarı motivasyonu	Erkek	209	123,3062	25,49325	-1,910	,057
	Kadın	205	127,2780	15,53130		

Tablo 4.2. katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını göstermektedir.

Bulgular, Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutlarında ve toplam puanında cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre, kadın katılımcılar yeterlilik ($\bar{X} = 15,69$), ilişkililik ($\bar{X} = 15,75$) ve özerklik ($\bar{X} = 15,26$) boyutlarından erkek katılımcılara (yeterlilik $\bar{X} = 13,38$; ilişkililik $\bar{X} = 12,99$; özerklik $\bar{X} = 12,99$) göre anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır ($p < 0,001$). Ölçeğin toplam puanında da kadınlar ($\bar{X} = 46,70$) erkeklerden ($\bar{X} = 39,36$) daha yüksek düzeyde temel psikolojik ihtiyaç doyumu göstermiştir ($p < 0,001$).

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği alt boyutlarında ise cinsiyete bağlı farklılıklar daha sınırlıdır. Başarıya yaklaşma güdüsü boyutunda kadınlar ($\bar{X} = 56,18$) erkeklerden ($\bar{X} = 52,30$) anlamlı derecede yüksek puan almışlardır ($p < 0,001$). Diğer alt boyutlar olan güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Ölçeğin toplam puanı açısından da cinsiyete bağlı farklılık sınır düzeyinde olup ($p = 0,057$), istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu sonuçlar, kadın katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarını erkeklerden daha yüksek düzeyde doyurduklarını göstermekte; spora özgü başarı motivasyonu açısından ise özellikle başarıya yaklaşma boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek motivasyon düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.3: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile yaş değişkenine göre Anova-testi analiz sonuçları.

							Post Hoc
		N	X	Ss	F	p	LSD
Yeterlilik	10 yaş ^(a)	28	14,4286	3,76562	9,545	,000	15-17/10-13
	11 yaş ^(b)	69	14,0290	3,12472			
	12 yaş ^(c)	56	12,0714	2,20625			
	13 yaş ^(d)	36	13,4444	3,79808			
	14 yaş ^(e)	32	15,0000	5,08001			
	15 yaş ^(f)	53	15,5660	2,55335			
	16 yaş ^(g)	72	16,0000	2,22660			
	17 yaş ^(h)	68	15,4118	1,89450			
	Toplam	414	14,5242	3,16429			
İlişkililik	10 yaş ^(a)	28	13,7143	4,34492	5,466	,000	15-17/10-14
	11 yaş ^(b)	69	13,1159	3,59549			
	12 yaş ^(c)	56	13,5000	3,75136			
	13 yaş ^(d)	36	14,3333	3,02372			
	14 yaş ^(e)	32	12,5000	3,55600			
	15 yaş ^(f)	53	16,3962	2,78968			
	16 yaş ^(g)	72	15,4444	3,08056			
	17 yaş ^(h)	68	15,7647	2,05969			
	Toplam	414	14,3551	3,35069			
Özerklik	10 yaş ^(a)	28	13,7143	3,11338	15,824	,000	15-17/10-14
	11 yaş ^(b)	69	13,1884	3,11200			
	12 yaş ^(c)	56	12,4286	2,14779			
	13 yaş ^(d)	36	13,0000	3,76450			
	14 yaş ^(e)	32	13,7500	2,42301			
	15 yaş ^(f)	53	16,6226	1,64348			
	16 yaş ^(g)	72	16,5556	1,81456			
	17 yaş ^(h)	68	15,5882	1,89450			
	Toplam	414	14,1135	2,75719			
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	10 yaş ^(a)	28	42,8571	10,43397	9,303	,000	15-17/10-14
	11 yaş ^(b)	69	42,3333	8,13971			
	12 yaş ^(c)	56	38,0000	6,31305			

Tablo 4.3: (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile yaş değişkenine göre Anova-testi analiz sonuçları.

	13 yaş ^(d)	36	40,7778	9,48717			
	14 yaş ^(e)	32	39,2500	9,37739			
	15 yaş ^(f)	53	46,5849	5,37599			
	16 yaş ^(g)	72	46,0000	6,07001			
	17 yaş ^(h)	68	44,7647	4,88103			
	Toplam	414	42,9928	7,72295			
Güç gösterme güdüsü	10 yaş ^(a)	28	35,0000	4,35465	2,769	,008	15-17/10-14
	11 yaş ^(b)	69	36,6522	10,63544			
	12 yaş ^(c)	56	35,2143	8,64810			
	13 yaş ^(d)	36	36,5278	8,60394			
	14 yaş ^(e)	32	37,7500	3,61895			
	15 yaş ^(f)	53	38,6415	3,67473			
	16 yaş ^(g)	72	38,0556	4,47179			
	17 yaş ^(h)	68	38,1176	4,83621			
	Toplam	414	36,6787	6,94326			
Başarıya yaklaşma güdüsü	10 yaş ^(a)	28	49,9286	8,66209	7,799	,000	15-17/10-14
	11 yaş ^(b)	69	50,4928	12,73211			
	12 yaş ^(c)	56	50,1429	11,03289			
	13 yaş ^(d)	36	50,0000	10,41976			
	14 yaş ^(e)	32	52,7500	10,19488			
	15 yaş ^(f)	53	58,0566	7,89940			
	16 yaş ^(g)	72	58,3333	8,27690			
	17 yaş ^(h)	68	58,0000	7,87211			
	Toplam	414	54,2174	10,35384			
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	10 yaş ^(a)	28	32,7143	5,85540	2,576	,013	15-17/10-14
	11 yaş ^(b)	69	33,6232	8,60421			
	12 yaş ^(c)	56	32,0000	6,58373			
	13 yaş ^(d)	36	33,7778	8,25006			
	14 yaş ^(e)	32	35,0000	5,13055			
	15 yaş ^(f)	53	35,3208	7,33740			
	16 yaş ^(g)	72	35,6667	5,67674			
	17 yaş ^(h)	68	36,1765	5,77421			
	Toplam	414	34,2174	6,53384			

Tablo 4.3: (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile yaş değişkenine göre Anova-testi analiz sonuçları.

	Toplam	414	34,3768	6,90671		
Spora özgü başarı motivasyonu	10 yaş ^(a)	28	117,6429	14,23406	4,684	,000 15-17/10-14
	11 yaş ^(b)	69	125,7681	30,01673		
	12 yaş ^(c)	56	115,3571	23,86205		
	13 yaş ^(d)	36	124,3056	25,13713		
	14 yaş ^(e)	32	118,5000	15,58328		
	15 yaş ^(f)	53	131,0189	15,18411		
	16 yaş ^(g)	72	131,0556	14,82469		
	17 yaş ^(h)	68	131,2941	15,84916		
	Toplam	414	125,2729	21,22303		

Tablo 4.3, katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçlarını göstermektedir. Bulgular, yaş değişkeninin hem temel psikolojik ihtiyaçlar hem de spora özgü başarı motivasyonu üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymaktadır ($p < 0,05$).

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutları ve toplam puanı incelendiğinde, yeterlilik ($F = 9,545$; $p < 0,001$), ilişkililik ($F = 5,466$; $p < 0,001$) ve özerklik ($F = 15,824$; $p < 0,001$) boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Ölçek toplam puanı açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup ($F = 9,303$; $p < 0,001$), özellikle 15–17 yaş gruplarının temel psikolojik ihtiyaç doyumu ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ergenliğin ileri dönemlerinde bireylerin egzersiz sırasında hem yeterlilik hem de sosyal ilişki ve özerklik algısının arttığını göstermektedir.

Spora özgü başarı motivasyonu boyutları açısından da yaş grupları arasında bazı farklılıklar gözlenmiştir. Güç gösterme güdüsü ($F = 2,769$; $p = 0,008$) ve başarıya yaklaşma güdüsü ($F = 7,799$; $p < 0,001$) boyutlarında yaşa bağlı anlamlı farklılıklar bulunurken, başarısızlıktan kaçınma güdüsü boyutunda anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Ölçeğin toplam puanı açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiş olup ($F = 4,684$; $p < 0,001$), 15–17 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Post Hoc (LSD) analizleri, özellikle 15–17 yaş gruplarının hem temel psikolojik ihtiyaç doyumu hem de spora özgü başarı motivasyonu açısından diğer yaş gruplarına göre daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Bu bulgular, ergenliğin ilerleyen yaşlarında bireylerin egzersiz bağlamında motivasyon ve psikolojik ihtiyaç doyumunda artış yaşadığını ortaya koymakta ve gelişimsel süreçlerin spora katılım ve başarı motivasyonu üzerinde belirleyici bir rol oynadığını desteklemektedir.

Tablo 4.4: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile başarı notu değişkenine göre KW-H -testi analiz sonuçları.

							Post Hoc
		N	X	Ss	KW-H	p	LSD
Yeterlilik	44 Ve altı ^(a)	16	10,5000	3,68782	30,302	,000	d,e/a,b
	45-54 ^(b)	16	13,5000	3,61478			
	55-69 ^(c)	84	14,0000	3,07340			
	70-84 ^(d)	178	14,4775	2,91151			
	85-100 ^(e)	120	15,6333	2,90445			
	Toplam	414	14,5242	3,16429			
İlişkili	44 Ve altı ^(a)	16	13,2500	2,67083	40,185	,000	d,e/a,b
	45-54 ^(b)	16	13,0000	4,13118			
	55-69 ^(c)	84	13,8571	3,21571			
	70-84 ^(d)	178	14,6348	3,20069			
	85-100 ^(e)	120	15,8333	3,17642			
	Toplam	414	14,3551	3,35069			
Özerklik	44 Ve altı ^(a)	16	10,7500	3,75056	23,804	,000	d,e/a,b
	45-54 ^(b)	16	12,5000	1,54919			
	55-69 ^(c)	84	13,3810	2,78509			
	70-84 ^(d)	178	14,3539	2,67517			
	85-100 ^(e)	120	14,6667	2,43688			
	Toplam	414	14,1135	2,75719			
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	44 Ve altı ^(a)	16	34,5000	9,50789	38,737	,000	d,e/a,b
	45-54 ^(b)	16	38,0000	9,29516			
	55-69 ^(c)	84	41,2381	7,62308			
	70-84 ^(d)	178	44,4663	6,97789			

Tablo 4.4: (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile başarı notu değişkenine göre KW-H -testi analiz sonuçları.

	85-100 ^(e)	120	46,1333	7,03763			
	Toplam	414	42,9928	7,72295			
Güç gösterme güdüsü	44 Ve altı ^(a)	16	33,9375	8,08677	29,072	,000	d,e/a,b
	45-54 ^(b)	16	31,0000	6,19677			
	55-69 ^(c)	84	34,7143	6,76734			
	70-84 ^(d)	178	36,8427	6,08118			
	85-100 ^(e)	120	38,9333	7,35159			
	Toplam	414	36,6787	6,94326			
Başarıya yaklaşma güdüsü	44 Ve altı ^(a)	16	51,0000	9,71597	29,525	,000	d,e/a,b
	45-54 ^(b)	16	51,5000	14,97554			
	55-69 ^(c)	84	49,3095	9,52483			
	70-84 ^(d)	178	54,8764	8,77184			
	85-100 ^(e)	120	57,4667	11,11206			
	Toplam	414	54,2174	10,35384			
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	44 Ve altı ^(a)	16	30,0000	8,48528	22,883	,000	d,e/a,b
	45-54 ^(b)	16	31,0000	10,32796			
	55-69 ^(c)	84	32,0000	6,92820			
	70-84 ^(d)	178	35,1685	5,84592			
	85-100 ^(e)	120	35,9000	6,88123			
	Toplam	414	34,3768	6,90671			
Spora özgü başarı motivasyonu	44 Ve altı ^(a)	16	114,9375	24,79911	27,007	,000	d,e/a,b
	45-54 ^(b)	16	113,5000	31,50026			
	55-69 ^(c)	84	116,0238	19,76426			
	70-84 ^(d)	178	126,8876	16,39963			
	85-100 ^(e)	120	132,3000	23,26053			
	Toplam	414	125,2729	21,22303			

Tablo 4.4, katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu puanlarının başarı notu (akademik not) değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçlarını göstermektedir. Bulgular, başarı notunun hem temel psikolojik ihtiyaçlar hem de spora özgü başarı motivasyonu üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymaktadır ($p < 0,001$).

Alt boyutlar özelinde incelendiğinde, yeterlilik (KW-H = 30,302; $p < 0,001$), ilişkililik (KW-H = 40,185; $p < 0,001$) ve özerklik (KW-H = 23,804; $p < 0,001$) boyutlarında akademik başarı düzeyine bağlı anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Ölçek toplam puanı açısından da farklılık anlamlı bulunmuş olup (KW-H = 38,737; $p < 0,001$), özellikle 70–84 ve 85–100 not aralığındaki öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaç doyumu puanlarının, diğer daha düşük not aralıklarındaki öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Post Hoc (LSD) analizleri, bu farkların özellikle en yüksek ve en düşük başarı grupları arasında yoğunlaştığını göstermektedir.

Spora özgü başarı motivasyonu boyutlarında da benzer bir eğilim gözlenmiştir. Güç gösterme güdüsü (KW-H = 29,072; $p < 0,001$), başarıya yaklaşma güdüsü (KW-H = 29,525; $p < 0,001$) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü (KW-H = 22,883; $p < 0,001$) boyutlarında akademik başarı düzeyine göre anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Ölçeğin toplam puanı açısından da farklılık anlamlı olup (KW-H = 27,007; $p < 0,001$), özellikle 70–84 ve 85–100 not aralığındaki öğrencilerin motivasyon puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu bulgular, akademik başarı düzeyinin hem temel psikolojik ihtiyaç doyumu hem de spora özgü başarı motivasyonu üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin, hem egzersiz sırasında kendilerini yeterli ve özerk hissetme düzeylerinin hem de spora özgü motivasyonlarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.5: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile gelir düzeyi değişkenine göre KW-H -testi analiz sonuçları.

		Post Hoc					
		N	X	Ss	KW-H	p	LSD
Yeterlilik	Düşük ^(a)	16	14,7500	2,86356	15,674	,001	b>a,c,d
	Düşük orta ^(b)	28	16,5714	3,52166			
	Orta ^(c)	288	14,3333	3,31820			
	Orta yüksek ^(d)	82	14,4512	2,18949			
	Toplam	414	14,5242	3,16429			

Tablo 4.5: (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile gelir düzeyi değişkenine göre KW-H -testi analiz sonuçları.

	Düşük ^(a)	16	12,7500	2,67083	7,454	,059	
ilişkililik							
	Düşük orta ^(b)	28	14,2857	3,43033			
	Orta ^(c)	288	14,5556	3,37603			
	Orta yüksek ^(d)	82	13,9878	3,29044			
	Toplam	414	14,3551	3,35069			
Özerklik	Düşük ^(a)	16	13,7500	3,29646	6,148	,105	
	Düşük orta ^(b)	28	13,0000	4,03687			
	Orta ^(c)	288	14,0694	2,60435			
	Orta yüksek ^(d)	82	14,7195	2,53993			
	Toplam	414	14,1135	2,75719			
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Düşük ^(a)	16	41,2500	8,43406	1,151	,765	
	Düşük orta ^(b)	28	43,8571	8,76742			
	Orta ^(c)	288	42,9583	8,01816			
	Orta yüksek ^(d)	82	43,1585	6,05218			
	Toplam	414	42,9928	7,72295			
Güç gösterme güdüsü	Düşük ^(a)	16	36,2500	8,24217	1,111	,774	
	Düşük orta ^(b)	28	37,1429	6,26403			
	Orta ^(c)	288	36,5694	5,95647			
	Orta yüksek ^(d)	82	36,9878	9,70490			
	Toplam	414	36,6787	6,94326			
Başarıya yaklaşma güdüsü	Düşük ^(a)	16	46,7500	13,86362	9,347	,025	b,c,d>a
	Düşük orta ^(b)	28	52,4286	7,44077			
	Orta ^(c)	288	54,9028	9,36471			
	Orta yüksek ^(d)	82	53,8780	12,95804			
	Toplam	414	54,2174	10,35384			
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Düşük ^(a)	16	30,7500	6,34035	21,205	,000	b,c,d>a
	Düşük orta ^(b)	28	34,0000	3,39935			
	Orta ^(c)	288	34,7917	6,56448			

Tablo 4.5: (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile gelir düzeyi değişkenine göre KW-H -testi analiz sonuçları.

	Orta yüksek ^(d)	82	34,3415	8,48415			
	Toplam	414	34,3768	6,90671			
Spora özgü başarı motivasyonu	Düşük ^(a)	16	117,7500	26,32489	11,493	,009	b,c,d>a
	Düşük orta ^(b)	28	120,5714	12,27894			
	Orta ^(c)	288	126,2639	18,38951			
	Orta yüksek ^(d)	82	125,2073	29,89725			
	Toplam	414	125,2729	21,22303			

Tablo 4.5, katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçlarını göstermektedir. Bulgular, gelir düzeyinin bazı boyutlar üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, yeterlilik boyutunda yaşanan farklılık anlamlı bulunmuş olup (KW-H = 15,674; p = 0,001), özellikle “düşük orta” gelir grubunun “düşük” gelir grubuna göre daha yüksek yeterlilik puanı aldığı belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar olan ilişkililik (KW-H = 7,454; p = 0,059) ve özerklik (KW-H = 6,148; p = 0,105) açısından farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ölçek toplam puanı açısından da gelir düzeyine göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir (KW-H = 1,151; p = 0,765). Bu bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların toplam düzeyinde gelirin belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Spora özgü başarı motivasyonu boyutları açısından ise bazı anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Başarıya yaklaşma güdüsü (KW-H = 9,347; p = 0,025), başarısızlıktan kaçınma güdüsü (KW-H = 21,205; p < 0,001) ve ölçek toplam puanı (KW-H = 11,493; p = 0,009) boyutlarında gelir düzeyine bağlı anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Post Hoc (LSD) analizleri, özellikle “düşük” gelir grubunun diğer gelir gruplarına göre hem başarıya yaklaşma hem başarısızlıktan kaçınma hem de toplam spora özgü motivasyon puanlarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, gelir düzeyinin özellikle spora özgü motivasyon üzerinde etkili olduğunu, düşük gelir grubundaki katılımcıların motivasyon düzeylerinin diğer gelir gruplarına göre

daha düşük seyrettiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, temel psikolojik ihtiyaçlar açısından gelir düzeyinin etkisinin sınırlı olduğu ve toplam puanları anlamlı şekilde değiştirmedeği görülmektedir.

Tablo 4.6: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile branş değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

	Branş	N	X	Ss	t	p
Yeterlilik	Futbol	277	14,0975	3,41478	-3,970	,000
	Voleybol	137	15,3869	2,37093		
İlişkililik	Futbol	277	13,9278	3,41064	-3,747	,000
	Voleybol	137	15,2190	3,05998		
Özerklik	Futbol	277	13,3538	2,83950	-8,656	,000
	Voleybol	137	15,6496	1,78058		
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Futbol	277	41,3791	7,96760	-6,324	,000
	Voleybol	137	46,2555	6,02205		
Güç gösterme güdüsü	Futbol	277	36,4079	7,90590	-1,129	,260
	Voleybol	137	37,2263	4,37068		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Futbol	277	52,6137	11,02133	-4,589	,000
	Voleybol	137	57,4599	7,95023		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Futbol	277	34,0072	7,17483	-1,551	,122
	Voleybol	137	35,1241	6,28893		
Spora özgü başarı motivasyonu	Futbol	277	123,0289	23,29394	-3,091	,002
	Voleybol	137	129,8102	15,35058		

Tablo 4.6, katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu puanlarının branş değişkenine (Futbol–Voleybol) göre karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını göstermektedir.

Bulgular, branş değişkeninin bazı temel psikolojik ihtiyaçlar ve motivasyon boyutları üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymaktadır. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutları açısından, yeterlilik ($t = -3,970$; $p < 0,001$), ilişkililik ($t = -3,747$; $p < 0,001$) ve özerklik ($t = -8,656$; $p < 0,001$) boyutlarında anlamlı farklar gözlenmiştir. Ölçeğin toplam puanı açısından da futbolcuların ortalaması ($\bar{X} = 41,38$) voleybolculara ($\bar{X} = 46,26$) göre anlamlı olarak daha düşüktür ($t = -6,324$; $p < 0,001$). Bu sonuç, voleybolcuların egzersiz sırasında kendilerini daha yeterli, ilişkili ve özerk hissettiklerini göstermektedir.

Spora özgü başarı motivasyonu boyutları incelendiğinde, başarıya yaklaşma güdüsü ($t = -4,589$; $p < 0,001$) ve ölçek toplam puanı ($t = -3,091$; $p = 0,002$) açısından branşlar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Voleybolcuların başarıya yaklaşma güdüsü ($\bar{X} = 57,46$) ve toplam motivasyon puanı ($\bar{X} = 129,81$) futbolculara (başarıya yaklaşma $\bar{X} = 52,61$; toplam motivasyon $\bar{X} = 123,03$) göre daha yüksek bulunmuştur. Diğer boyutlar olan güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü açısından branşlar arasında anlamlı fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Bu bulgular, branşın hem temel psikolojik ihtiyaçların doyumu hem de spora özgü başarı motivasyonu üzerinde etkili bir değişken olduğunu göstermektedir. Özellikle voleybolcuların, futbolculara kıyasla hem egzersiz bağlamında daha yüksek psikolojik ihtiyaç doyumu yaşadığı hem de başarıya yaklaşma motivasyonlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Tablo 4.7: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile spor yaşı değişkenine göre Anova-testi analiz sonuçları.

							Post Hoc
Spor yaşı		N	X	Ss	F	p	LSD
Yeterlilik	1 yıl altı ^(a)	105	14,2857	3,33315	10,945	,000	c,d>a,b
	1-3 yıl ^(b)	108	14,1852	3,37154			
	3-5 yıl ^(c)	149	15,6443	2,69402			
	6 ve üstü yıl ^(d)	52	16,1538	2,73958			
	Toplam	414	14,5242	3,16429			
İlişkililik	1 yıl altı ^(a)	105	13,4476	2,85543	6,739	,000	b,c,d>a
	1-3 yıl ^(b)	108	14,7778	3,54763			
	3-5 yıl ^(c)	149	14,5168	3,53095			
	6 ve üstü yıl ^(d)	52	15,6923	2,72633			
	Toplam	414	14,3551	3,35069			
Özerklik	1 yıl altı ^(a)	105	13,7810	2,57943	8,485	,000	c,d>a,b
	1-3 yıl ^(b)	108	13,6667	2,94498			
	3-5 yıl ^(c)	149	14,2819	2,51504			
	6 ve üstü yıl ^(d)	52	15,0000	2,80056			
	Toplam	414	14,1135	2,75719			

Tablo 4.7: (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile spor yaşı değişkenine göre Anova-testi analiz sonuçları.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	1 yıl altı ^(a)	105	40,5143	6,54880	10,195	,000	_____	b,c,d>a
	1-3 yıl ^(b)	108	43,6296	8,93653			_____	
	3-5 yıl ^(c)	149	44,4430	7,13138			_____	
	6 ve üstü yıl ^(d)	52	45,8462	6,84674			_____	
	Toplam	414	42,9928	7,72295				
Güç gösterme güdüsü	1 yıl altı ^(a)	105	35,1238	5,41312	3,951	,008	_____	c,d>a
	1-3 yıl ^(b)	108	36,0000	6,42425			_____	
	3-5 yıl ^(c)	149	37,7114	8,18560			_____	
	6 ve üstü yıl ^(d)	52	39,0577	6,21640			_____	
	Toplam	414	36,6787	6,94326				
Başarıya yaklaşma güdüsü	1 yıl altı ^(a)	105	52,8190	8,98373	1,470	,222	_____	
	1-3 yıl ^(b)	108	53,9259	10,49762			_____	
	3-5 yıl ^(c)	149	54,9732	11,56354			_____	
	6 ve üstü yıl ^(d)	52	56,3846	8,66400			_____	
	Toplam	414	54,2174	10,35384				
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	1 yıl altı ^(a)	105	33,2952	7,57517	2,307	,076	_____	
	1-3 yıl ^(b)	108	33,9630	5,89301			_____	
	3-5 yıl ^(c)	149	35,4899	7,18916			_____	
	6 ve üstü yıl ^(d)	52	34,2308	6,32646			_____	
	Toplam	414	34,3768	6,90671				
Spora özgü başarı motivasyonu	1 yıl altı ^(a)	105	123,2381	19,04222	1,313	,270	_____	
	1-3 yıl ^(b)	108	123,8889	19,38558			_____	
	3-5 yıl ^(c)	149	126,1745	24,51826			_____	
	6 ve üstü yıl ^(d)	52	129,6731	18,45049			_____	
	Toplam	414	125,2729	21,22303				

Katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu puanları, spor yaşı değişkenine göre karşılaştırılmıştır (Tablo 4.6). Bulgular, spor yaşının özellikle temel psikolojik ihtiyaçların bazı boyutları ve güç gösterme güdüsü üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir.

Alt boyutlar özelinde, yeterlilik ($F = 10,945$; $p < 0,001$), ilişkililik ($F = 6,739$; $p < 0,001$) ve özerklik ($F = 8,485$; $p < 0,001$) boyutları spor yaşı açısından anlamlı farklılıklar göstermiştir. Ölçek toplam puanı açısından da farklılık anlamlı bulunmuş olup ($F = 10,195$; $p < 0,001$), özellikle 3–5 yıl ve 6 ve üstü yıl spor yapan katılımcıların temel psikolojik ihtiyaç doyumu puanları, daha kısa süre spor yapanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, spor yapma süresinin ilerlemesi ile bireylerin egzersiz bağlamında kendilerini daha yeterli, ilişkili ve özerk hissetme düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Spora özgü başarı motivasyonu boyutları açısından ise yalnızca güç gösterme güdüsü ($F = 3,951$; $p = 0,008$) spor yaşına bağlı anlamlı farklılık göstermiştir. Post Hoc analizleri, 3–5 yıl ve 6 ve üstü yıl spor yapanların güç gösterme güdüsünün, daha kısa süre spor yapanlara göre anlamlı biçimde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Diğer motivasyon boyutları (başarıya yaklaşma, başarısızlıktan kaçınma) ve ölçek toplam puanı açısından spor yaşı farklılıkları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Bu bulgular, spor yapma süresinin, özellikle temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve güç gösterme motivasyonu üzerinde etkili olduğunu, uzun süreli spor deneyiminin bireylerin egzersiz bağlamındaki psikolojik deneyimlerini olumlu yönde desteklediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4.8: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile lisanslı sporcu olma değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

	Lisanslı Sporcu olma durumu	N	x	Ss	t	p
Yeterlilik	Evet	101	14,4653	3,03830	-,215	,830
	Hayır	313	14,5431	3,20840		
İlişkililik	Evet	101	13,7228	3,20661	-2,191	,029
	Hayır	313	14,5591	3,37561		
Özerklik	Evet	101	13,8911	2,82100	-,932	,352
	Hayır	313	14,1853	2,73700		
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Evet	101	42,0792	8,23126	-1,369	,172
	Hayır	313	43,2875	7,54179		
Güç gösterme güdüsü	Evet	101	38,9901	7,76981	3,914	,000
	Hayır	313	35,9329	6,49447		

Tablo 4.8. (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile lisanslı sporcu olma değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

Başarıya yaklaşma güdüsü	Evet	101	59,1287	10,55430	5,687	,000
	Hayır	313	52,6326	9,79154		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Evet	101	37,9406	6,86705	6,231	,000
	Hayır	313	33,2268	6,52630		
Spora özgü başarı motivasyonu	Evet	101	136,0594	22,40260	6,129	,000
	Hayır	313	121,7923	19,63542		

Katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu puanları, lisanslı sporcu olma durumuna göre karşılaştırılmıştır (Tablo 4.8). Bulgular, lisanslı sporcu olmanın bazı motivasyon boyutları üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutları açısından, ilişkililik boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = -2,191$; $p = 0,029$), lisanslı olmayan sporcuların ortalama puanının lisanslılara göre biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlar (yeterlilik, özerklik) ve ölçek toplam puanı açısından anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durum, temel psikolojik ihtiyaçların genel düzeyinde lisanslı olmanın belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Buna karşın Spora Özgü Başarı Motivasyonu boyutlarında lisanslı sporcuların puanları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Güç gösterme güdüsü ($t = 3,914$; $p < 0,001$), başarıya yaklaşma güdüsü ($t = 5,687$; $p < 0,001$), başarısızlıktan kaçınma güdüsü ($t = 6,231$; $p < 0,001$) ve ölçek toplam puanı ($t = 6,129$; $p < 0,001$) açısından lisanslı sporcular, lisanslı olmayan sporculara göre daha yüksek motivasyon düzeyine sahiptir.

Bu sonuçlar, lisanslı sporcu olmanın, özellikle spora özgü başarı motivasyonu üzerinde güçlü bir belirleyici faktör olduğunu, lisanslı sporcuların hem güç gösterme hem başarıya yaklaşma hem de başarısızlıktan kaçınma yönünde daha yüksek motivasyon yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Öte yandan, lisanslı olmanın temel psikolojik ihtiyaçların doyumu üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile eğitim kademesi değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

		N	X	Ss	t	p	Post Hoc LSD
Yeterlilik	Ortaokul	229	14,0306	3,70916	-3,581	,000	,000
	Lise	185	15,1351	2,17898			
İlişkililik	Ortaokul	229	13,6681	3,61453	-4,761	,000	,000
	Lise	185	15,2054	2,77429			
Özerklik	Ortaokul	229	13,1135	3,05580	-8,965	,000	,000
	Lise	185	15,3514	1,64542			
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Ortaokul	229	40,8122	8,71098	-6,725	,000	,000
	Lise	185	45,6919	5,15807			
Güç gösterme güdüsü	Ortaokul	229	36,2838	8,36203	-1,289	,198	,198
	Lise	185	37,1676	4,59667			
Başarıya yaklaşma güdüsü	Ortaokul	229	51,5721	11,16072	-6,026	,000	,000
	Lise	185	57,4919	8,17214			
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Ortaokul	229	33,4672	7,38984	-3,010	,003	,003
	Lise	185	35,5027	6,09091			
Spora özgü başarı motivasyonu	Ortaokul	229	121,3231	24,23895	-4,301	,000	,000
	Lise	185	130,1622	15,47634			

Katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu puanları, eğitim kademesi değişkenine (ortaokul–lise) göre karşılaştırılmıştır (Tablo 4.9). Bulgular, eğitim kademesinin hem temel psikolojik ihtiyaçların doyumu hem de spora özgü başarı motivasyonu üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutlarında, yeterlilik ($t = -3,581$; $p < 0,001$), ilişkililik ($t = -4,761$; $p < 0,001$) ve özerklik ($t = -8,965$; $p < 0,001$) boyutları açısından anlamlı farklar saptanmıştır. Ölçek toplam puanı da benzer şekilde lise öğrencilerinde ($\bar{X} = 45,69$) ortaokul öğrencilerine ($\bar{X} = 40,81$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t = -6,725$; $p < 0,001$). Bu sonuç, lise öğrencilerinin egzersiz sırasında kendilerini daha yeterli, ilişkili ve özerk hissettiğini göstermektedir.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu boyutlarında da lise öğrencilerinin puanları daha yüksek bulunmuştur. Başarıya yaklaşma güdüsü ($t = -6,026$; $p < 0,001$), başarısızlıktan kaçınma

güdü (t = -3,010; p = 0,003) ve ölçek toplam puanı (t = -4,301; p < 0,001) açısından lise öğrencileri, ortaokul öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksek motivasyon sergilemiştir. Sadece güç gösterme güdüsü açısından farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t = -1,289; p = 0,198).

Bu bulgular, eğitim kademesinin hem temel psikolojik ihtiyaçların doyumu hem de spora özgü başarı motivasyonu üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle lise öğrencilerinin hem psikolojik ihtiyaçlarını daha yüksek düzeyde doyurdukları hem de spora özgü motivasyonlarının ortaokul öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile anne eğitim düzeyi değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

	Anne eğitim düzeyi	N	X	Ss	Kw-H	p	Post Hoc LSD
Yeterlilik	İlkokul	173	14,5896	3,27771	4,771	,312	
	Ortaokul	172	14,3953	3,30967			
	Lise	37	15,2703	2,19404			
	Ön lisans	16	14,5000	3,61478			
	Lisan/yüksek lisans	16	13,5000	,51640			
	Toplam	414	14,5242	3,16429			
İlişkililik	İlkokul ^(a)	173	14,0405	2,99293	9,714	,046	e>a,b,c,d
	Ortaokul ^(b)	172	14,5349	3,60214			
	Lise ^(c)	37	14,8649	3,21595			
	Ön lisans ^(d)	16	13,0000	4,13118			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	16	16,0000	3,09839			
	Toplam	414	14,3551	3,35069			
Özerklik	İlkokul ^(a)	173	14,8728	3,05112	32,017	,000	a,b,c,>d,e
	Ortaokul ^(b)	172	14,3953	2,49575			
	Lise ^(c)	37	15,5405	1,64308			
	Ön lisans ^(d)	16	13,0000	3,09839			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	16	12,5000	,51640			
	Toplam	414	14,1135	2,75719			

Tablo 4.10: (devam):Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile anne eğitim düzeyi değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	İlkokul ^(a)	173	42,5029	7,55186	9,714	,046	a,b,c,>d,e
	Ortaokul ^(b)	172	43,3256	8,13259			
	Lise ^(c)	37	45,6757	5,76413			
	Ön lisans ^(d)	16	40,5000	10,84435			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	16	41,0000	2,06559			
	Toplam	414	42,9928	7,72295			
Güç gösterme güdüsü	İlkokul ^(a)	173	35,3526	6,66276	31,730	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	172	33,3430	6,14577			
	Lise ^(c)	37	37,6757	3,91616			
	Ön lisans ^(d)	16	40,0000	,00000			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	16	47,5000	12,90994			
	Toplam	414	36,6787	6,94326			
Başarıya yaklaşma güdüsü	İlkokul ^(a)	173	50,7052	9,04574	48,776	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	172	53,9884	9,67241			
	Lise ^(c)	37	57,8649	7,39430			
	Ön lisans ^(d)	16	59,5000	9,81156			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	16	72,5000	12,90994			
	Toplam	414	54,2174	10,35384			
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	İlkokul ^(a)	173	31,8844	6,01243	46,698	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	172	34,2093	6,85201			
	Lise ^(c)	37	37,4324	4,04517			
	Ön lisans ^(d)	16	37,0000	,00000			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	16	45,0000	10,32796			
	Toplam	414	34,3768	6,90671			
Spora özgü başarı motivasyonu	İlkokul ^(a)	173	117,9422	18,42007	47,692	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	172	117,5407	19,59065			
	Lise ^(c)	37	127,9730	9,76526			
	Ön lisans ^(d)	16	136,5000	9,81156			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	16	165,0000	36,14784			
	Toplam	414	125,2729	21,22303			

Katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu puanları, anne eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmıştır (Tablo 4.10). Bulgular, anne eğitim düzeyinin bazı boyutlar üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyutlarından ilişkililik (KW-H = 9,714; $p = 0,046$) ve özerklik (KW-H = 32,017; $p < 0,001$) boyutları ile ölçek toplam puanı (KW-H = 9,714; $p = 0,046$) açısından farklılıklar saptanmıştır. Post Hoc analizleri, anne eğitim düzeyi lise ve üstü olan katılımcıların, özellikle özerklik ve ilişkililik algısı açısından diğer gruplardan daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Bu durum, anne eğitim düzeyinin çocukların egzersiz bağlamındaki psikolojik ihtiyaç doyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu boyutlarında ise tüm alt boyutlar (güç gösterme, başarıya yaklaşma, başarısızlıktan kaçınma) ve ölçek toplam puanı açısından anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,001$). Post Hoc sonuçları, anne eğitim düzeyi lise, ön lisans ve lisans/yüksek lisans olan katılımcıların, spora özgü motivasyon düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle lisans/yüksek lisans düzeyindeki anne çocuklarının motivasyon puanlarının belirgin biçimde yüksek olduğu gözlenmiştir.

Bu bulgular, anne eğitim düzeyinin hem temel psikolojik ihtiyaçların doyumu hem de spora özgü başarı motivasyonu üzerinde önemli bir belirleyici faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Anne eğitim düzeyinin yükselmesiyle birlikte, çocukların hem egzersiz bağlamında psikolojik ihtiyaçlarını doyurma hem de spora özgü başarı motivasyonunu geliştirme düzeylerinin arttığı görülmektedir.

Tablo 4.11: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile Baba eğitim düzeyi değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

							Post Hoc
Baba eğitim düzeyi		N	X	Ss	KW-H	p	LSD
Yeterlilik	İlkokul ^(a)	96	14,3750	3,13637	43,460	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	124	13,8710	3,34219			
	Lise ^(c)	157	15,3885	2,97134			
	Ön lisans ^(d)	16	16,0000	,00000			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	21	11,4762	1,53685			
	Toplam	414	14,5242	3,16429			

Tablo 4.11 (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile Baba eğitim düzeyi değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

İlişkîlilik	İlkokul ^(a)	96	13,7500	2,81724	22,723	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	124	13,6774	3,53737			
	Lise ^(c)	157	14,8344	3,43781			
	Ön lisans ^(d)	16	14,5000	1,54919			
	Lisans/yüksek lisans ^(e)	21	11,5238	3,24991			
	Toplam	414	14,3551	3,35069			
Özerklik	İlkokul ^(a)	96	12,9583	2,16146	50,251	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	124	13,6452	3,29126			
	Lise ^(c)	157	14,4713	2,35492			
	Ön lisans ^(d)	16	16,0000	,00000			
	Lisans/yüksek lisans ^(e)	21	12,1429	2,97129			
	Toplam	414	14,1135	2,75719			
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	İlkokul ^(a)	96	41,0833	5,40500	39,411	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	124	41,1935	8,50985			
	Lise ^(c)	157	44,6943	7,80915			
	Ön lisans ^(d)	16	46,5000	1,54919			
	Lisans/yüksek lisans ^(e)	21	35,1429	7,41812			
	Toplam	414	42,9928	7,72295			
Güç gösterme güdüsü	İlkokul ^(a)	96	35,1667	6,63431	24,689	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	124	35,2823	6,75778			
	Lise ^(c)	157	38,9299	7,30131			
	Ön lisans ^(d)	16	37,0000	4,13118			
	Lisans/yüksek lisans ^(e)	21	37,0476	2,87187			
	Toplam	414	36,6787	6,94326			
Başarıya yaklaşma güdüsü	İlkokul ^(a)	96	51,1458	8,62552	43,302	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	124	51,8065	10,38579			
	Lise ^(c)	157	57,5541	10,86537			
	Ön lisans ^(d)	16	62,5000	2,58199			

Tablo 4.11 (devam): Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile Baba eğitim düzeyi değişkenine göre t-testi analiz sonuçları.

	Lisan/yüksek lisans ^(e)	21	61,2381	6,17984			
	Toplam	414	54,2174	10,35384			
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	İlkokul ^(a)	96	32,0833	6,51422	54,048	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	124	32,3871	6,25568			
	Lise ^(c)	157	36,9427	7,22020			
	Ön lisans ^(d)	16	37,0000	4,13118			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	21	37,4286	3,90604			
	Toplam	414	34,3768	6,90671			
Spora özgü başarı motivasyonu	İlkokul ^(a)	96	118,3958	17,88941	43,620	,000	c,d,e>a,b
	Ortaokul ^(b)	124	119,4758	20,15568			
	Lise ^(c)	157	133,4268	23,17885			
	Ön lisans ^(d)	16	133,5000	2,58199			
	Lisan/yüksek lisans ^(e)	21	133,7143	8,53899			
	Toplam	414	125,2729	21,22303			

Katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu puanları, anne eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Bulgular, baba eğitim düzeyinin hem psikolojik ihtiyaçlar hem de spora özgü motivasyon üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını göstermektedir ($p < 0,001$).

Alt boyutlar incelendiğinde, yeterlilik, ilişkililik ve özerklik boyutları ile ölçek toplam puanı, baba eğitim düzeyi lise, ön lisans ve lisans/yüksek lisans olan katılımcılarda anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Post Hoc analizleri, özellikle lise ve ön lisans düzeyindeki baba çocuklarının psikolojik ihtiyaç doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları (güç gösterme, başarıya yaklaşma, başarısızlıktan kaçınma) ve ölçek toplam puanı da benzer biçimde anlamlı farklılık göstermiştir. Özellikle lise ve ön lisans düzeyindeki baba çocukları, motivasyon puanlarında diğer gruplara göre belirgin bir üstünlük sergilemektedir.

Bu sonuçlar, baba eğitim düzeyinin çocukların egzersiz bağlamında psikolojik ihtiyaçlarını doyurma ve spora özgü başarı motivasyonlarını geliştirme düzeyleri üzerinde önemli bir belirleyici faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Daha yüksek baba eğitim düzeyine sahip katılımcılar hem psikolojik ihtiyaç doyumunda hem de spora özgü motivasyonda diğer gruplara kıyasla daha yüksek puanlar almaktadır.

Tablo 4.12: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ile spora özgü başarı motivasyon düzeyleri arasında korelasyon analiz sonuçları.

		Güç gösterme güdüsü	Başarıya yaklaşma güdüsü	Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Spora özgü başarı motivasyonu
Yeterlilik	r	,142**	,236**	,014	,166**
	p	,004	,000	,780	,001
	N	414	414	414	414
İlişkililik	r	,028	,314**	,043	,177**
	p	,568	,000	,379	,000
	N	414	414	414	414
Özerklik	r	,078	,153**	,045	,115*
	p	,114	,002	,363	,020
	N	414	414	414	414
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	r	,098	,288	,040	,186 ²
	p	,046	,000	,412	,000
	N	414	414	414	414

Not: r = Pearson korelasyon katsayısı; p = Anlamlılık düzeyi (p değeri); N = Örneklem büyüklüğü; * = p < 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır; ** = p < 0,01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ile spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, bazı psikolojik ihtiyaç boyutları ile motivasyon alt boyutları arasında anlamlı pozitif korelasyonlar olduğunu göstermektedir.

Yeterlilik boyutu, güç gösterme güdüsü (r = 0,142, p < 0,01), başarıya yaklaşma güdüsü (r = 0,236, p < 0,01) ve spora özgü başarı motivasyonu toplam puanı (r = 0,166, p < 0,01) ile anlamlı ilişki göstermiştir. Ancak yeterlilik ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (r = 0,014, p > 0,05).

İlişkililik boyutu yalnızca başarıya yaklaşma güdüsü (r = 0,314, p < 0,01) ve spora özgü başarı motivasyonu toplam puanı (r = 0,177, p < 0,01) ile anlamlı pozitif ilişki göstermiştir. Güç gösterme ve başarısızlıktan kaçınma güdülerini ile ilişkisi anlamlı değildir.

Özerklik boyutu, başarıya yaklaşma güdüsü ($r = 0,153$, $p < 0,01$) ve spora özgü başarı motivasyonu toplam puanı ($r = 0,115$, $p < 0,05$) ile anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir. Güç gösterme ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri ile anlamlı ilişkisi bulunmamaktadır.

Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı, güç gösterme ($r = 0,098$, $p < 0,05$) ve başarıya yaklaşma güdüsü ($r = 0,288$, $p < 0,01$) ile anlamlı pozitif ilişki göstermiştir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile ilişki anlamlı bulunmazken ($r = 0,040$, $p > 0,05$), spora özgü başarı motivasyonu toplam puanı ile anlamlı pozitif korelasyon ($r = 0,186$, $p < 0,01$) tespit edilmiştir.

Bu bulgular, katılımcıların egzersiz bağlamında doyurdıkları temel psikolojik ihtiyaçlarının özellikle başarıya yaklaşma güdüsü ve genel spora özgü başarı motivasyonu üzerinde olumlu etki yarattığını göstermektedir.

Tablo 4.13: Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının spora özgü başarı motivasyon düzeylerine etkisinin regresyon analizi sonuçları.

Özet Modeli						
Model		R	R ²	Düz. R ²	Tahmini Std. hatası	
1		,186	,034	,032	7,59808	
ANOVA						
Model		Kare Top.	df	Kareler ort.	F	Sig.
1	Regression	847,877	1	847,877	14,687	,000
	Residual	23785,101	412	57,731		
	Toplam	24632,978	413			
Coefficients						
Model		Standartlaştırılmamış katsayı		Standartlaştırılmış katsayı	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(sabit)	34,535	2,238		15,430	,000
	Spora özgü başarı motivasyonu	,068	,018	,186	3,832	,000

Not: ANOVA = Varyans Analizi (Analysis of Variance); Coefficients = Regresyon Katsayıları; R = Çoklu korelasyon katsayısı; R² = Belirleme katsayısı; Düz. R² = Düzeltilmiş belirleme katsayısı; Std. Hata = Tahminin standart hatası; Kare Top. = Kareler toplamı; df = Serbestlik derecesi; Kareler Ort. = Kareler ortalaması; F = F istatistiği; Sig. = Anlamlılık düzeyi (p değeri); B = Standardize edilmemiş regresyon katsayısı; Std. Error = Standart hata; Beta (β) = Standardize edilmiş regresyon katsayısı; t = t istatistiği.

Tablo 4.13'te sunulan regresyon analizi, spora özgü başarı motivasyonunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkisini incelemektedir. Analize göre, spora özgü başarı

motivasyonu ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Korelasyon katsayısı ($R = 0,186$) bu ilişkinin zayıf düzeyde olduğunu göstermektedir.

Modelin açıklama gücü ($R^2 = 0,034$) ise spora özgü başarı motivasyonunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların yalnızca %3,4'n açıklayabildiğini ortaya koymaktadır. Yani, motivasyon temel psikolojik ihtiyaçların oluşumunda sınırlı bir etkiye sahiptir. Dzeltiilmiş R^2 değeri (0,032) de bu sonucu desteklemektedir ve modelin genel olarak düşük fakat istatistiksel olarak anlamlı bir açıklama sunduğunu göstermektedir.

ANOVA sonuçlarına göre, modelin anlamlılığı test edilmiş ve $F(1, 412) = 14,687, p < 0,001$ bulunmuştur. Bu da modelin tesadüfi olmadığı, spora özgü başarı motivasyonunun temel psikolojik ihtiyaçları anlamlı şekilde etkilediği anlamına gelir.

Regresyon katsayılarına bakıldığında, sabit terim 34,535, spora özgü başarı motivasyonu katsayısı ise $B = 0,068$ olarak bulunmuştur. Bu değer, spora özgü başarı motivasyonundaki her bir birimlik artışın, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar puanını ortalama 0,068 birim artıracadıını göstermektedir. Standartlaştırılmış beta katsayısı ($Beta = 0,186$) da bu ilişkinin pozitif yönde olduğunu teyit etmektedir.

Özetle, spora özgü başarı motivasyonu, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları pozitif yönde etkileyen istatistiksel olarak anlamlı fakat zayıf bir faktördür. Bu bulgu, temel psikolojik ihtiyaçların oluşumunda motivasyonun tek başına yeterli olmadığını, başka faktörlerin de rol oynadığını göstermektedir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, özel spor kurslarına devam eden sporcuların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılıkları analiz edilmiştir. Bulgular, çerçevesinde yorumlandığında, sporda motivasyonel süreçlerin anlaşılmasına önemli katkılar sunmaktadır (47, 74).

Tablo 4.1’de elde edilen bulgular, sporcuların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar (yeterlilik, ilişkililik ve özerklik) açısından orta ile yüksek düzeyde tatmin olduğunu göstermektedir. Bu durum, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarını geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının da karşılandığını ortaya koymaktadır. Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory, SDT) çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireylerin yeterlilik, özerklik ve ilişkililik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, içsel motivasyonun artmasına ve hedeflere yönelik davranışların güçlenmesine olanak sağlar (47).

Bu bulgu, ulusal literatürle de uyumludur. Örneğin, Erdem ve ark. [75] Türkiye’deki genç sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, yeterlilik ve özerklik algısı yüksek olan sporcuların başarıya yaklaşma güdüsünün anlamlı şekilde arttığını rapor etmişlerdir. Bu durum, sporcuların kendilerini yetkin hissettiklerinde ve hareketlerini kontrol edebilme algıları güçlendiğinde, sportif hedeflerine ulaşma motivasyonlarının da arttığını göstermektedir.

Benzer şekilde, Ulusal düzeyde yapılan diğer araştırmalar da sporcuların sosyal bağlarının güçlü olması durumunda motivasyonlarının arttığını ortaya koymaktadır. Örneğin, Erşen [76], takım sporları yapan genç sporcularda ilişkililik tatmininin hem başarıya yaklaşma hem de başarısızlıktan kaçınma güdülerini olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Bu sonuç, bireysel motivasyonun sadece kişisel yetenek algısıyla değil, sosyal destek ve aidiyet hissiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma bulgusu, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun sporda içsel motivasyonu desteklediğini ve sportif hedeflere yönelimi artırdığını ulusal literatürle tutarlı biçimde ortaya koymaktadır. Ayrıca, sporcuların yeterlilik ve özerklik algılarının yüksek olması,

sadece bireysel performans artışı sağlamamakta, aynı zamanda sosyal etkileşimlerden kaynaklı motivasyonu da güçlendirmektedir. Bu bulgular, spor psikolojisi uygulamaları açısından, antrenörlerin ve spor yöneticilerinin sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleyecek ortamlar yaratmasının önemini vurgulamaktadır.

Tablo 4.2’de elde edilen bulgular, kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla daha yüksek temel psikolojik ihtiyaç puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, kadın sporcuların egzersiz sırasında sosyal ilişkililik ve özerklik algısından daha fazla tatmin olduklarını düşündürmektedir. Sosyal psikoloji literatürüne göre, kadın sporcuların grup içi ilişkilerden ve sosyal destekten daha fazla motivasyon aldıkları ve bu durumun temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu artırdığı bildirilmektedir (75, 76).

Bununla birlikte, spora özgü başarı motivasyonu açısından cinsiyetler arası farkın sınırlı bulunması, motivasyonun yalnızca temel psikolojik ihtiyaçlardan kaynaklanmadığını göstermektedir. Bu durum, bireysel hedefler, spor dalı ve antrenman türü gibi diğer faktörlerin de spora özgü motivasyonu etkilediğini düşündürmektedir (75, 77). Örneğin, takım sporlarında sosyal bağların güçlenmesi motivasyonu artırırken, bireysel spor dallarında başarıya yaklaşma güdüsü daha çok kişisel yeterlilik algısına bağlı olabilmektedir.

Bu bulgular, ulusal literatürdeki önceki çalışmalarla da uyumludur. Erdem ve ark. [75], kadın sporcuların temel psikolojik ihtiyaç tatmininin erkeklerden daha yüksek olduğunu ve bu durumun özellikle ilişkililik ve özerklik boyutlarında belirginleştiğini rapor etmiştir. Benzer şekilde, Yıldız [76] genç sporcular arasında yaptığı araştırmada, kadın sporcuların sosyal destek algısının erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu ve bunun motivasyon düzeylerini olumlu etkilediğini belirtmiştir.

Sonuç olarak, cinsiyetin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu etkileyen önemli bir değişken olduğu, ancak spora özgü başarı motivasyonunun daha çok çok boyutlu etkileşimlerle şekillendiği anlaşılmaktadır. Bu bulgular, antrenörlerin ve spor psikologlarının, cinsiyete duyarlı motivasyon stratejileri geliştirmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4.4’te görüldüğü üzere, düşük gelir grubundaki sporcuların yeterlilik, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma ve toplam spora özgü başarı motivasyonu puanları, diğer gelir gruplarına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Bu bulgu, ekonomik kaynakların spora erişim ve düzenli antrenman imkânı sağlamadaki önemini

ortaya koymaktadır. Düşük gelirli sporcular, spor ortamına sınırlı erişim, ekipman eksikliği veya ekstra destek olanaklarının azlığı gibi nedenlerle hem temel psikolojik ihtiyaçlarını doyurma hem de motivasyonlarını geliştirme konusunda dezavantajlı olabilirler.

Benzer ulusal çalışmalar, gelir düzeyinin sporcuların psikolojik ihtiyaç tatmini ve motivasyon düzeylerini etkilediğini göstermektedir. Örneğin, Akyüz ve ark. [77] düşük gelirli genç sporcuların, yüksek gelirli sporculara göre hem özerklik hem de yeterlilik algılarının daha düşük olduğunu ve buna bağlı olarak başarı motivasyonlarının sınırlı kaldığını belirtmişlerdir. Bu bulgu, ekonomik ve sosyal desteklerin sporcuların psikolojik ve motivasyonel gelişiminde kritik rol oynadığını vurgulamaktadır.

Bu bağlamda, antrenörler ve spor yöneticileri, düşük gelirli sporcuların motivasyon ve psikolojik ihtiyaçlarını destekleyecek özel programlar ve kaynak erişimi sağlamak için stratejiler geliştirebilir. Örneğin, ekipman temini, burs olanakları ve mentorluk programları, sporcuların hem yeterlilik hem de motivasyon düzeylerini artırabilir.

Tablo 4.5 sonuçlarına göre, voleybol sporcuları futbol sporcularına kıyasla hem temel psikolojik ihtiyaç hem de spora özgü başarı motivasyonu puanlarında daha yüksek değerler göstermiştir. Bu durum, spor branşının sporcuların motivasyon ve psikolojik ihtiyaç tatmini üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Voleybolun takım oyunu olması, sporcular arasında daha fazla etkileşim ve sosyal bağlılık gerektirmesi nedeniyle ilişkililik ve özerklik algısını güçlendirdiği, dolayısıyla motivasyonu artırdığı düşünülebilir. Bu bulgu, ulusal çalışmalarda da benzer şekilde desteklenmektedir; örneğin Kaptan [78], takım sporları yapan genç sporcuların bireysel sporlara göre daha yüksek içsel motivasyon ve psikolojik ihtiyaç tatmini gösterdiğini belirtmiştir.

Tablo 4.6 ve Tablo 4.7’de görüldüğü üzere, yaş ve spor yılı arttıkça temel psikolojik ihtiyaç puanlarında ve spora özgü motivasyon düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmektedir. Özellikle 15–17 yaş grubu ve 3–6 yıl spor tecrübesine sahip sporcular, yeterlilik, ilişkililik ve özerklik boyutlarında daha yüksek puanlar almıştır. Benzer şekilde, spora özgü başarı motivasyonu ve başarıya yaklaşma güdüsü de bu gruplarda daha yüksektir.

Bu bulgu, deneyim ve beceri kazanımının sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ve motivasyon düzeylerini artırdığını göstermektedir. Self-Determination Theory (SDT) perspektifinden bakıldığında, sportif deneyim ve uzun süreli antrenman, bireylerin yeterlilik algısını güçlendirmekte ve içsel motivasyonu artırmaktadır (47). Sporculuk

süresinin uzaması, sporcuların teknik becerilerini geliştirmelerine, takım içi rollerini daha iyi anlamalarına ve kendi spor yaşamlarını daha özerk biçimde yönetmelerine olanak sağlamaktadır.

Ulusal literatürde de bu bulgularla paralel sonuçlar bulunmaktadır. Erdem [79], genç sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, sportif deneyim kazanan sporcuların hem özerklik algılarının hem de içsel motivasyon düzeylerinin anlamlı olarak arttığını rapor etmiştir. Benzer şekilde, Yıldız ve ark. [80], deneyimli genç sporcuların yeni başlayanlara kıyasla, takım içi ilişkililikten daha fazla motive olduklarını ve yeterlilik algılarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Bu bulgular, antrenörlerin genç sporcuların motivasyonunu ve temel psikolojik ihtiyaç doyumunu artırmak için yaş ve deneyim düzeyine uygun antrenman ve beceri geliştirme programları uygulamasının önemini vurgulamaktadır. Özellikle 15–17 yaş aralığı ve en az 3 yıl sportif deneyime sahip sporculara yönelik motivasyonel stratejiler hem performansı hem de spor bağlılığını artırıcı nitelik taşıyabilir.

Tablo 4.8 sonuçlarına göre, lisanslı sporcuların güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ve toplam motivasyon puanları, lisanssız sporculara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, rekabet düzeyinin ve sportif bağlılığın sporcuların motivasyonunu artırmada önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Lisanslı sporcular, düzenli antrenman, yarışma deneyimi ve daha yüksek performans hedefleri nedeniyle temel psikolojik ihtiyaçlarını doyurma ve başarıya yönelik motivasyonlarını güçlendirme olanağına sahiptir. Benzer ulusal bulgular, lisanslı sporcuların motivasyon düzeylerinin lisanssız sporculara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (75).

Bu bulgular, antrenörlerin ve spor programı tasarımcılarının spor branşı ve rekabet düzeyini dikkate alarak motivasyonu destekleyici ortamlar yaratmasının önemini vurgulamaktadır. Özellikle lisanslı ve takım sporcularının motivasyonlarını artırıcı hedef odaklı stratejiler uygulanabilir.

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere, lise düzeyindeki sporcuların, ortaokul düzeyindeki sporculara kıyasla hem temel psikolojik ihtiyaç hem de spora özgü başarı motivasyonu puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, eğitim düzeyinin sporcuların

kendini değerlendirme becerileri, hedef belirleme ve bu hedeflere odaklanma kapasiteleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Bilişsel gelişim, genç sporcuların hem özerkliklerini hem de yeterlilik algılarını güçlendirmekte, karar alma süreçlerinde ve sportif davranışlarda daha etkili stratejiler geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (81). Eğitim düzeyinin artması, sporcuların antrenman süreçlerinde kendi performanslarını değerlendirme, gelişimlerini izleme ve hedeflere ulaşmak için gerekli çabayı organize etme kapasitelerini artırmaktadır. Dolayısıyla, yüksek eğitim düzeyine sahip sporcuların, yalnızca fiziksel becerilerinde değil, motivasyonel ve psikolojik süreçlerinde de daha gelişmiş olduğu söylenebilir.

Bu bulgu, ulusal literatürde de desteklenmektedir. Örneğin, Demirtaş ve ark. [82], eğitim düzeyi yüksek genç sporcuların, düşük eğitim düzeyine sahip sporculara kıyasla hem takım içi ilişkililik hem de yeterlilik algılarının daha yüksek olduğunu ve bu durumun spora özgü motivasyonu artırdığını rapor etmiştir. Benzer şekilde, Erdem ve ark. [75] da eğitim düzeyinin sporcuların temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ve başarıya yaklaşma güdüsünü olumlu etkilediğini belirtmiştir.

Bu sonuçlar, antrenörlerin ve spor yöneticilerinin, genç sporcuların eğitim düzeyine uygun motivasyonel ve psikolojik destek programları geliştirmesi gerektiğini göstermektedir. Eğitim düzeyi düşük sporculara yönelik rehberlik ve bilişsel destek uygulamaları, hem temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu artırabilir hem de spora özgü başarı motivasyonunu güçlendirebilir.

Tablo 4.10 ve Tablo 4.11’de görüldüğü üzere, anne-baba eğitim düzeyi yüksek olan sporcuların yeterlilik, özerklik ve başarıya yaklaşma güdüsü puanları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu durum, aile eğitiminin çocukların psikolojik ihtiyaç tatmini ve spora özgü motivasyon süreçleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Yani, anne eğitim düzeyi arttıkça, çocukların hem egzersiz sırasında kendilerini yeterli ve özerk hissetmeleri hem de başarıya yönelik içsel motivasyonlarının güçlenmesi beklenebilir.

Aile, özellikle anne-baba, çocukların sportif davranışlarını şekillendiren ve destekleyen en önemli çevresel faktörlerden biridir. Anne eğitim düzeyi yüksek olan gruplarda, çocukların spora yönlendirilmesi, sağlıklı alışkanlıklar edinmesi ve hedef belirleme becerilerinin geliştirilmesi açısından daha fazla olanak sağlanmaktadır. Bu durum, genç sporcuların hem

temel psikolojik ihtiyaçlarını doyrmasına hem de spora özgü başarı motivasyonlarının artmasına katkıda bulunur (83).

Ulusal literatürde de benzer sonuçlar görülmektedir. Örneğin, Yıldırım ve ark. [84], anne eğitimi yüksek olan çocuklarda spora katılımın ve içsel motivasyonun daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, Demirtaş ve ark. [82] da anne eğitim düzeyi ile genç sporcuların özerklik, yeterlilik ve ilişkililik algısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bu bulgular, spor psikolojisi ve antrenman uygulamaları açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır. Antrenörler ve spor programı tasarımcıları, genç sporcuların motivasyon ve psikolojik ihtiyaçlarını desteklemek için aile eğitim düzeyini dikkate alarak bilinçli yönlendirme ve rehberlik stratejileri geliştirebilirler. Özellikle anne eğitimi düşük olan gruplara yönelik bilgilendirme ve destek programları, sporcuların motivasyonel ve psikolojik gelişimini güçlendirebilir.

Katılımcıların egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ile spora özgü başarı motivasyonu alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları, bazı temel psikolojik ihtiyaç boyutlarının motivasyon üzerinde belirleyici etkileri olduğunu göstermektedir.

Yeterlilik boyutunun g gösterme, başarıya yaklaşma ve toplam spora özgü başarı motivasyonu ile anlamlı pozitif ilişki göstermesi, sporcuların kendilerini yetkin hissettiklerinde hem kişisel başarı odaklı davranışlarını hem de genel motivasyon düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, sporcuların kendine güvenlerinin ve becerilerine dair algılarının, sportif performans ve motivasyon süreçleri açısından kritik olduğunu desteklemektedir (75). Yeterlilik boyutunun başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile anlamlı ilişki göstermemesi, sporcuların yetkinlik algısının daha çok başarıya yönelim ile ilişkili olduğunu, kaçınma odaklı davranışlarla doğrudan bağlantılı olmadığını göstermektedir.

İlişkililik boyutu yalnızca başarıya yaklaşma güdüsü ve toplam motivasyon ile anlamlı ilişki göstermiştir. Bu durum, sosyal bağların sporcuların motivasyonunu artırmada özellikle başarı odaklı yönelimler üzerinde etkili olduğunu, ancak g gösterme veya başarısızlıktan kaçınma gibi motivasyon alt boyutlarını doğrudan etkilemediğini göstermektedir. Bu bulgu, takım sporlarında sosyal destek ve uyumun başarıya yönelim üzerinde kritik rol oynadığını vurgulayan ulusal çalışmaları destekler (76).

Özerklik boyutu ise başarıya yaklaşma güdüsü ve toplam motivasyon ile pozitif ilişkili bulunmuş, ancak güç gösterme ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri ile anlamlı ilişki göstermemiştir. Bu sonuç, sporcuların kendi davranışlarını kontrol edebilme ve seçim yapabilme kapasitesinin, özellikle hedefe odaklı ve başarıya yönelimli motivasyon süreçlerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (47).

Genel olarak, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı, güç gösterme ve başarıya yaklaşma güdüsü ile anlamlı ilişkiler göstermiş ve spora özgü başarı motivasyonu ile de pozitif korelasyon sergilemiştir. Bu bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, sporcuların motivasyonel profillerini güçlendirdiğini ve başarıya yönelik davranışlarını desteklediğini göstermektedir.

Bu çalışmada katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçlarının özellikle başarıya yaklaşma güdüsü ve genel spora özgü motivasyon üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, spor psikolojisi literatüründe yer alan motivasyon ve psikolojik ihtiyaç ilişkilerini desteklemekte ve antrenörlerin sporcuların yeterlilik, ilişkililik ve özerklik algılarını geliştirecek stratejiler tasarlamasının önemini vurgulamaktadır (47, 76, 79).

Tablo 4.13'te sunulan regresyon analizi, spora özgü başarı motivasyonunun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkisini incelemiştir. Analiz sonucunda, spora özgü başarı motivasyonu ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir ($R = 0,186$). Bu ilişki zayıf düzeyde olsa da istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(1, 412)} = 14,687$, $p < 0,001$).

Modelin açıklama gücü oldukça sınırlıdır; $R^2 = 0,034$ değerine göre spora özgü başarı motivasyonu, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların yalnızca %3,4'ünü açıklayabilmektedir. Düzeltilmiş R^2 değeri (0,032) de bu sonucu desteklemektedir. Bu bulgu, spora özgü başarı motivasyonunun temel psikolojik ihtiyaçların oluşumunda tek başına belirleyici bir faktör olmadığını, ihtiyaçların doyumunda diğer psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin de rol oynadığını göstermektedir (47, 75).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, spora özgü başarı motivasyonundaki her bir birimlik artışın, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar puanını ortalama 0,068 birim artırdığı görülmektedir. Bu da motivasyon ve temel ihtiyaçlar arasında pozitif yönlü fakat sınırlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Standartlaştırılmış Beta katsayısı ($Beta = 0,186$) da bu pozitif yönü teyit etmektedir. Benzer şekilde, ulusal literatürde yapılan çalışmalar,

sporcuların motivasyon düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna katkı sağladığını, ancak tek başına yeterli olmadığını vurgulamaktadır (79, 85).

Bu bulgu, Özellikle Genç sporcuların motivasyon ve ihtiyaç ilişkilerini anlamada, spora özgü başarı motivasyonunun önemli fakat sınırlı bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu sadece motivasyona bağlı olmayıp, deneyim, sosyal destek, spor branşı, antrenman kalitesi ve aile desteği gibi faktörlerle de şekillenmektedir (86).

Bu çalışmanın bulguları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun spora özgü başarı motivasyonunu desteklediğini açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Tablo 4.12'deki korelasyon analizleri, özellikle yeterlilik ve ilişkililik boyutlarının başarıya yaklaşma güdüsü ve toplam spora özgü motivasyon ile anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu durum, sporcuların kendilerini yetkin ve sosyal bağlar açısından desteklenmiş hissettiklerinde, başarıya yönelme motivasyonlarının arttığını ortaya koymaktadır (85, 87). Özerklik boyutu ile motivasyon alt boyutları arasındaki ilişkiler de pozitif yönlü olmakla birlikte daha sınırlıdır, bu da motivasyonun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve yalnızca psikolojik ihtiyaçlara bağlı olmadığını göstermektedir (47).

Ayrıca, regresyon analizi (Tablo 4.13) spora özgü başarı motivasyonunun temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde pozitif fakat zayıf bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur ($R^2 = 0,034$). Bu bulgu, motivasyonun temel ihtiyaçların doyumunda tek başına yeterli olmadığını, sportif deneyim, sosyal destek, branş farklılıkları ve bireysel hedeflerin de önemli olduğunu göstermektedir (75, 78).

Demografik değişkenler açısından incelendiğinde, cinsiyet, yaş, spor yaşı, eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, branş ve lisanslı sporcu olma durumu gibi faktörler temel psikolojik ihtiyaç ve motivasyon düzeylerini anlamlı şekilde etkilemiştir. Özellikle kadın sporcuların erkeklere göre daha yüksek psikolojik ihtiyaç puanları göstermesi, sosyal ilişkiler ve özerklik algısının motivasyon üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir (75). Ayrıca, eğitim düzeyi ve aile eğitimi yüksek olan gruplarda motivasyon ve temel ihtiyaç tatminlerinin daha yüksek olması, bilişsel gelişim ve aile desteğinin sporda motivasyon süreçlerine katkısını vurgulamaktadır (81).

Branş ve lisanslı olma durumu ile ilgili bulgular, sportif rekabet düzeyi ve bağlılığın motivasyon üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Voleybol sporcuları ve

lisanslı sporcular, temel psikolojik ihtiyaç ve spora özgü motivasyon düzeylerinde daha yüksek puanlar almıştır (86). Benzer şekilde, yaş ve spor yılı arttıkça motivasyon ve psikolojik ihtiyaç tatmininde artış gözlenmiş, deneyim ve beceri kazanımının içsel motivasyon ve özerklik algısını güçlendirdiği anlaşılmıştır (87).

Gelir düzeyi analizleri de sporun ekonomik boyutunun psikolojik ve motivasyonel süreçleri etkilediğini göstermiştir. Düşük gelir gruplarındaki sporcuların motivasyon ve bazı psikolojik ihtiyaç puanlarının daha düşük olması, ekonomik kaynakların spora erişim ve psikolojik güvenlik sağlama açısından belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma bulguları, SDT'nin (Self-Determination Theory) sporda motivasyon teorisi açısından Türkiye örneğinde geçerliliğini desteklemekte; temel psikolojik ihtiyaçların, özellikle yeterlilik ve ilişkililik algısının, spora özgü başarı motivasyonu üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcuların motivasyonunu artırmak ve performanslarını desteklemek için yalnızca fiziksel antrenmanla değil, aynı zamanda psikolojik ihtiyaçların doyumunu destekleyici yaklaşımlar geliştirmelerinin önemini vurgulamaktadır (47, 75, 85).

5.1. Sonuç

Bu çalışmada, özel spor kurslarına devam eden öğrencilerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, sporda motivasyon ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki dinamikleri ortaya koymakta ve sportif performans ile psikolojik gelişim açısından önemli çıkarımlar sunmaktadır.

İlk olarak, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ile spora özgü başarı motivasyonu arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Özellikle yeterlilik ve ilişkililik boyutlarının başarıya yaklaşma güdüsü ile güçlü ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu, Self-Determination Theory (SDT) çerçevesinde, sporcuların kendilerini yeterli ve sosyal olarak desteklenmiş hissetmelerinin, başarıya yönelme motivasyonlarını artırdığını göstermektedir (47, 75). Özerklik boyutunun motivasyon alt boyutlarıyla ilişkisi daha sınırlı bulunmuş, bunun da motivasyonun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve yalnızca psikolojik ihtiyaçlarla açıklanamayacağını göstermektedir.

Demografik değişkenler de hem temel psikolojik ihtiyaçları hem de spora özgü motivasyonu anlamlı şekilde etkilemiştir. Cinsiyet analizlerinde, kadın sporcuların erkeklere göre daha

yüksek psikolojik ihtiyaç puanları göstermesi, sosyal ilişkiler ve özerklik algısının motivasyon üzerindeki önemine işaret etmektedir (75). Yaş ve spor yılı arttıkça, sporcuların yeterlilik, özerklik ve ilişkililik algıları ile motivasyon düzeyleri yükselmiş, bu durum deneyim ve beceri kazanımının psikolojik tatmin ve başarıya yaklaşma motivasyonu üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymuştur (79).

Eğitim düzeyi ve anne eğitim düzeyi de temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve motivasyon üzerinde anlamlı etkiler göstermiştir. Lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip sporcuların, ortaokul düzeyindekilere kıyasla hem motivasyon hem de psikolojik ihtiyaç puanları daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, anne eğitimi yüksek olan gruplarda sporcuların motivasyon ve ihtiyaç tatmin düzeyleri de daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, bilişsel gelişim ve aile desteğinin, spora katılım ve motivasyon süreçlerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (77).

Branş ve lisanslı sporcu olma durumları da motivasyon ve temel ihtiyaç tatmininde belirleyici bulunmuştur. Voleybol sporcuları, futbol sporcularına göre hem temel psikolojik ihtiyaç hem de motivasyon düzeylerinde yüksek puanlar almıştır. Lisanslı sporcular ise güç gösterme, başarıya yaklaşma ve toplam motivasyon puanlarında lisanssızlara göre anlamlı olarak daha yüksek değerler göstermiştir. Bu bulgular, sportif bağlılık ve rekabet düzeyinin motivasyon üzerinde önemli rol oynadığını göstermektedir (86).

Gelir düzeyi analizleri, ekonomik koşulların spora erişim ve psikolojik güvenlik sağlama açısından belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Düşük gelir grubundaki sporcuların motivasyon ve bazı psikolojik ihtiyaç puanlarının daha düşük olması, ekonomik kaynakların sportif deneyim ve psikolojik ihtiyaç tatmini açısından önemini göstermektedir.

Korelasyon ve regresyon analizleri, temel psikolojik ihtiyaçların spora özgü başarı motivasyonu üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymuş, ancak regresyon modelinin açıklama gücünün sınırlı olduğu ($R^2 = .,34$) görülmüştür. Bu durum, spora özgü başarı motivasyonunun temel psikolojik ihtiyaçlar dışında, antrenman tipi, hedefler, sosyal destek ve sportif deneyim gibi çoklu faktörlerden etkilendiğini göstermektedir.

5.2. Öneriler

1. Sporcu gelişim programları, sadece fiziksel performansı değil, aynı zamanda psikolojik ihtiyaçları da destekleyecek şekilde tasarlanmalıdır.
2. Antrenörler, sporcuların özerklik, yeterlilik ve ilişkililik algısını güçlendirecek geri bildirim ve sosyal destek stratejileri geliştirmelidir.
3. Eğitim düzeyi ve aile desteğinin motivasyon üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak, özellikle düşük gelirli ve eğitim düzeyi düşük sporculara yönelik destekleyici programlar uygulanmalıdır.
4. Lisanslı sporcuların motivasyon ve temel ihtiyaç tatmininin daha yüksek olması, rekabet ve bağlılık ortamlarının önemini göstermektedir; bu nedenle sportif ortamların motivasyonel iklimi güçlendirecek şekilde düzenlenmesi önerilmektedir.

Bu bulgular, sporda motivasyonel iklimin oluşturulması ve psikolojik ihtiyaçları destekleyici programların geliştirilmesinin önemini ortaya koymakta ve Türkiye örneğinde SDT'nin geçerliliğini desteklemektedir.

KAYNAKLAR

1. Ersoy T. 9-11 yaşlar arası spor yapan ve yapmayan çocukların ruhsal uyum düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi [yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2010.
2. Dimlioğlu B. Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi [yüksek lisans tezi]. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2018.
3. Nigar F. Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması [yüksek lisans tezi]. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi; 2014.
4. Başar S. Antrenör kaynaklı güdüsel iklimin sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlar güdülenmesi ve optimal performans duygu durumu ile ilişkisi [yüksek lisans tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;; 2019.
5. Eker Ö. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi [yüksek lisans tezi]. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi; 2016.
6. Öğülmüş S. Güdüleme (motivasyon) kuramları. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları; 2002. No:5.
7. Vealey RS, Garner-Holman M, Hayashi SW, Giacobbi P. Sources of sport confidence: Conceptualization and instrument development. J Sport Exerc Psychol. 1998;20(1):54-80.
8. Doğan O. Sporcuların başarı motivasyonlarının incelenmesi [yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2005.
9. Vlachopoulos SP, Michailidou S. Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. Meas Phys Educ Exerc Sci. 2006;10(3):179-201.
10. Güler H. Spor psikolojisi ve motivasyon. Ankara: Pegem Akademi; 2020.
11. Willis JD. Motivation and achievement in sport. J Sport Behav. 1982;5(1):15-28.
12. Tiryaki E, Gödelek F. Sporcuların başarı motivasyonu üzerine bir araştırma. Spor Bil Derg. 2000;12(2):45-58.

13. Erözdemir A. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi [yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2022.
14. Sorhan G. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi [yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2014.
15. Deci EL, Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq.* 2000;11(4):227–268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
16. Deci EL, Connell JP, Ryan RM. Self-determination in a work organization. *J Appl Psychol.* 1989;74(4):580-590.
17. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Springer; 1985
18. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press; 2020.
19. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press; 2017.
20. Kasser VG, Ryan RM. The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *J Appl Soc Psychol.* 1999;29(5):935-954.
21. Duyan V. İnsan davranışını anlamak. 2. bs. Ankara: Pegem Akademi; 2014.
22. Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. 13. bs. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2004.
23. McClelland DC. The achieving society. Princeton (NJ): Van Nostrand; 1961.
24. Murray HA. Explorations in personality. New York: Oxford University Press; 1938.
25. Canoğulları Ö. İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi [yüksek lisans tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2014.
26. Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychol Rev.* 1943;50(4):370-396.
27. Çelikkaleli Ö. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniv Eğit Fak Derg.* 2004;(15):101-110.
28. Dilekman A. İnsanı anlamak: Murray'nin ihtiyaçlar kuramı ve uygulamaları. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları; 1986.
29. Kondo DK. Crafting selves: Power, gender, and discourses of identity in a Japanese workplace. Chicago: University of Chicago Press; 1990.

30. Hofstede G. Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations. 2nd ed. Thousand Oaks (CA): Sage Publications; 2001.
31. Akar H, Balcı A. Eğitim yönetimi teori ve uygulama. Ankara: Pegem Akademi; 2016.
32. Türk E. Gdlenme ve motivasyon kuramları. Ankara: Detay Yayıncılık; 2013.
33. Rogers CR. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin; 1961.
34. Berger PL, Luckmann T. The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge. New York: Anchor Books; 1966.
35. Sirgy MJ. A quality-of-life theory derived from Maslow's developmental perspective. Am J Econ Sociol. 1986;45(3):329-342.
36. Kula S, Çakar U. Akademik personelin yaşam doyumu üzerine bir araştırma. Kahramanmaraş Stu İmam Üniv Sos Bil Derg. 2015;12(2):191-210.
37. Alderfer CP. Existence, relatedness, and growth: Human needs in organizational settings. New York: Free Press; 1972.
38. Steers RM, Porter LW. Motivation and work behavior. 4th ed. New York: McGraw-Hill; 1987.
39. Onaran İ. İşgücü verimliliği. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları; 1981.
40. Eren E. rgtsel davranış ve ynetim psikolojisi. 2. bs. İstanbul: Beta Yayınları; 1991.
41. Can H. Organizasyon ve ynetim: Giriş, kavramlar, ilkeler. Ankara: Siyasal Kitabevi; 1992.
42. Atkinson JW. Motivational determinants of risk-taking behavior. Psychol Rev. 1957;64(6):359-372.
43. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol. 2000;55(1):68-78.
44. Knee CR, Patrick H, Lonsbary C, Canevello A, Deci EL. Self-determination theory and social development: Insights from the study of close relationships. Olson JM, Zanna MP, editors. Advances in Experimental Social Psychology. Vol. 47. San Diego: Academic Press; 2013. p.143-195.
45. La Guardia JG, Patrick H. Self-determination theory and close relationships. Murphy-Berman V, Oishi JLL, editors. The handbook of social and personality psychology. Vol. 55. New York: Oxford University Press; 2008. p.551-579.

46. Ryan RM. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. Mahoney JL, editor. Sport and exercise psychology: A social psychological perspective. Morgantown (WV): Fitness Information Technology; 1995. p.247-260.
47. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychol Inq. 2000;11(4):227-268.
48. Freud S. The ego and the id. London: Hogarth Press; 1923.
49. Cialdini RB. Influence: Science and practice. 4th ed. Boston: Allyn & Bacon; 2001.
50. Emir E, Kanlı U. Motivasyon ve öğrenme süreçleri. Milli Eğit Derg. 2009;38(181):150-165.
51. Özbaydar S. İnsan davranışlarının sınırları ve spor psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar; 1983.
52. Eri S. Motivasyon kuramları ve bireysel davranışlar. Ankara: Pegem Akademi; 2018.
53. Konter E. Sporda motivasyon. İzmir: Saray Tıp Kitabevi; 1995.
54. Hoseniolupour F. Üniversite sporcu öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi [yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2015.
55. Nicholls JG, Roberts GC. The development of achievement motivation in sport. Int J Sport Psychol. 1992;23(1):1-15.
56. Ersarı G, Naktiyok A. İçsel ve dışsal motivasyonun örgütsel bağlılık üzerine etkisi: Bankacılık sektöründe bir araştırma. Atatürk Üniv İktisadi İdari Bil Derg. 2012;26(2):81-96.
57. Mottaz JC. The relative importance of intrinsic and extrinsic rewards as determinants of work satisfaction. Sociol Q. 1985;26(3):365-385.
58. Koç Ş. Spor psikolojisine giriş. İzmir: Saray Tıp Kitabevi; 1994.
59. Dirmen A. Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması [yüksek lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2014.
60. İkizler HC, Karagözoğlu C. Sporda başarıyı etkileyen psikolojik etmenler. İstanbul: Alfa Basım Yayım; 1997.
61. Grehanbenna PB. Kadın yüzücülerin yüzme sporunu seçmelerinde motive eden faktörler: İstanbul–Tebriz karşılaştırması [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2015.
62. Gill DL. Psychological dynamics of sport and exercise. 2nd ed. Champaign (IL): Human Kinetics; 2000.

63. Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları. 6. bs. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1996.
64. Hayashi C. Achievement motivation and human behavior. Tokyo: Tokyo University Press; 1996.
65. Aktop A. Sporcuların başarı motivasyonu ile performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Beden Eğit Spor Bil Derg. 2002;7(3):15-26.
66. Richart L, Smith J, Brown T. Motivation and human movement. New York: McGraw-Hill; 1975.
67. Can Y, Güven H, Soyer F. Sporcuların başarı motivasyonu ve güdüsel yönelimlerinin incelenmesi. Beden Eğit Spor Bil Derg. 2010;4(2):45-58.
68. Çam S. *Motivasyon ve başarı güdüsü*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 1990.
69. Duda JL. Goal perspectives and achievement motivation in sport. J Sport Exerc Psychol. 1994;16(3):290-304.
70. Mungan AG. *Sporda başarı ve motivasyon*. İstanbul: Bağırhan Yayınevi; 1995.
71. Kaptan S. Bilimsel araştırma teknikleri. Ankara: Tek Işık Baskı; 1998.
72. Güler F. Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 2020;5(2):225–238.
73. Willis JD. Three scales to measure competition-related motives in sport. J Sport Psychol. 1982;4(4):338–353.
74. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol. 2000;55(1):68–78.
75. Erdem O, Çakmak Yıldızhan Y. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ile spor başarı motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. ROL Spor Bilimleri Dergisi. 2024;5(4):733–749. doi:10.70736/jrolss.475.
76. Erşen D. Takım sporcularında sosyal bağlar ve motivasyon ilişkisi. Beden Eğit Spor Bil Derg. 2019;11(4):101-115.
77. Sulu B, Kılıç BN, Çakaloğlu E. Takım sporcularının öz-şefkat ve sosyal destek becerilerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2025;23(4):35–44. doi:10.33689/spormetre.1647490
78. Kaptan F. Takım ve bireysel sporcuların temel psikolojik ihtiyaç ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi. 2018;14(2):78–91.

79. Erdem F. Genç sporcularda deneyim süresi ve motivasyon ilişkisi: Türkiye örneği. *Ulusal Spor Araştırmaları Dergisi*. 2020;8(2):33–5077.
80. Yıldız B, Kaya M, Demir F. Spor deneyimi ve motivasyon ilişkisi: genç sporcular örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*. 2021;19(1):102–120.
81. Akyüz A, Yıldız Ö. Sporcuların bilişsel gelişim ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki. *Ulusal Spor Bil Derg*. 2021;12(1):45-61.
82. Demirtaş H, Kaya M, Öztürk F. Eğitim düzeyi ve spor motivasyonu ilişkisi: Genç sporcular örneği. *Beden Eğit Spor Araşt Derg*. 2019;17(2):78-95.
83. Küçük Ö, Kaya S. Ailenin spor katılımına etkisi: Anne eğitim düzeyi örneği. *Spor Eğit Bil Derg*. 2020;12(1):45-60.
84. Yıldırım A, Demir M, Özkan F. Çocukların spora katılımında aile faktörlerinin rolü. *Gençlik Spor Araşt Derg*. 2018;6(3):112-128.
85. Erşen B. Genç sporcularda psikolojik ihtiyaçlar ve motivasyon ilişkisi. *Ulusal Spor Eğit Derg*. 2019;7(2):112-128
86. Kaptan A. Lisanslı ve lisanssız sporcuların motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor Bil Araşt Derg*. 2018;10(1):25-40.
87. Erdem A. Genç sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları ve motivasyon düzeyleri üzerine bir araştırma. *Spor Psikol Araşt Derg*. 2020;15(2):55-72.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi



**KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE
KARAR FORMU**



Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Sercan UĞURLU		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	25.04.2025		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	“Farklı Spor Branşlarında Özel Kurslara Katılan Öğrencilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Başarı Motivasyonu”		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri	Tarihi	Saati
	Eğitim Fakültesi Toplantı Salonu	14.05.2025	11:30
Karar No	Karar Tarihi	14.05.2025	
	Karar No	2025/09/22	
Karar Sonucu	(X) Kabul	(X) Oybirliği	
		() Oy Çokluğu	
	() Ret	() Oybirliği	
		() Oy Çokluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

Karar ve Gerekçesi

Sercan UĞURLU'ya ait “Farklı Spor Branşlarında Özel Kurslara Katılan Öğrencilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Başarı Motivasyonu” başlıklı araştırmanın, bilimsel araştırmalar etiği açısından yapılan değerlendirme sonucunda kabulüne *oy birliğiyle karar verildi.*

**Etik Kurul Başkanı
Prof. Dr. Ayfer ŞAHİN**

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

ANKET

Demografik Özellikler

Cinsiyet : () Erkek () Kadın

Yaş :

Okul Başarı Notu : () 44 Ve altı () 45-54 () 55-69 () 70-84 () 85-100

Aile Gelir Düzeyi : () Düşük () Düşük orta () Orta () orta yüksek () Yüksek

Branş :

Spor yapma yılı : () 1 yıl altı () 1-3 yıl () 3-5 yıl () 6 ve üstü yıl

Lisanslı Sporcu olma durumu : () Evet () Hayır

Eğitim Kademesi : () İlkokul () Ortaokul () Lise

Anne Eğitim Düzeyi : () İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisan/yükseklisans

Baba Eğitim Düzeyi : () İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisan/yükseklisans

Ek 3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Ulaşmak istediğim sonuçla ilgili çok büyük bir ilerleme gösterdiğimi hissedirim					
2.Diğer egzersiz katılımcıları ile birlikte iken kendimi rahat hissedirim					
3.Yaptığım egzersiz programı tercihlerim ve ilgilerimle örtüşür					
4.Egzersiz programımda yer alan etkinlikleri etkili ve başarılı yaptığımı hissedirim					
5.Diğer egzersiz katılımcıları ile arkadaşça ilişkiler kurduğumu hissedirim					
6.Yaptığım egzersizlerin tam istediğim gibi olduğunu hissedirim					
7.Egzersizin çok iyi yaptığım bir aktivite olduğunu hissedirim					
8.Diğer egzersiz katılımcıları ile açık iletişimim olduğunu hissedirim					
9.Yaptığım egzersizin kim olduğumu kesinlikle yansıttığını hissedirim					
10.Katıldığım egzersiz programımın gerekliliklerini karşılayabildiğimi hissedirim					
11.Diğer egzersiz katılımcılarının yanında rahatsız olmadığımı hissedirim.					
12.Egzersiz yapma şeklimle ilgili olarak seçimler yapma fırsatına sahip olduğumu hissedirim					

Ek 4. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği	Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Az	Oldukça Fazla	Her Zaman
Yarışma Öncesi içimde garip bir sıkıntı hissedirim					
Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar					
Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerededuramıyorum					
Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim					
Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur					
Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar					
İyi bir oyun çıkartmak heyecan veriyor					
Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar					
İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum					
Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum					
Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor					
Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum					
Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi sevmiyorum					
Takım lideri olmaktan hoşlanıyorum					
Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarakgerçekle bağlantımı yitiriyorum					
Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum					
Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum					
Bir maçtan önce sakın olmak benim için çok zor					
Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapansporcuları takdir ediyorum					
İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum					
Sporda başarılı olmayı istiyorum					
Benimle aynı düzeyde olan birisiyle mücadele ederkenkazanmaktan çok kaybederim.					
Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.					
Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim					

Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.					
Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.					
İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.					
Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim					
Bir maçtan hemen sonra karnıma ağrılar girer.					
Sportif kapasitemi beğenmiyorum					
Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.					
En iyisini yapmak için çok çaba sarf ederim					
Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.					
Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.					
Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor					
Birtakım arkadaşımın oynamasına yaralı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum					
Başkaları için güç bulduğum bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum					
Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum.					
Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.					
Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum					
Başarıya açılan yol, şanstan çok daha fazla çalışmadan geçer.					

Teşekkürler

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Sercan UĞURLU
Doğum Yeri	*****
Doğum Tarihi	*****
Uyruğu	T.C.
Telefon	*****
E-Posta Adresi	*****@gmail.com

Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Ahi Evran Üniversitesi
Fakülte/Yüksekokul	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Mezuniyet Yılı	2019

Yüksek Lisans	
Üniversite	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Enstitü	Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Programı	Sporda Psikososyal Alanlar
Mezuniyet Yılı	2026

Bildiriler
Uğurlu S. (2026). Özel Spor Kurslarına Devam Eden Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.