



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



AMERİKAN FUTBOLU SPORCULARINDA SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİ

Murat Erdem

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç.Dr. Ertan KILCIGİL**

2008- ANKARA

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**AMERİKAN FUTBOLU SPORCULARINDA
SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ'NİN
GELİŞTİRİLMESİ**

Murat Erdem

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç.Dr.Ertan KILCIGİL**

2008- ANKARA

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sporda Psikososyal Alanlar Yüksek Lisans **Programı**

çerçevesinde yürütölmüş olan bu çalışma, aşğıdaki jüri tarafından
Yüksek Lisans **Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi : 08/07/2008

İmza

Ünvanı, Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Jüri Başkanı

İmza

Ünvanı, Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Raportör

İmza

Ünvanı, Adı ve Soyadı
Üniversitesi

İmza

Ünvanı, Adı ve Soyadı
Üniversitesi

İmza

Ünvanı, Adı ve Soyadı
Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
Kabul ve Onay	ii
İçindekiler	iii
Önsöz	iv
Çizelgeler	v
1. GİRİŞ	1
1.1 GÜDÜLENMENİN TANIMI	1
1.2 GÜDÜLENMENİN ÖNEMİ	2
1.3 GÜDÜLENME KAVRAMLARI	3
1.3.1 ÖDÜL VE PEKİŞTİRME	3
1.3.2 İÇSEL VE DIŞSAL GÜDÜLENME	3
1.3.3 TEHDİT	4
1.3.4 ÖZDENETİM	5
1.4 GÜDÜLENME İSTEKLERİNİN KAYNAKLARI	5
1.4.1 Davranışsal / Dışsal	5
1.4.2 Sosyal	6
1.4.3 Biyolojik	6
1.4.4 Bilişsel	6
1.4.5 Duygusal	7
1.4.6 Azim	9
1.4.7 Ruhsal	9
1.5 GÜDÜLENME TEORİLERİ	10
1.5.1 Biyolojik Teori	10
1.5.2 Davranışsal Teori	10
1.5.3 Dürtü Eksiltme Teorisi	12
1.5.4 Elde Etme İhtiyacı Teorisi	12
1.5.5 Bilişsel Teori	12

1.5.5.1	Bilişsel Uyumsuzluk Teorisi	13
1.5.5.2	Atfetme Teorisi	13
1.5.6	Psikoanalitik Teoriler	15
1.5.7	Hümanistik Teoriler	15
1.5.7.1	Maslow'un Hiyerarşik İhtiyaçlar Teorisi	15
1.5.7.2	Alderfer'in Hiyerarşik İhtiyaçlar Teorisi	18
1.5.7.3	Bandura'nın Model Alma Teorisi	18
1.5.7.4	Planlı Davranış Teorisi	19
1.5.7.5	Özgür İrade Teorisi	21
1.5.7.5.1	Güdüsüzlük	22
1.5.7.5.2	Dışsal Güdülenme	22
1.5.7.5.3	İçsel Güdülenme	23
1.5.7.6	Vallerand'ın Hiyerarşik Güdülenme Modeli	26
1.5.7.7	Özgür İrade Teorisi'nin Sosyo-kapsamsal Değişkenleri	28
1.6	Güdülenme ve Fiziksel Aktivite	30
2	GEREÇ VE YÖNTEM	41
2.1	Sporda Güdülenme Ölçeği	41
2.2	Sporda Güdülenme Ölçeği'nin Türkçe'ye Çevrilmesi	43
2.3	Analiz	44
3.	BULGULAR	45
4.	TARTIŞMA	48
5.	SONUÇ VE ÖNERİLER	49
ÖZET		52
SUMMARY		54
KAYNAKLAR		55
EKLER		60
Ek-1		60
Ek-2		63
ÖZGEÇMİŞ		65

ÖNSÖZ

Modern hayatla birlikte insan, daha hareketsiz bir hale gelmiştir. Günlük hayatta insanlara yardımcı olan aygıtlar, bir yandan da insanı daha hareketsiz hale getirmektedir.

İnsanların gittikçe hareketsizleşmesi, sonrasında, çeşitli sağlık sorunlarını da getirmektedir, buna bağlı olarak da insanların hayat kalitesi düşebilmektedir. Buna ek olarak, günlük hayatın akışı içerisinde insanlar yalnız kalabilmektedir. Bu noktada insanlara yardımcı olabilecek eylem spor yapmaktır. Spor yapmak, insanların hem sosyal yaşamını, hem de fiziksel durumunu geliştirebilecek bir rol oynamaktadır.

Her ne kadar spor yapmanın insan yaşamını geliştireceği ve daha kaliteli hale getireceği ortada olsa da ve buna ek olarak, insanların büyük bölümü bunun farkında olsa da, spora başlama ve devam ettirme oranı nispeten düşüktür.

Bu çalışmanın amacı Sporda Güdülenme Ölçeği geliştirerek Türkiye’deki Amerikan futbolu oyuncularında güdülenme düzeylerinin ve şekillerinin değerlendirilmesinde kullanılmasıdır.

Bu çalışmayı yaparken benden yardımlarımı esirgemeyen değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ertan KILCIGİL’e ve veri toplamada bana yardımcı olan Türkiye Amerikan Futbolu Ligi oyuncularına teşekkür etmeyi borç bilirim.

ÇİZELGELER

Tablo 1	Sporda Güdülenme leği temel bileşenleri için varimax dik döndürme yöntemi ile faktör analizi
Tablo 2	İç tutarlılık çalışması sonuçları
Tablo 3	Altlekleri için ortalama ve standart sapma skorları

1. GİRİŞ

1.1 Güdülenmenin tanımı

Güdülenme, nöropsikoloji ve psikolojide incelendiği Şekli ile bir davranışın ardındaki neden veya nedenler olarak kabul edilir (Vallerand ve Losier, 1999). Bu nedenler temel ihtiyaçları(rnek: yemek, su vs.), bir hedefi, varoluşu, olumlu veya olumsuz olarak görülen arzulanan bir ideali, örneğin acının olduğu bir durumdan kurtulma idealini içerebilir. Bu nedenler fedakarlık veya inanç gibi daha soyut kavramları da içerebilir. Geen (1995)'e göre güdülenme, anlamı insan davranışının başlaması, yönelimi, yoğunluğu ve süregelmesi ile ilgilidir.

Güdülenmenin temel anlamı kişinin bir işi yapmaya istekli olmasıdır. Güdülenmenin uyarılmışlıkla, heyecanla, geribildirimle ve kişinin gösterdiği dikkatle yakın ilgisi vardır. Güdülenmenin pek çok farklı tanımı olmasına rağmen hepsinin taşıdığı ortak özelliği içsel bir durum veya bazen tanımlandığı Şekli ile içsel bir istek olması, bunun sonucunda davranışı harekete geçirmesi veya g verip buna yn vermesidir. Güdülenmeyi kişilik veya duygularla karıştırmamak gerekir. Kişilik kişinin varoluşunun kalıcı özelliklerine verilen isimdir. Örneğin utangaçlık, dışadönüklük, agresiflik. Duygular ise anında davranışa dönüşmeyen geçici içsel özelliklere verilen addır. rnek olarak kızgın olmak, zgn olmak, mutlu olmak... Güdülenmenin kişilik ve duygularla karşılıklı ilgisi olabilir ama bu kavramları birbirlerine karıştırmamak önemlidir.

Güdülenmenin temel tanımını davranışı harekete geçiren içsel bir durumun varlığı, bu varlığa yn ve g veren bir isteğin bulunması ve bu isteğin davranışın yoğunluğu ve yönü üzerindeki etkisi oluşturur. .

Güdülenmenin başka bir tanımı ise şu şekilde yapılmıştır:

Güdülenmeyi davranışın uyarılması, yönü ve devamlılığı oluşturur (Franken, 1994).

Güdülenme konusunda dikkat edilmesi gereken nokta bireyin davranışı dışardan gelen bir baskı sonucu değil, kendi içinden gelen etkenlere bağlı olarak oluşturmastır. Özetle güdülenmeyi içsel bir isteğe bağlı olarak davranışta meydana gelecek değişim ve değişim sonrası davranışın birey tarafından devamlı olarak belirli bir hedef doğrultusunda sürdürülmesidir.

Her ne kadar şu anki literatürde yaygın olarak belirtilmese de pek çok araştırmacı davranışın devamlılığını sağlayan etkenlerin davranışa güç veren etkenlerden farklı olabileceği konusunda fikirler edinmeye başlamıştır.

1.2 Güdülenmenin Önemi

Güdülenme, hemen hemen bütün davranışların öğrenilmesinde ve uygulanmasında birinci dereceden rol oynar. Öğrenilen bir davranış uygulanmadığı takdirde güdülenmeden söz edilemez. Benzer şekilde bu öğrenilen davranış sürekliliğini korumadığı takdirde de güdülenmeden bahsedilemez. Literatürdeki önemli bir soru da güdülenmenin davranışlar üzerinde nasıl bir rol oynadığıdır. Bu demektir ki davranışlardaki değişiklikler algılama, hafıza, bilişsel gelişme, kişilik, duygular, çevresel etkenler gibi değişkenlerin kurallarıyla mı yoksa güdülenmeye bağlı kavramlarla daha mı ilgilidir? Ya da sorulması gereken güdülenme ve diğer değişkenler arasındaki ilişkinin ortak paydası olarak ortaya çıkan bir davranış özelliğinden bahsetmek daha mı doğru olacaktır?

Güdülenme hayatın her alanında etkin rol oynar. Eğitimde, sporda ve iş hayatında güdülenmeyi arttırma amaçlı çalışmalar ve uygulamalar aktif olarak kullanılmaktadır.

1.3 Güdülenme Kavramları

1.3.1Ödül ve Pekiştirme

Ödül, bir davranış meydana geldikten sonra o davranışı olumlu bir şekilde destekleme özelliği taşımaktadır. Genel olarak bir ödülün davranışın tekrar ortaya çıkışını destekleyici özelliği vardır.

İçsel ve dışsal olmak üzere iki tip ödül türü vardır. Dışsal ödül türleri bireyin dışında olan para ve övgü gibi kavramlardır. İçsel ödüller ise bireyin içinden gelmektedir. Bunlara örnek olarak memnuniyet ve başarı hissi verilebilir.

Günümüzde içsel güdülenme de kendi içerisinde zevk ve sorumluluk üzerine kurulu olarak ikiye ayırmıştır. Sorumluluk içeren içsel güdülenme durumunda birey rahatça zevkli, ödüllendirici olarak tanımlanamayacak bir görevi alıp yerine getirebilir.

Pekiştirici, ortama yeni bir uyarının verilmesini müteakiben süregelen davranışı arttırma amacı taşıması ile ödülünden ayrılmaktadır.

1.3.2 İçsel ve Dışsal Güdülenme

İçsel güdülenme ortada her hangi bir pekiştirici dışsal uyarının bulunmadığı durumlarda davranışın süregelmesinin nedenidir. Buna tipik bir örnek olarak hobiler verilebilir.

İçsel güdülenme 1970'lerden beri psikologlar tarafından detaylı olarak araştırılmıştır ve başarıma ve zevk alma duygularının içsel güdülenme konusunda yüksek rol oynadığı görülmüştür.

İçsel güdülenme konusunda kabul görmüş tek bir meta teori mevcut değildir. İçsel güdülenme çalışmalarında esas alınan teoriler Bernard Weiner'in atıfta bulunma teorisi, Bandura'nın kendine yeterlilik kavramları ve kontrol odağı ve hedef yönelimi kavramlarını içeren teoriler üzerine kurulmuştur.

Takip eden durumlarda içsel güdülenmenin daha fazla olacağı varsayılmaktadır:

- * Kişi elde edeceği sonuçları kendi kontrolünde olan içsel faktörlere bağladığında,

- * Amaçladıkları sonuçları almaya muvaffak olabileceklerine inandıklarında,

- * Davranışın ödül almak amacıyla değil de davranışın kendisinden zevk alma durumunda yapıldığında.

İçsel güdülenme durumunda başarı ödülü kavramı yoktur, çünkü ödüller dışsal güdülenme kaynaklarıdır.

1.3.3 Tehdit

Güdülenmenin en net gözlenebilen şekli acı veya daha diğer olumsuz durumları engellemeyi amaçlayan tehdit durumudur. Tehdidin aşırı derecede kullanımı kölelik olarak adlandırılabilir. Tehdit, pek çok kültürde ahlaki

olarak yanlış bulunmasına rağmen aile içi, eğitim kurumları gibi kullanıldığı pek çok durum vardır.

1.3.4 Özdenetim

Özdenetim, duygusal zekanın alt parçası olarak kabul edilmeye başlamıştır. Bir birey zeka testlerinden sonuç aldığı biçimde oldukça zeki çıkabilir ama bu zekasını çeşitli işlere yöneltmek konusunda isteksiz davranabilir.

Kişilerin bir davranışa yönelmek konusunda istek ve arzusunun oluşmasında çeşitli etkenler rol oynayabilir, çeşitli basit dürtülerin oluşmasında temel ihtiyaçlar rol oynayabilir. Örneğin, aç bir insanın yemek aramak için güdülenmesi buna bir örnektir. Daha farklı durumlarda birey övgü nedeni ile güdülenebilir, bunda ise başkalarından gelecek takdir edilmenin duygusu önemli rol oynamaktadır.

1.4 Güdülenme İsteklerinin Kaynakları

1.4.1 Davranışsal/Dışsal

İstenen, hoş giden durumları (ödülleri) elde etmek amacı veya istenmeyen hoş gitmeyen durumlardan kaçma amacı taşır. İlgili uyaranla ilişkilendirilmiş başka bir uyaran sonucu oluşur. Operant koşullanmayla direk ilgilidir. Operant koşullanma, bir organizmanın bir ödülü alabilmek için istikrarlı biçimde aynı davranışı sergilemesidir. Şöyle ki, bir birey hoş giden bir durumu elde etmek için veya hoş gitmeyen olumsuz bir durumu engellemek için belirli bir davranışı gösterecektir.

Dışsal güdülenmeye örnek vermek gerekirse, profesyonel bir sporcunun sözleşmesinde daha fazla para alabilmek için daha yüksek bir performans göstermeye çalışması sayılabilir. Dışsal güdülenmeyi kullanmakta sorun

yoktur. Dışsal güdülenmedeki sorun, sürekli yüksek bir güdülenme gösterilmesi gereken görevlerde içsel güdülenmenin olmadığı durumlarda pek yardımcı olmayacağı ve görevi sürdürmekte zorluk çekilebileceğidir.

1.4.2 Sosyal

Olumlu modelleri taklit etme sonucu ve grubun değer verilen bir üyesi olmak amacıyla ortaya çıkar. Takım sporlarında çok fazla görülebilen bir güdülenme türüdür. Birey, topluluğun parçası olabilmek amacıyla takım sporlarına yönelip bunu sürdürebilir.

1.4.3 Biyolojik

Uyarılmanın artması/azalmasına bağlı olarak, duyuları (tat, dokunma, koku, vs) aktive ederek açlık, susuzluk, rahatsızlık gibi durumları azaltarak homeostasisi ve dengeyi sağlamak amacı taşır. Maslow'un hiyerarşisine göre en temel ihtiyaçlardır. Bunlar karşılanmadığı takdirde diğer konularda güdülenme sağlamak mümkün değildir (Maslow, 1954).

1.4.4 Bilişsel

Tehlike arz eden veya ilgi çekici şeylere dikkati odaklamak, anlama becerisi geliştirmek, bilişsel emin olamamayı ortadan kaldırmak, bir problemi çözmek veya bir karar vermek, bir tehditi veya riski ortadan kaldırmak gibi amaçları vardır. Spor için bu, kişinin sağlıklı bir yaşam tarzına yönelimini spor yaparak ortaya koyması olabilir. (Murcia ve Coll, 2007). Bilişsel güdülenme aynı zamanda da sporda belirli teknikleri zihinde öğrenebilmekle ilgilidir. Müsabaka ve antrenmanlar sırasında odaklanmayı sağlayabilmekte bilişsel güdülenmenin önemli rolü vardır.

1.4.5 Duygusal

Duygusal dengesizliği azaltma/yükseltme, iyi hissetmeyi arttırıp kötü hissetmeyi azaltma, güvenlik hissini arttırıp kendine güvene olan tehditleri azaltma, optimizm seviyesini arttırma gibi amaçları vardır. Duyguların güdülenmedeki rolü çok önemlidir, birey rahat hissetmediği bir görevi muhtemelen sadece dışsal güdülenme nedeni ile yapıyordur. Bu durumda da tek istenen elde edilecek çıkar durumuna gelir. Fakat birey eğer görevi duygusal hoşnutluk nedeniyle yerine getiriyorsa göreve daha fazla önem gösterir, amaç görevi hemen bitirip çıkarı elde etmek haline gelmez, birey görevi iyi yapmaya çalışır. Güdülenmeyi sağlamaya çalışırken duygusal olarak güdülenmeyi sağlamaya çalışmak önemlidir.

Duygu (uyarılanın sonucu olarak süresi belli olmayan öznel his) güdülenmeden hedef yönelmesiyle ilişkisi olması gereği olmaması sebebiyle ayrılır. Duygular çevreden gelen uyarıların algılanmasıyla bu algılanmaya verilen sinirsel ve hormonal tepkilerin sonucunda oluşur (Kleinginna ve Kleinginna, 1981). Bulgular temelde her biri özel bir yüz ifadesi ile bağlantılı 6 tane duygu olduğuna işaret eder (Izard, 1990). Bu, genetik olarak belirlenmiş düşük bir sayıda duygunun yüz ifadelerine bağlı olduğunu gösterir. Duyguya bağlı olarak yüz ifadenizi değiştirebildiğiniz gibi, bunun tam tersi de mümkündür. Örneğin gülümsendiği takdirde insan daha mutlu hisseder. Yapılan bir araştırmada deneklerin bir kısmının bir kalemi dişleriyle tutması, diğer kısmının ise bunu dudakları ile tutması istenmiş ve bu kişilere çizgi film seyrettirilmişti. Kalemi dişleriyle tutmaları nedeni ile gülümseyenler, kalemi dudaklarıyla tuttıkları için gülümseyemeyenlere kıyasla çizgi filmleri daha komik olarak nitelendirmişlerdir (Davis ve Palladino, 2000).

Bu araştırmalar sonucunda duyguların davranışları etkileyebileceği gibi, davranışların da kişinin bakış açısına bağlı olarak duyguları etkileyebileceği saylenebilir. şöyle ki, bir birey bir aktiviteyi yapmaya başladıktan sonra mutlu olduğu için davranışı surdrebileceği gibi, mutlu olması gerektiğini düşünüp mutlu olup da davranışı surdrebilecektir. Birey, bir sporu yaparken etrafındaki insanların o bireyin mutlu olduğu hissini yaratması bireyin spora katılıımındaki güdülenmesini arttıracaktır.

Uyarılmanın etkilerine ve nedenlerine ve yönelmesine yönelik açıklamalar, surdrlmesine yönelik açıklamalardan farklı olabilir. Bu yönüyle, duygular ve güdülenme arasında her ne kadar bir ilişki olsa da herhangi bir duygunun varlığında güdülenmeden söz etmek mümkün olmayabilir. Çünkü duygular, davranışı harekete geçirmek yönünde güçsüz kalabilir veya başka etkenlerin yanında duygunun davranış üzerindeki doğrudan bir etkisinden söz etmek mümkün olmayabilir.

Genelde, güdülenmenin oluşumuna yönelik açıklamalar dışsal ve içsel olarak ayrılmıştır. İçsel güdülenmeyi bireyin kendisinden kaynaklanan etkenler oluşturur. Bu etkenler, fiziksel, zihinsel (rneğin bilişsel, duygusal) ya da kişiler arası etkenler gibi alt gruplara bölünebilir. Dışsal etkenleri ise bireyin dışından gelen etkenler oluşturur.

Harekete geçmenin temel sebebini ihtiyaçlar oluşturmaktadır. İhtiyaçların algılanması sonucu öyle bir duruma gelinir ki ya yeni bir davranışın gösterilmesi gerekliliğini, ya da mevcut davranışı değiştirmeyi, daha sonra da bu davranışın belirli bir hedef doğrultusunda sürdürülmesi gerekliliğini ortaya çıkarırlar. Ortaya çıkan bu davranış, olumlu ve olumsuz koşullandırıcıların teker teker etkisi sonucu veya etkileşimi sonucu ortaya çıkabilir. Sonuç olarak davranışın ortaya çıkmasının bireyin duygusal durumu

ile ilgili olduğu, ama bu davranışın sürdürölmesini iradenin sağladığı ileri sürölabilir.

1.4.6 Azim

Kişisel olarak oluşturulmuş veya seçilmiş hedefe ulaşmak, kişisel hayali elde etmek, kendine güveni sağlamak, kendi hayatında dizginleri ele almak, hedefi elde etmeyi engelleyici tehlikeleri bertaraf etmek ve kişinin hayatı üzerinde diğer insanların etkisini azlatmak gibi hedefleri vardır. Güdölmede en önemli etken budur. Bir davranışı sürdürebilmeyi sağlar. Azim, insanın hayatında dizginleri eline almasıyla yakından ilgilidir. Maslow'un hiyerarşik ihtiyaçlar listesinde kendine güven ve kendini gerçekleştirme basamaklarına ulaşabilmek açısından azimin çok önemli yeri vardır (Maslow, 1954).

1.4.7 Ruhsal

Kendi hayatının amacını bulmak, hayatta bilinemeyecek şeylerle kendini bağdaştırmak gibi amaçları vardır. Bu, hayatta insanın amacını bulması ile ilgilidir. Temelde maneviyatla ilgilidir. İnsan kendini dine de adayabilir, ya da hayatın içinde daha başka anlamlar da bulunabilir. Bu, insanın hayatta yaptığı bütün seçimlerde ve çeşitli işlere güdölünirken odak noktasını oluşturur.

Güdölme konusu psikolojide gittikçe daha az önem verilen bir konu haline gelmeye başlamıştır. 1975 yılında lisans psikoloji bölümlerinde öğretilme açısından önem verilen konular arasında 22inci sırada yer alırken 1997 yılında 31inci sıraya düşmüştür (Perlman ve McCann, 1999).

1.5 Güdülenme Teorileri

Güdülenme konusunda bu görünürdeki ilginin kaybolmasının nedeni psikolojideki başka konularda da olabildiği gibi, genel teorilerin var olmaması ve bu konuda birbiriyle çatışan teorilerin varlığı ve bunun neticesinde de gelecekte yapılacak araştırmaların rahat belirlenememesinden kaynaklanıyor olabilir (Bernard et al, 2004). Güdülenme ile ilgili belli başlı teoriler şunlardır:

1.5.1 Biyolojik Teori

Biyolojik bakış açısı ilk önce James (1890) tarafından ortaya atılmıştır. James, teorisinde iğgdlerin varlığından bahsetmiştir. James'e göre, insanın davranışlarının meydana gelmesinde en önemli olan iğgdler, dolayısıyla insanın genetik mirasıdır. Biyolojik teori, pek çok eleştiri almıştır, çünkü davranışın nedenlerini tamamen iğgdye bağlayarak davranışların altında yatan düşünsel mekanizmaları göz ardı etmiştir.

1.5.2 Davranışsal Teori

Davranışsal ğrenme teorilerindeki güdülenmeyle ilgili temel yaklaşımlardan her biri güdülenmedeki temel bir etkeni ele alır. Klasik koşullanma, ilişkilendirilmiş uyaranlara verilen tepkinin davranışa enerji verip yönlendirdiğini ne sürer. Operant koşullanmanın (organizmanın ödül için davranış ortaya koymasını) ileri sürdüğüne göre ise temel etken elde edilen sonuçlardır. Ödüllerin sunulması davranışı güçlendirirken, cezalandırıcıların sunulması sonucunda ise davranışın görülmesi azalacaktır.

Davranışsal güdülenme teorisini Thorndike (1911) oluşturmuştur. Bu teori, biyolojik teoriden farklı olarak davranışların kaynağını ararken bireyin içine değil, dışsal faktörlere odaklanmıştır. Thorndike hayvanların sadece

içgüdüleriyle hareket etmediğini, ortamdaki değişikliklere göre hayvanların davranışlarının da değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur.

Thorndike davranışların açıklamasını yaparken çevresel etkenlerden hareketle zihni açıklamaya çalışmıştır. Fakat Thorndike gibi davranışçı ekolü benimsemiş Watson (1913) zihnin işleyişinin gözlemlenemediğini, bu yüzden psikolojide zihni değil, sadece davranışları incelemenin gerektiğini söylemiştir. Watson’dan sonra gelen Skinner (1971), daha da ileri gidip zihinsel işleyişin “batıl inanç ve sihir”den ibaret olduğunu söylemiştir.

Davranışçılar hayvanlarla yaptıkları çalışmalar sonucunda davranışın organizmanın çevresel uyaranlara verdiği otomatik tepkiler olarak, organizmanın fayda sağlamasına veya zarar görmemesine yönelik ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir. Davranışçılar, bilinçli yapılan davranışları tamamen yok saydıkları için pek çok eleştiri almışlardır ve bu yüzden de davranışçı teorinin davranışlarının bütününe açıklamada yetersiz kaldığı ileri sürülmüştür (Neilsen ve Day, 2000; Tinbergen, 1951).

Sadece davranışlara bakıp içsel mekanizmaların göz ardı edilmesi gerektiğini iddia eden davranışçılar, organizmalar arasındaki bireysel farklılıkları açıklamada yetersiz kalmışlardır. Örneğin, bir farenin bir pedala basması karşılığında ödül aldığı deneylerde bütün fareler pedala basma davranışı göstermelerine karşın, bütün farelerin pedala basma sıklığı birbirinden farklı olmuştur (Gulley ve ark., 2003).

Tolman (1932), yine davranışçı ekolden gelmektedir, fakat davranışları açıklarken bilişsel süreçleri de dikkate alıp davranışın arkasında yatan bir “amaçlı davranış”tan bahsetmiştir. Tolman’ın çalışmaları bilişsel davranışçılık ekolünün geçmişini meydana getirir. Her ne kadar bilişsel

davranışçılıkta gözlemlenebilen davranışların üzerinde durulsa da bu gözlemlenen davranışların altında yatan zihinsel süreçlere de önem verilir.

1.5.3 Dürtü Eksiltme Teorisi

Bu teori açlık gibi çeşitli biyolojik ihtiyaçlarımız olduğu ve bu ihtiyaçlarımızı zaman içerisinde karşılamazsak bunların gücünün artacağı fikri üzerine kuruludur. Termostat gibi geribildirimli sistemlerin işleyişi ve Freud'un teorileri üzerine kurulmuştur.

Fakat dürtü eksiltme teorisinin geçerliliğini kuşku içinde bırakan durumlar mevcuttur. Örneğin, para gibi ikincil pekiştiricilerin nasıl çalıştığına dair bu teoride bir açıklama bulunmamaktadır. Çünkü para, direk olarak hiçbir psikolojik veya biyolojik ihtiyacı karşılamaz.

Bir başka soruna örnek olarak, aç bir insan yemek yemeden önce yemeğini pişirme ihtiyacı duyar. Yemeği pişirirken de açlık hissi artacaktır. Dürtü eksiltme teorisine göre bu insanın ihtiyacını karşılamak için yemeği pişirmeden yemesi gerekir. Yemeği neden pişirme ihtiyacı duyabileceğine bir bir açıklama dürtü eksiltme teorisinde yoktur.

1.5.4 Elde Etme İhtiyacı Teorisi

David McClelland (1961)'in ortaya attığı şekli ile elde etme ihtiyacı teorisinin üç alt başlığı vardır. Bu başlıklar insanların üç çeşit duydukları ihtiyaçları temsil eder. Bunlar, elde etme ihtiyacı, güç ihtiyacı ve ait olma ihtiyacıdır.

1.5.5 Bilişsel Teori

Bilişsel teorisinin odak noktasını davranışların altında yatan zihinsel süreçler oluşturmaktadır. Bilişsel teorideki güdülenme teorilerinin ana fikri eğer

davranışın altında yatan zihinsel süreçleri açıklanabilirse bütün insanlarda görülen davranışların neden ortaya çıktığı da açıklanabilir.

Kökleri bilgi işleme yaklaşımına dayalı pek çok güdülenme teorisi mevcuttur. Bu yaklaşımlar, insanların davranışları, duyguları ve düşünceleri tanımlayabilmek için kullandıkları kategoriler ve etiketler üzerine odaklanır.

1.5.5.1 Bilişsel Uyumsuzluk Teorisi

Bunlardan ilki Piaget'nin bilişsel gelişim teorisindeki dengesizliğe benzer özellikler taşıyan bilişsel uyumsuzluk teorisidir. Bu teori Leon Festinger tarafından 1957 yılında ortaya atılmıştır ve öne sürdüğü iki inanç, iki davranış, ya da bir inanç ve davranış arasında fark olduğunda bizim bu farkları ortadan kaldırmak için harekete geçeceğimizdir. Bunun vurguladığı şey ise eğer yeterince yüksek oranda bir dengesizlik yaratabilirsek bunun sonucunda bireyin davranışlarını değiştireceğimiz, bununla bağlantılı olarak bireyin düşünce yapılarının değişeceği ve bu değişime bağlı olarak davranışların daha fazla değişeceğini öne sürebiliriz.

1.5.5.2 Atfetme Teorisi

İkinci bir bilişsel yaklaşım ise atfetme teorisidir (Heider, 1958; Weiner, 1974). Bu teoriye göre her bir birey başarı veya başarısızlığı kendine ve başkalarına belirli “atıflarda” bulunarak açıklamaya çalışır. Bu atıflar ya içsel ya da dışsaldır ve ne kontrol altındadırlar ne de kontrol dışıdırlar.

Atıfların içsel veya dışsal olmasına artı kontrol altında olması veya kontrol altında olmamasına bağlı olarak dört atıfta bulunulur. Bunlar:

- İçsel – Kontrol altında: Çaba
- İçsel – Kontrol dışı: Yetenek

- Dışsal – Kontrol altında : Görev zorluğu
- Dışsal – Kontrol dışı: Şans

Üçüncü bir bilişsel yaklaşım da beklenti teorisidir (Vroom, 1964) ve bu teori de şu denklemi öne sürer:

Güdülenme beklenen başarı olasılığı (Beklenti), başarı ve ödül arasındaki bağlantı (Aracılık) ve Hedefi elde etme değeri (Değer)'nin birbirleri ile çarpımına eşittir.

Bu formülün Beklenti, Aracılık ve Değer etkenlerinin birbiriyle çarpılmasını ileri sürmesi nedeniyle, bu etkenlerden birindeki düşük bir değer düşük bir güdülenme değerine yol açacaktır. Bu nedenle, her üçü birden güdülenmenin oluşumu için hazır olmalıdır. Şöyle ki, eğer bir birey, bir görevde başarılı olacağına inanmıyorsa veya birey kendi uygulaması ve başarı arasında bir bağlantı kuramıyorsa veya birey başarı sonucunun değerini önemsemiyorsa, bireyin gerekli güdülenmeyi göstereceği olasılığı azalmıştır. Bu teorisinin bakış açısından, güdülenmenin ve sonucunda oluşacak davranışın yüksek olması için her bir üç değişkenin de yüksek olması gerekmektedir.

Bilişsel yaklaşımları özetlemek gerekirse, bilişsel uyumsuzluk teorisinin öne sürdüğü hayatlarımızda dengeyi aradığımız ve değişmemize yönelik etkilere veya beklentilere karşı koyacağımızdır. Öyleyse değişim veya gelişim nasıl oluşur? Piaget'ye (1955) göre, bunlardan birisi biyolojik gelişimdir. Biz bilişsel olarak erişkinliğe ulaştıkça, düşünce yapımız ve bilgi organizasyon yapımız (ör., şemalar, paradigmlar, açıklamalar) üzerinde dünya anlayışımızı daha düzgün bir şekilde yansıtacak biçimde çalışırız. Bu organizasyonlardan biri bizim başarı veya başarısızlığa olan açıklamalarımızı ve atıflarımızı içerir. Ergenlikten sonra, biyolojik değişim belirgin bir şekilde

yavaşladığında, bu atıfları değiştirmek çok zordur. Gereken bireyin davranışlarının o kişinin başarıya ulaşması için ne şekilde sorumlu olacağının geri bildiriminin düzenli olarak verildiği uzun dönem bir programdır.

Bilişsel teorilerde eksik bırakılan noktalar davranışın nedenlerini açıklamaktan çok, davranışların ne olduğunu ortaya koymaya yönelik olmaları, bilinçli davranışların amaçlarını yeterli miktarda ortaya koyamamaları, ve davranışlarda toplumun rolünü yeterince değerlendirmemeleridir.

1.5.6 Psikoanalitik teoriler

Psikoanalitik güdülenme teorileri geniş bir alandaki temel etkileri ele alır. Freud, davranışların altındaki güdülerini açıklarken Darwin'in evrim teorisinden yola çıkar. Freud (1990) demiştir ki bütün davranışların kaynağı iki kategoriye ayrılabilir: içsel, biyolojik içgüdülerdir; hayat (cinsel) ve ölüm (saldırganlık). Freud'un pek çok öğrencisi ondan bu konuda ayrılmıştır. Erikson (1993) ve Sullivan (1968) demişlerdir ki asıl temel olan kişiler arası ve sosyal ilişkilerdir. Adler'e (1989) göre güç arayışı, Jung'a (1953, 1997) göre ise mizaç ve ruhu veya kişisel anlamlılığı arayış esastır.

1.5.7 Hümanistik teoriler

1.5.7.1 Maslow'un Hiyerarşik İhtiyaçlar Teorisi

Hümanistik teoriler konusunda en etkili olan yazar Abraham Maslow'dur (1954). Maslow (1954) insan güdülenmesi ile ilgili olarak oldukça çok sayıda araştırmaları sentezlemeye çalışmıştır. Maslow'dan önce, araştırmacılar, biyoloji, başarı veya güç gibi etkenlere tek tek eğilip insan davranışına neyin güç verip yönlendirdiğini araştırmışlardır. Ayrıca Maslow tek bir davranışa etki eden birden fazla güdülenme olduğunu ileri sürmüştür. Güdülenmenin

nedenleri değil amacı hedef alınmalıdır. G d lenmede hayvan davranışları değil, insan davranışları ele alınmak durumundadır. Maslow iki gruptandırma üzerine insan ihtiyaçları hiyerarşisi kurmuştur; eksikliği olan şeylerin ve gelişmenin ihtiyaçları. Eksikliği olan şeylerin ihtiyaçlarında, bir sonraki seviyedekilere yönelmeden önce daha aşığıdakilerin karşılanması gerekmektedir. Bu ihtiyaçların her biri karşıldığında, eğer gelecekte bir ihtiyaç hissedilirse, kişi bu ihtiyacı karşılamaya çalışacaktır. İlk dört seviye şunlardır:

- 1) Fizyolojik: açlık, susuzluk, vs.
- 2) Güvenlik: tehlike dışında olma
- 3) Ait olma ve Sevgi: Başkalarıyla ilişki kurma, kabul edilme
- 4) Kendine Güven: Başarma, yeterli olma, onaylanma ve tanınma

Maslow’a göre, bir birey, gelişme ihtiyaçlarını karşılamaya ancak ve ancak eksikliği olan şeylerin ihtiyaçlarını karşıladığında açık olacaktır. Bu ihtiyaçlar hiyerarşisinde birey sırasıyla önce fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayacak, daha sonra kendini güvende hissedecek, sevgi ve ait olma aşamasında sosyal ihtiyaçlarına karşılayacak, bunları karşıladıktan sonra kendine güven duyacak ve ancak bunları elde ettikten sonra bireysel olarak gelişme aşamalarına gelecektir. Maslow’un önceki tasavvuru sadece bir gelişme ihtiyacından bahsetmekteydi; kendini gerçekleştirme. Kendini gerçekleştirmiş insanlar şu özellikleriyle tanımlanabilir: Problem odaklıdır; hayatın önemini devamlı olarak takdir ederler; kişisel gelişimlerine önem verirler; ve deneyimlerini u  noktalarda yaşarlar. Maslow daha sonraları kendini gerçekleştirmeyi farklılaştırmıştır, genel kendini gerçekleştirmeden önce iki daha düşük gelişme seviyesi (Maslow ve Lowery, 1998) ve bunun ilersinde bir seviye daha ileri sürmüştür (Maslow, 1971). Bunlar şunlardır:

- 5) Bilişsel: anlamak, anlamlandırmak, ve araştırmak
- 6) Estetik: simetri, düzen, ve güzellik
- 7) Kendini gerçekleştirme: kendinin farkına varıp potansiyelini algılama
- 8) Kendini aşma: Egonun ilerisindeki birşeyle bağlantı kurmak veya diğerlerine kendilerinin farkına varıp potansiyellerini algılamalarında yardım etmek.

Maslow'un temel pozisyonu bir insan kendini geliştirme ve kendini aşma konusunda yol aldıkça kişinin daha bilge bir hale geleceği ve çok farklı durumlarda nasıl davranacağını bileceğidir. Daniels (2001) der ki Maslow'un kendini geliştirmenin en üst seviyelerindeki bir insanın doğaları gereği üstün olacağı çıkarımı belki de insan davranışı ve güdülenmenin araştırılmasında en önemli katkılarından biri olabilir.

Norwood (1999) bireylerin farklı seviyelerde ne tip bilgiler aradığını açıklamada Maslow'un hiyerarşik ihtiyaçlarının kullanılabileceğini önerir. Örneğin, en alt seviyedeki bireyler, temel ihtiyaçlarını karşılamada başa çıkma bilgileri ararlar. Bireyin kısa sürede ihtiyaçlarına erişmesine yardımcı olmayan bilgi kısaca dikkat dışı bırakılır. Güvenlik seviyesindeki bireylerin ihtiyacı olan yardımcı olma bilgisidir. Nasıl güvende olabileceklerine dair kendilerine yardımcı olunmasını isterler. Aydınlanma bilgisi ait olma ihtiyacı hisseden bireyler tarafından aranmaktadır. Genellikle bu tip bilgiler ilişki geliştirme kitaplarında veya farklı materyallerde bulunabilir. Güçlendirme bilgisi kendine güven seviyesindeki kişiler tarafından aranmaktadır. Egolarının nasıl geliştirilebileceğine dair bilgi aramaktadırlar. Son olarak, bilişsel, estetik, kendini gerçekleştirme gelişme safhalarındaki insanlar eğitim bilgisi aramaktadırlar. Her ne kadar Norwood kendini aşma seviyesine yönelik bir önermede bulunmasa da, bu seviyedeki bireylerin kendilerinin de ilersindeki şeylere bağlantı kurmak veya diğer insanları eğitmek üzerine bilgi arayacakları ileri sürülebilir.

1.5.7.2 Alderfer'in Hiyerarşik İhtiyaçlar Teorisi

Alderfer (1972) Maslow'un hiyerarşik ihtiyaçlar listesini yeniden almış ve içe dönüklük ve dışa dönüklük kişilik özelliklerine göre bu listeyi yeniden düzenlemiştir. Alderfer'e göre ihtiyaçlar 3 gruba ayrılabilir. En altta varoluş ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar fiziksel iyi oluşla ilgilidir ve Maslow'un en temel iki basamağı olan fizyolojik ve güvenlik basamaklarını kapsar. Daha sonra ise ilişki ihtiyaçları gelir. Bu ilişki ihtiyaçları da ait olma ve sevgi ve kendine güven basamaklarıyla büyük benzerlik taşır. Daha sonra ise Alderfer'in "büyüme" adı verdiği son basamak gelir. Bu basamak da Maslow'un gelişme basamaklarıyla benzerlik gösterir.

Alderfer bireyler üst basamaklardaki ihtiyaçlarını karşılayamadığında altta yer alan daha önce ihtiyacını karşılamış oldukları basamaklara yönelebileceklerini iddia eder. Örneğin ilişki basamağını karşılayamayan bir birey, alttaki varoluş basamağına geri dönüp kendini alkole verip alkolü fizyolojik bir ihtiyaç olarak görmeye başlayabilir. Aynı zamanda gelişim basamağındaki bir birey, bu basamaktaki ihtiyaçlarını karşıladıkça, bu ihtiyaçlara verdiği önem güçlenerek artacaktır. Örneğin, resim yapmaya başlayan birinin bu alanda başarılı oldukça tekniğini daha çok geliştirerek daha iyi resim yapma çabası gösterilebilir.

1.5.7.3 Bandura'nın Model Alma Teorisi

Güdülenme konusunda önde gelen psikologlardan biri de Albert Bandura'dır. Bandura, Stanford Üniversitesi'nde yaptığı deneylerde özellikle sosyal model almanın insanın güdülenmesi üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. O zamana kadar, tamamen insanın kendi davranışlarının sonuçlarına göre öğrenmesi üzerine odaklanılmıştı. Bandura, bireylerin modelleme yaptıkları başka

şahısların aldıkları ödüllere veya maruz kaldıkları cezalandırmalar göre, kendi içlerinde güdülenme şekilleri gösterdiklerini ortaya koymuştur. Daha sonra, bu çıkarımlarını sosyal bilişsellik teorisi adıyla bir araya getirmiştir.

Bandura'nın (1986, 1997) öne çıkardığı en temel iki kavram, kendine güven (bireyin bir işin başarılmasının mümkün olduğuna ve kendisinin o işi başarabileceğine inanması) ve kendini düzenleme (hedefleri belirleme, bu hedefleri elde etme konusunda plan belirleme, planı elde etmede gereken sorumluluğu gösterme, planın doğru olarak yerine getirilmesi, ve daha sonrasında davranışların düzenlenmesi veya yeniden yönlendirilmesi) olarak öne çıkmaktadır.

1.5.7.4 Planlı Davranış Teorisi

Güdülenme konusunda geliştirilen önemli teorilerden biri planlı davranış teorisi (Ajzen, 1991). Planlı davranış teorisi, bir insanın fiziksel egzersiz gibi bir davranışı gerçekleştirme niyetinin o davranışın esas belirleyeni olduğunu ileri sürer (Ajzen ve Madden, 1986). Niyet, insanların ne kadar fazla denemeye ve davranışın o performansı için ortaya ne kadar çaba koymaya istekli olduklarının göstergesidir (Ajzen ve Fishbein, 1980). Niyet, kavramsal olarak farklı dört değişken tarafından belirlenmektedir, subjektif normlar ve algılanan davranışsal kontrol (Ajzen ve Madden, 1986). Tutumlar, iyi-kötü, zararlı-yararlı, hoş-nahoş gibi değerlendirme boyutlarında bulunan belirli bir davranışın özet değerlendirmesini yansıtır (Ajzen ve Fishbein, 1980). Subjektif normlar belirli bir davranışı bireylerin gerçekleştirmesi ya da gerçekleştirmemesi için bireylerin hissedebileceği algılanan sosyal baskıyı yansıtır (Ajzen ve Fishbein, 1980). Algılanan davranışsal kontrol gelecekteki davranışın yerine getirilmesi ile ilgili algılanan kolaylık ya da zorluğu tanımlar (Ajzen ve Madden, 1986). Son olarak, planlanan davranış teorisi algılanan davranışsal kontrolün davranışı yalnızca davranış tamamen istekli

kontrol altında olduğunda ve algılanan kontrol asıl kontrolü düzgün biçimde yansıttığında belirlediğini ileri sürer (Ajzen ve Madden, 1986).

Planlı davranış teorisinin altında yatan varsayımlar bir takım farklı davranışlar arasında bir takım meta-analitik incelemeler tarafından desteklenmiştir (Armitage ve Conner, 2001; Sheeran ve Orbell, 1998). Bunların arasında fiziksel aktivite de bulunmaktadır (Hagger, Chatzisarantis, ve Biddle, 2002). Planlı davranış teorisinin testleri niyetlerin toplam belirleyici geçerliliği için güçlü kanıtlar sağlamıştır, ve tutumların ve algılanan davranışsal kontrolün niyetleri ve davranışları etkilediğini göstermiştir (Armitage ve Conner, 2001; Hagger ve ark., 2002). Örneğin, Hager ve ark. (2002) tarafından gerçekleştirilen meta analizde niyetler üzerine tutumların ve algılanan kontrolün etkileri (beta-katsayıları) sırasıyla .20 ve .28 idi.

Geçmiş araştırmalar planlanmış davranış teorisinin niyetlerin ve davranışların öncüllerini yeterince göz önüne almadığını göstermiştir (Ajzen, 2002; Hagger ve ark., 2002). Hagger ve ark. (2002) fiziksel aktivite niyetleri üzerindeki geçmiş davranışın etkilerinin, planlı davranış etkilerini (ör.: niyetler, tutumlar, subjektif normlar ve algılanan davranışsal kontrol) kontrol ettikten sonra sırasıyla .37 ve .51 olduğunu rapor etmiştir. Geçmiş davranışın bu etkileri planlı davranış teorisi tarafından dikkate alınmayan faktörlerin etkilerini yansıtır çünkü geçmiş davranış niyetleri ve davranışı geçmişte etkilemiş sayısız faktörlerin etkisini yansıtır (Chatzisarantis ve ark., 2008). Buna ek olarak, yeni araştırmalar, subjektif normların sosyal etkiyi yetersiz biçimde ele aldığını göstermiştir (Courneya, Plotnikoff, Hotz, ve Birket, 2000; Grube, Morgan, ve McGree, 1986). Bunun nedeni ise, meta-analitik incelemelerin subjektif normlardan niyetlere doğrudan etkisinin az olduğu sonucunu vermesidir.

1.5.7.5 Özgür İrade Teorisi

Güdülenme konusunda geliştirilen güncel hümanistik teorilerden biri de Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen özgür irade teorisidir. Bu teoriye göre güdülenmenin altında yatan nedenler içsel ve dışsal olmak üzere iki kategoride bulunabilir. Bu nedenlere bağlı olarak, birey, kontrol odak noktası geliştirir. Eğer güdülenmenin nedeni içsel ise kontrol odağı içtedir. Eğer dışsal ise kontrol odağı dışıdır. Her iki kontrol odağında da davranış ortaya çıksa da davranışı kontrol eden psikolojik mekanizmalar birbirinden farklıdır. Bunun sonucu olarak davranışın gücü ve sürekliliği bu iki durumda farklılık gösterecektir.

Güdülenme, aynı zamanda insanın kendi iradesine bağlı olarak hareket edebilmesiyle yakından ilgilidir. Özgür irade teorisi insanın evrimden gelen iç ihtiyaçlarını sosyal çevreyi ön planda tutarak kişisel gelişim göstermesini öne çıkaran organizmasal bir metateoridir.

Bilimsel yöntemler kullanılarak özgür irade teorisinin 3 temel ihtiyacı ortaya çıkarılmıştır. Bunları insanın güç (Harter, 1978; White, 1963) ilişki (Baumeister ve Leary, 1995; Reis, 1994), ve otonomi (deCharms, 1968; Deci, 1975) oluşturmaktadır. Kişi, bu ihtiyaçlarını sağlayabildiği takdirde sağlıklı bir kişisel gelişim, optimal işleyiş gösterecek ve çevresiyle düzgün ilişkiler kurabilecektir.

Özgür irade teorisi 4 alt mini teoriden meydana gelen bir meta-teoridir. Bu mini teorilerden bilişsel değerlendirme teorisi, sosyal durumların içsel güdülenme üzerindeki etkilerini ön plana çıkarır; organizmasal içselleştirme teorisi içselleştirme konseptini özellikle dışsal güdülenmenin gelişimini ön plana çıkararak ele alır; nedensellik yönelimleri teorisi insanların özgür iradelerini destekleyecek şekilde özgür irade davranışlarına ve çevreye

yönelimleri konusundaki bireysel farklılıklarını öne çıkarır. Son olarak, temel ihtiyaçlar teorisi temel ihtiyaçlar kavramını mercek altına alır ve bu kavramın psikolojik sağlık ve iyi olma ile olan ilgisini inceler. Bu 4 mini teori bir araya gelerek özgür irade teorisini meydana getirir.

Özgür irade teorisinde bireyin güdülenmesi çeşitli seviyelere ayrılmış ve bireyin göstereceği davranışının gücünün ve sürekliliğinin bu seviyelere göre değişiklik göstereceği ileri sürülmüştür. Birey, en tepede bulunan içsel güdülenmeye gelinceye kadar güdülenme sürecinde belirli aşamalardan geçer.

1.5.7.5.1 GÜDÜSÜZLÜK

Birinci seviyede güdüsüzlük vardır. GÜDÜSÜZLÜK, öğrenilmiş yardımsızlık kavramıyla ortak özellikler taşır (Abramson, Seligman, ve Teasdale, 1978). Bu seviyede bireyin davranışı göstermesi için içten gelen bir dürtü yoktur ve birey de davranışı göstermez. GÜDÜSÜZ bireyler, kendi davranışlarıyla bu davranışlarının sonuçları arasında bir bağlantı kuramazlar. Başarısızlık ve kontrolsüz olma hislerini içlerinde taşırlar (Deci ve Ryan, 1985).

1.5.7.5.2 Dışsal GÜDÜLENME

GÜDÜSÜZLÜK dışında, güdülenmenin yaşandığı kategoriler dışsal güdülenme ve içsel güdülenme olarak ikiye ayrılmıştır. Dışsal güdülenmede, dıştan gelen ödülleri elde edip olumsuz durumlardan kaçınma isteği varken, içsel güdülenmede, kişinin genel olarak sporla ilgilenirken elde ettiği elde haz önemlidir. Dışsal güdülenmenin üç alt evresi vardır:

Bunların ilki dışsal düzenleme olarak adlandırılmıştır ve bunda birey dışardan gelen bir baskı veya ödül sonucu davranış ortaya koyar. Bu, davranışçılıkta operant koşullandırma olarak adlandırılan, üzerinde düşünülmeden ödül için yapılan davranış türüdür. Burda, örnek olarak, sporcuların sporu ailelerinden

övgü alabilmek için veya arkadaşlarının yergilerinden kaçınmak amacıyla yapmak verilebilir.

İkinci aşamada ise içe yansıtılma vardır. Bu aşamada, birey davranışları tamamen kendisinin olarak kabullenemez. Ama birey bu davranışları göstermediği takdirde olumsuz duygular hissedecektir. İçe yansıtmanın çıkış noktası temelde dıştan gelen bir kaynaktır, ama bu seviyede dış kaynağın davranışın gösterilmesinde bir etkisi yoktur. Örneğin, iyi görünmek amacıyla spor yapan, iyi görünmediği zaman kendini mutsuz veya utanmış hisseden bir sporcu, dışsal güdülenmenin içe yansıtma seviyesindedir.

Sonrasında, özdeşleşme vardır. Bu aşamada, birey davranışları kendisinin olarak kabul eder, fakat ortada ödül olmazsa davranış devam etmeyecektir. Daha sonra içselleştirilmiş kurallandırma gelir. Bu aşamada davranışı birey kendi değerlerine entegre etmiş durumdadır fakat davranışın sürdürülmesi yine de dıştan gelen ödüllere bağlıdır. Birey, davranışı önemli olarak görür ve davranışı özgür iradesi sonucu uygular. Ama bunun nedeni hala direk olarak yapılan davranışın dışındaki nedenlerdir. Örneğin kişiliğinin başka yönlerini de geliştirdiğini düşündüğü için spor yapan bir birey özdeşleşme seviyesindedir.

1.5.7.5.3 İçsel Güdülenme

İçsel güdülenme aşamasında ise bireyin davranışı sürdürmesinde dıştan gelen etkenlerin etkisi yoktur. Güdülenmenin kaynağı tamamen gösterilen davranışla ilgilidir.. Herhangi maddi bir çıkarı olmasa bile birey, davranışı sürdürecektir. Daha sonraki çalışmalarda, içsel güdülenmenin üç alt kategorisi olduğu ileri sürülmüştür. Bilmeye, başarmaya ve uyarılmaya yönelik içsel güdülenme (Vallerand ve Losier, 1999; Vallerand, ve ark., 1987; Vallerand ve Bissonnette, 1992).

Bilmeye yönelik güdülenmede merak, öğrenme, araştırma gibi kavramlar rol oynar (Pelletier ve ark. 1995). Bu nedenle bilmeye yönelik güdülenme bir aktiviteyi öğrenmekten, araştırmaktan, veya anlamaya çalışmaktan alınan zevkle ilgilidir. Örneğin bir sporcu, gerçekleştirdiği sporun tekniklerini öğrenirken sadece bu süreçten zevk alıp sporu yapmasının nedenlerinin arasında bu da varsa bilmeye yönelik güdülenme göstermektedir.

Başarmaya yönelik güdülenmede amaç bir işi başarmak veya bir şey yaratmaktır. Gelişim psikolojisinde olduğu kadar eğitim psikolojisinde de ustalaşma güdülenmesi, yeterlilik güdülenmesi ve görev yönelinmesi olarak adlandırılarak yer bulmuştur (Pelletier et al, 1995). Çeşitli zor oyun tekniklerini kişisel doygunluk hissedebilmek nedeniyle geliştirmeye çalışmak başarmaya yönelik içsel güdülenmeye örnek olarak gösterilebilir.

İçsel güdülenmenin en son aşamasını ise uyarılma yaşamaya yönelik içsel güdülenme oluşturur. Bu güdülenme türünde bireyin davranışı göstermesindeki amaç, bireyin çeşitli duyguları hissetmek istemesidir. Bunların arasına estetik deneyimler, eğlence, heyecan gibi kavramlar girebilir. Yaptıkları sporu uyarıcı deneyimler için yapan sporcular güdülenmenin bu aşamasındadırlar.

İçsel güdülenme aşamasıyla ilgili önemli bir kavramı da benlik bağlılığı oluşturmaktadır (Ryan, 1982). Kişilerin benlikleri, başka bir deyiş ile, öz değer hisleri bir görevden elde edecekleri sonuca bağlı olduğunda bu görevi iyi yapabilmek konusunda baskı hissederler. Ryan, Koestner ve Deci'nin (1991) bulgularına göre bir aktiviteyi yerine getiren kişiler benlik bağlılığı göstermeye başlar ve bu görevde başarısız olurlarsa bu aktivite ile ilgili olarak kararlı ve inatçı olmaya devam edeceklerdir ve bu da yüksek benlik bağlılığı

göstermekle ilgilidir. İçsel güdülenmenin düşük olduğu durumlarda kişi aktiviteyi başarılı bir şekilde gerçekleştiremediğinde daha yüksek bir benlik bağlılığı gösterip aktivite için çaba gösterecektir çünkü bu kişinin kendi değerlendirdiği öz değeri ile ilgilidir.

İçsel güdülenme de dışsal güdülenme ile ilgili olarak yapılan ilk çalışmalarda, içsel ve dışsal güdülenme toplamalarının güdülenmeyi oluşturacağına inanılıyordu. Ama daha sonra içsel ve dışsal güdülenme ile ilgili olarak yapılan çalışmalar, bu güdülenme şekilleri arasında daha karmaşık bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sonrasında yapılan pek çok çalışma, dışsal güdülenmenin, örneğin bir aktiviteyi para için gerçekleştirmenin içsel güdülenmeyi düşürdüğü gözlemlenmiştir (Vallerand ve ark., 1987).

İçsel güdülenme bilimsel araştırmalarda kullanılmak üzere iki şekilde tanımlanmıştır. Bunlardan ilki, bireyin dış ödül veya kısıtlamaların olmadığı durumlarda aktiviteye katılması olarak yapılmıştır. Fakat bundaki problem Deci ve Ryan tarafından belirtildiği şekli ile içsel kontrol mekanizmaları da işin içine katıldığında içsel güdülenme oldukça karışık bir hal almaktadır.

İkinci olarak, içsel güdülenme, kişilerin bir aktiviteye zevk aldıkları ve ilgi duydukları için katılmaları sonucu güdülenme olarak kabul edilmiştir. Bu tanıma uygun olarak hazırlanan anketlerde içsel güdülenmeyi ölçmeye yönelik sorular kişilerin belirtilen aktiviteyi ne kadar ilgi çekici buldukları ile ilgili olmuştur.

1.5.7.6 Vallerand'ın Hiyerarşik Güdülenme Modeli

Vallerand (1997) daha da ileri giderek, üç tip güdülenmenin (içsel, dışsal ve güdüsüzlük) kapsamlı hiyerarşik bir içsel ve dışsal motivasyon modeli içersine yerleştirmiştir.

İlk seviye daha global bir seviyede oluşur, yani kişinin çevresine karşı genel güdüsel yönelimidir. Bu bakış açısından güdülenme kişilik özelliği ile benzerdir ve kişisel farklılık değişkeni olarak çalışılmaktadır. Genel Nedensellik Yönelim leği (Deci ve Ryan, 1985) ve daha yenilerde geliştirilen Genel Güdülenme leği (Pelletier ve ark., 2004) kişinin göreceli olarak sürekli olan çevreyle etkileşimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.

Genelliğin ikinci seviyesi iş, eğlence, eğitim, ilişkiler gibi belirli bir hayat alanına güdülenme ile ilgilidir. Atletlerin sporlarına karşı bağlamsal güdülenmelerini ölçen pek çok çalışma bulunmaktadır (Blanchard ve ark., 2007). Özellikle bilişsel-psikolojik beceriler eğitiminin (Beauchamp et al, 1996), antrenörün kişilerarası stiline (Brie`re ve ark.,1995; Pelletier ve ark.,1995, 2001), başarma hedeflerinde görev ve benliğini ilgilendirme yönelimlerinin karşılaştırılmasının (Brunel, 1999; Ntoumanis, 2001, Petherick ve Weigand, 2002), başa çıkma stratejilerinin (Amiot ve ark., 2004), atletlerin sporlarına karşı duydukları zgr irade konusunda belirleyici rol oynadığı düşünülmektedir (Blanchard ve ark., 2007). Genel olarak, bu çalışmaların sonuçları daha yüksek zgr irade seviyelerinin sporda daha yüksek davranış sürdürülmesi, daha etkin performans, daha iyi psikolojik işlevsellik ile ilişkili olduğunu tutarlı biçimde göstermiştir. Diğer başka araştırmalarda ise sosyal faktörler gibi çeşitli etkenlerin otonomi algısı yeterlilik ve ilgili olma gibi aracılarda bağlamsal spor güdülenmesi arasındaki varsayılan ilişkiyi değerlendirmek için kullanılmıştır. (Hollembek ve Amorose, 2005; Ntoumanis, 2001; Sarrazin ve ark., 2002). Bu çalışmaların sonuçları temel

ihtiyaç karşılanması algılarının arabulucu rolü konusunda, Özgür İrade Teorisi ve İçsel ve Dışsal Motivasyonun Hiyerarşik Modeli'ne uygun olarak destek sağlar. Bağlamasal araştırmaların sonuçları bağlamsal seviyede değerlendirilen sosyal etkenlerin ve psikolojik araçların genel olarak atletlerin sporlarına karşı güvenilir belirleyiciler olduğu konusunda oldukça tutarlı sonuçlar vermiştir (Blanchard ve ark., 2007).

Üçüncü seviye ise bireylerin bir görevi yerine getirirken o anki güdülenmeleri ile ilgilidir. İkinci seviye güdülenmeden farklı olarak, insanların belirli aktiviteleri gerçekleştirirken olan güdülenmeleri üzerine çalışmalar laboratuvar deneyleriyle sınırlı kalmıştır. Alanda durumsal güdülenmeyi ölçen araştırmaların yetersizliği iki nedene bağlanabilir. Birincisi laboratuvar deneylerinde tipik olarak kullanılan serbest seçime dayalı ölçümlerin alana uyarılmanın zorluğu ve ikincisi de durumsal güdülenmenin çok boyutlu yönünü ölçmek amacıyla geliştirilen araçların yetersiz olmasıdır. Guay ve ark. (2000) tarafından geliştirilen Durumsal Güdülenme Ölçeği (SIMS) daha önceki metodolojik sınırlılıkların üstesinden gelebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Spor alanında SIMS'i kullanan çalışmalar özgür irade teorisi ve Vallerand'ın (1997) güdülenme modeli için destek sağlarlar. İnsanlara fiziksel aktivite seçim hakkı tanımak (Prusak ve ark., 2004), bireyin görev ustalığı ya da yeteneğini diğerlerine gösterme odaklı olarak güdüsel ortamın algılanması (Conroy ve ark., 2006; Kowal ve Fortier, 2000), başarı algıları (Kowal ve Fortier, 2000) ve hedef yönelimleri başta olmak üzere bireysel etkenler aktiviteden hemen sonra değerlendirilen durumsal özgür iradenin önemli belirleyicileri olarak ortaya çıkmıştır. Kowal ve Fortier (2000) atletlerin temel ihtiyaç karşılanması algılarının otonomi yeterlilik ve ilişkili olmayı destekleyen sosyal etkenler ve atletlerin durumsal güdülenmesi arasındaki ilişki üzerindeki etkilerini incelemiştir.

1.5.7.7 Özgür İrade Teorisi'nin Sosyo-kapsamsal Değişkenleri

Özgür irade teorisi, üç sosyo-kapsamsal değişken tanımladığı için özellikle spor alanında çalışan profesyoneller için ilgi çekici bir teori olma özelliği taşımaktadır. Bu değişkenler, otonomi desteği, yapı ve kişilerarası katılımdır. Bunlar, psikolojik ihtiyaç yerine getirilmesi, davranışın altında yatan güdüsel ayarlamalar ve ardından gelen güdüsel sonuçlarla yakından ilişkilidir (Edmunds ve ark., 2008).

Otonomi desteği seçim hakkının olması ve otonomi pozisyonundakilerinin mantıklı desteği ve arkadaşlarının perspektifinden durumu görebilme ve baskının minimize olması anlamına gelir (Deci ve ark., 1994). Örneğin, otonomi destekleyici bir şekilde davranan amatör futbol takımı teknik direktörü durumu futbolu sporcuların açısından görecektir ve onları kendi seçimlerini yapmaya itecektir. Kendi perspektifini onlar üzerine empoze etmeye, ya da davranışlarını değiştirmeye çalışmayacaktır (Williams ve ark., 2002). Otonomi desteğinin bileşenlerinin en azından ikisi mevcut bulunduğunda, davranışın düzenlenmesinin sporcu tarafından kendi inisiyatifinde olarak algılanacağı öne sürülmüştür ve dışsal düzenlemenin en otonom çeşitlerinde kendi davranışını kendisi yönlendirecektir. Eğer bu etkenlerin bir ya da daha azı mevcutsa, kısmi içselleştirme oluşacaktır ve düzenlemenin daha az otonom çeşitleri ortaya çıkacaktır (Deci ve ark., 1994).

Yapı, davranış sonuç ilişkilerinin hangi noktaya kadar anlaşılabilir hale getirildiğini ve yetki pozisyonundakilerinin beklentilerini açık bir biçimde dile getirip getirmemelerini ve geri bildirimde bulunmalarını tanımlar (Deci ve ark., 1994; Deci ve Ryan, 1991; Reeve, 2002; Ryan, 1993). Bu nedenle, yapı sağlamak için, bir futbol teknik direktörü her antremandan önce belirli hedefler koyacaktır. Otonom düzenlemeyi güçlendirmek için, yapının parçaları otonomi destekleyici bir şekilde verilmelidir (Deci ve Ryan, 1991).

Örneğin, futbol takımı durumunda, teknik direktör için en doğru olan, hedef koyma sürecine futbolu sporcuları da katmaktır.

Son olarak, kişilerarası katılım yetki pozisyonundakilerinin çevrelerindeki insanlarla kurdukları iletişim anlamına gelir, ve öncekinin zaman, enerji, tutku gibi psikolojik kaynakları adama isteğini temsil eder (Deci ve Ryan, 1991, Reeve, 2002). Bir futbol takımında, teknik direktör kişilerarası katılımı futbolu sporcuların ilgisinin ve ilgisizliğinin farkında olarak ortaya koyacaktır ve bir sorun ortaya çıktığı takdirde, zorluğu dengelemeyi ve futbolu sporcuların ilgisini tekrar yaratmayı deneyecektir. Avantajlı sonuçlar elde etmek için, kişisel katılım otonomi destekleyici bir şekilde verilmelidir; şöyle ki otorite figürü koşulsuz ve yargısız pozitif destek sağlamalıdır (Deci ve Ryan, 1991).

Algılanan otonomi desteğinin eğitim (ör. Reeve, 2002; Reeve ve ark., 2004; Vansteenkiste ve ark., 2004), sağlık (ör. Kennedy ve ark., 2004; Williams ve ark., 1996; Williams ve ark., 1998; Williams ve ark., 2004), ve egzersiz (ör. Edmunds ve ark., 2006; Wilson ve Rodgers, 2004) alanlarında psikolojik ihtiyaç karşılanması, otonom düzenleme ve/veya uyum sağlayıcı davranışsal, bilişsel ve duygusal sonuçlar ile pozitif ilişkide olduğu gösterilmiştir. Araştırmalar aynı zamanda öğretmenlerin öğrencilerle daha otonomi destekleyici hale gelebildiğini göstermiştir (Reeve, 1998; Reeve ve ark., 2004), ve deneysel çalışmalar otonomi destekleyici kişilerarası danışmanlık ya da öğretim stiline sağlık (ör. sigara bıraktırma; Williams ve ark., 2002, 2006) ve egzersiz (e.g. Vansteenkiste ve ark., 2004) alanlarında uyum sağlayıcı güdüsel ve davranışsal sonuçlara yol açabileceğini göstermiştir.

Toros ve Koruç'un (2004) erkek liseli voleybolcuların hedef yönelimleri ve algılanan güdülenme ortamı arasındaki ilişki üzerinde yaptıkları araştırmada, güdülenme ortamının hedef yönelimi ve ustalık yönelimi ile olumlu ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu da, güdülenme ortamının sporcular üzerindeki etkisine başka bir örnek olarak verilebilir.

1.6 Güdülenme ve Fiziksel Aktivite

Fiziksel olarak aktif yaşam şekli ve güdülenme konusunda yapılan araştırmalarda antremanı önemli gören ve kendilerini de fiziksel olarak aktif olarak yorumlayan bireyler aynı zamanda kendilerini dışsaldan çok içsel olarak güdülenmiş olarak yorumlamaktadırlar (Dyrstad ve ark. 2007).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığına, hastalık engellenmesine ve hayat standartlarının yükseltilmesine katkısı konusundaki bulgular nettir (Ostrow, 1984; Shephard, 1995; Blair and Connelly, 1996). Fiziksel aktivite'nin koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, kolon kanseri ve diyabet sorunlarını azalttığı ve genel olarak erken ölümü engellediği bilinmektedir. Fiziksel aktivite aynı zamanda akıl sağlığı için de faydalıdır ve kemiklerin, kasların ve eklemlerin sağlığı açısından da önemlidir (Mitchell ve Olds; 1999). Fiziksel aktivite'nin bu tip olumlu etkilerine rağmen Türkiye'de spora katılım oldukça ancak %1-2 civarındadır. 2002 yılında federasyonlara bağlı faal sporcu sayısı toplam 205.953'tür (Devlet İstatistik Enstitüsü, 2002). Bu sayı Almanya'da 21 milyon'dur.

Bu sayı, Türkiye'de spora katılımın gelişmiş batı ülkelerine kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. İnsanların spora katılımını özendirici çalışmalar yapılması gerekmektedir. Ama bu çalışmaların ne tarz olacağını belirlemeden önce bir insanın spor katılımcısı olmasının ardında yatan nedenleri belirlemek gereklidir.

Spora katılımın nedenlerini açıklamak için pek çok teorik model ileri sürülmüştür (Dishman, 1988). Fakat bu teorik modellerin pek çoğunun çıkarımları belirsiz kalmıştır. Bunun nedeni de spora katılımı açıklarken tamamen psikolojiye dayalı bir bakış açısı almalarıdır. Spora katılımı psikolojik etkenlerin yanında daha pek çok etken bulunmaktadır (Sonstroem, 1988; Dishman and Sallis, 1994).

Spor yapma ve fiziksel aktivitelere katılmada optimal güdülenme iyi fiziksel ve psikolojik sağlık açısından önemlidir (Cavill, 1998).

Sağlık ve zinde olma teşvikleri spora katılımı önemli etkenlerdir (Brasile ve Hedrick, 1991; Brasile ve ark., 1991). İnsanlar spora zinde ve sağlıklı olmak için katılırlar. Durağan bir hayat tarzının olumsuz etkilerini ve fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak iyi durumda olmanın olumlu etkilerini anladıkları için spora katılmaya güdülenmişlerdir (Axelson, 1996).

Algılanan seçenekler ise yapılması muhtemel başka alternatifler (örnek : televizyon izleme) ve/veya aktiviteye katılmayı engelleyici olarak algılanan durum etkenleridir. Aktiviteye katılımı engelleyici pek çok etken ortaya konmuştur. Bu etkenlerin bazıları zaman, para, erişimin olmaması ve sosyal desteğin eksikliğidir (Dishman, 1984).

Özgür irade Teorisi, psikolojik temellere oturtulmasına rağmen, diğer ortam etkenlerini de göz önüne alması nedeniyle öne çıkmaktadır. Özgür irade Teorisi, sosyal-bilişsel bir teoridir, çünkü aktivite seviyelerindeki seçim, sürdürme ve değişimin temel nedenlerinin bireyin kendisi ve durum hakkındaki kültürel ve sosyal inançlarında gizli olduğunu ileri sürer.

Özgür irade Teorisi'ne göre, kişisel teşvikler, kişilik duygusu ve algılanan seçenekler davranışın kritik belirleyenleridir (Maehr and Braskamp, 1986). Kişisel teşvikler bir aktiviteye katılmanın nedenleri anlamına gelir ve tanınma, ustalık, müsabaka ve ilgili olma gibi teşvikleri içerir. Kişisel teşvikler kişinin aldığı zevkin ve kişisel ödüllерinin sonucu olarak ortaya çıkar. Katılımcı göreve tamamen adapte olmuş durumdadır ve bireysel kapasitesinin ancak biraz üstündeki görev ihtiyaçlarının gereklerini yerine getirmeye çalışır (Brasile ve Hedrick, 1991). Eğlence, kişisel gelişim, bir görevi başarma gibi nedenlerle içsel olarak yaptığı işe güdülenmiş durumdadır (Csikszentmihalyi, 1975). Brasile (1989, 1991) tarafından yapılan araştırmalarda bireylerin spora kazanmak veya kendilerini diğerleriyle kıyaslamak amacıyla değil de içsel ve görev yönelmeli nedenlerle katıldıklarını ortaya koymuştur.

Ego teşvikleri kişinin kendi hakkında algıladığı aktiviteye katılma yetisi, kendine güven, hedefe yönelme ve sosyal kimliği ile ilgilidir. Kişinin kendi yeterliliğini, davranışlarını diğer bir bireyin veya grubun performansı ile karşılaştırmasından oluşur (Brasile ve ark., 1991; Brasile ve Hedrick, 1991; White ve Duda, 1993). Bu karşılaştırmanın sonuçları sosyal gerçekliğin oluşmasında yardımcı olur. Çatışma durumlarına, kişinin kendi yeteneğine güveni düşükse, egosu olumsuz bir şekilde tepki gösterebilir (White ve Duda, 1993). Bir sporcunun yetenekleri başka birisininkinden daha düşükse, ters etkiler oluşabilir. Düşük yeterliliği olduğunu düşünen ergenler hile yapma, bırakma, dopinge başvurma, veya maç içersinde müsabaka kuralları dışında saldırganlık gösterme gibi uyumsuz davranışlarda bulunabilirler. Genellikle, kıyaslamanın etkileri sonucu bireyin kendisi, yetenekleri, sağlığı veya yeterliliği konusundaki düşünceleri değişebilir.

Dışsal ödüller için yapılan profesyonel spor dışında da insanlar spora yönelim göstermektedir. Amatör anlamda sporun yapılması için pek çok neden vardır. İçsel güdülenme nedenleri amatör olarak spora katılımı daha net gözlemlenebilmiştir. Heyecan duygusu ve kişisel yeterlilik içsel güdülenmenin elemanlarıdır ve amatör olarak spora katılımı önemli rol oynarlar. Bir aktivitenin içsel olarak güdülendirici olabilmesi için, yeterli düzeyde meydan okuma oluşturmaları, ilgi çekici olması, geri bildirimi olması ve insanların kendi istedikleri gibi yapabilmelerine olanak sağlaması gerekmektedir (Deci, 1975). Pek çok spor bu tip içerikleri barındırmaktadır. Bu nedenle de spor psikologları spora katılım göstermede içsel güdülenmenin önemine değinmişlerdir (Weiss ve Brademeier, 1983) ya da içsel güdülenme ile ilgili kavramların antrenörler veya spor yöneticileri bakımından önemine değinmişlerdir (Gould, 1982).

Özellikle organize spor türlerinde bir takım dışsal güdülendirici etkenler de bulunmaktadır (Ryan ve ark., 1984). Kişinin sosyal ortam edinme isteği dışsal güdülenmeye bir örnek olarak verilebilir. Kişinin spor yaparak sosyal çevresinde statü kazanma isteği de dışsal güdülenmeye başka bir örnek olarak gösterilebilir. Buna örnek olarak kişinin öz değerlerini ortaya koyabilmek için spor yapması verilebilir. Oyundan zevk aldığı için oyuna katılmaktan ziyade, kendi değerini gösterebilmek için kişinin spor yapması dışsal güdülenmedir (Ryan, 1982).

Sporda güdülenme ile ilgili olarak yapılan çalışmalar (Alderman, 1978; Alderman ve Wood, 1976; Blais ve ark., 1985; Gill ve ark., 1983; Sapp ve Haubenstricker, 1978; Snyder ve Spreitzer, 1979) bütün amatör ve boş zaman sporları için genel olarak içsel ve dışsal güdülenmelerin mevcut olduğunu ortaya koymuştur ve yapılan bu çalışmalar içsel güdülenmenin genel olarak dışsal güdülenmeden daha önemli olduğunu ortaya koymuştur. Yaşlar ve

sporlar arasında genel olarak bir fark bulunmamıştır, fakat cinsiyet farklılıkları göz önüne alındığında kadınların erkeklere kıyasla daha fazla içsel güdülenme gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bu, toplumda kadınların sporla daha az ilişkilendirilmeleri ve spora katılımdan elde edebilecekleri dışsal çıkarlarının daha az olacağı ile ilişkilendirilmiştir (Snyder ve Spreitzer, 1979).

Dışsal güdülenme ve performans arasındaki ilişkiyi ele alan pek çok çalışma bulunmaktadır. Watson ve Skinner gibi davranışçı akımdan gelen psikologlar, verilen ödüller doğrultusunda, organizmanın performansının yükselip azalabildiğini net bir şekilde ortaya koymuşlardır.

Özellikle içsel güdülenme ve atletik performans arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla bilimsel çalışma bulunmamaktadır (Vallerand ve ark., 1987). Fakat, çeşitli aktivitelerin yapımında içsel güdülenmiş olmayı daha üstün performans göstermek ile ilişkilendiren pek çok çalışma bulunmaktadır.

Fiziksel aktivite koşullarında, pozitif geribildirim yeterlilik ve içsel güdülenme algısı üzerindeki önemli rolünü ortaya koyan gittikçe daha fazla sayıda makale yayınlanmaktadır (Nicaise ve ark., 2006; Reinboth, ve ark., 2004; Schunk, 1995). Bir çalışmalar serisinde, Weinberg ve meslektaşları (Weinberg ve Jackson, 1979; Weinberg ve Ragan, 1979) başarı ve başarısızlık açısından geribildirim manipülasyonunun üniversite öğrencilerinin içsel güdülenmesini olumlu biçimde etkilediğini bulmuştur. Sonrasındaki çalışmalar, bu bulguları alan çalışmaları yaparak genişletmiştir. Örneğin, Whitehead ve Corbin (1991), mekik koşusu görevi kullanarak, güçlü olumlu ve güçlü olumsuz geri bildirimin (ör. katılımcıların kaçıncı olduğu, sonuncu ya da birinci) içsel güdülenme üzerinde yeterlilik algılaması yoluyla etkili olduğunu göstermiştir. Engelli koşu (Escarti ve Guzman, 1999), dart atma (Bindarwish ve Tenenbaum, 2006), koşma (Gernigon, ve Delloye, 2003) gibi

farklı görevler üzerine olan ve kriket atletlerinden (Woodcock ve Corbin, 1992) koşuculara (Gernigon, ve Delloye, 2003) farklı örneklemeler kullanan çalışmalar aynı sonucu vermeye devam etmiştir.

Pozitif geribildirim asıl performans üzerindeki etkisi ile ilgili araştırmaların sonuçları daha tutarsızdır. Her ne kadar bazı çalışmalar (ör., Bindarwish ve Tenenbaum, 2006; Gernigon ve Delloye, 2003) hiçbir etki bulamamışsa da diğer çalışmalar (ör., Escarti ve Guzman, 1999) pozitif geribildirim performans üzerinde güçlendirici bir etkisini bulmuştur. Diğer pek çok çalışmalar performansı sonuç ölçümünde içermemiştir (ör., Vallerand ve Reid 1984; Whitehead ve Corbin, 1991).

Beden eğitimi öğretmenlerinden alınan geribildirim ve öğrencilerin algılanan yeterliliği arasındaki bağlantı korelasyonel çalışmalarda doğrulanmıştır. Koka ve Hein (2003) algılanan öğretmenlerin olumlu geribildiriminin öğrencilerin yeterlilik ve içsel motivasyonunu belirlediğini bulmuştur. Spor literatürü benzer biçimde, antrenörlerin sporcuların algılanan yeterliliği ve içsel güdülenmesi üzerinde olumlu etkileri olduğuna dair kanıtlar içermektedir (Amorose ve Horn, 2000; Chelladurai ve Saleh, 1980). Farklı sporlardan farklı atletler içeren bir örneklem içerisinde, Amorose ve Horn (2000) istikrarlı biçimde olumlu, destekleyici, ve bilgi vermeye dayalı geribildirim içeren antrenörlük stilinin ilgi, zevk alma ve algılanan yeterliliği ortaya çıkardığını bulmuştur. Benzer biçimde Allen ve Howe (1998) hatalar sonrası cesarlendirici geri bildirim olduğu kadar bilgilendirici olumlu olmanın bayan hokey oyuncularında algılanan yeterliliği ve doyum ile ilgili olduğunu bulmuştur. Benzer sonuçlar Price ve Weiss (2000) tarafından bayan futbol oyuncularında bulunmuştur.

Türkiye’de güdülenme üzerine yapılan çalışmalarda, farklı envanterler uyarlanmış ve kullanılmıştır. Bunlar arasında, Egzersiz Güdülenme Envanteri (EGE) ve Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) bulunmaktadır. EGE, David Barkland tarafından geliştirilmiştir ve Settar Koçak tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Sporda Güdülenme Ölçeği konusunda Kazak (2004) ve Toros (2001) tarafından ardaşık olarak iki uyarlama çalışması yapılmıştır. Bizim çalışmamızda da, Sporda Güdülenme Ölçeği’nin uyarlanma çalışması yapılmıştır.

Sunay ve diğerleri (2004) tarafından Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlik programlarının fiziksel aktiviteye güdülenme üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amacıyla Egzersiz Güdülenme Envanteri (EGE) kullanılarak yapılan bir çalışmada öğrencilerin kendini gerçekleştirmek ve bir gruba ait olmak amacıyla spor yaptıkları, dış görünüşü düzenleme ile ilgili güdülenme düzeylerinin düşük olduğu, spor yoluyla sağlıklı bir yaşam elde etmek konusunda olumlu güdülendikleri gözlemlenmiştir. Bayanların genel olarak erkeklere kıyasla daha fazla güdülenme gösterdikleri görülmüştür. Bu çalışmaya göre takım sporu yapanlar bireysel spor yapanlara kıyasla daha fazla güdülenme göstermektedirler.

Moralı ve diğerleri (2002) tarafından yapılan bir çalışmada ise Sporda Güdülenme Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada empati ve güdülenme arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Özellikle takım sporlarında empati düzeyi yükseldikçe spora içsel güdülenme artabilmektedir. Aktop ve Erman (2002) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise sporcularda başarı güdülenmesi incelenmiştir. Her iki çalışma da sporda güdülenmenin çok boyutlu doğasını gözler önüne sermektedir.

Çeşitli dışsal etkenlerin (ödülleri, değeriendirmeler, vs.) içsel güdülenme üzerinde etkileri olduğuna dair geçerli çalışmalar yapılmıştır. Bu etkenlerin ise performans üzerindeki etkileri ortaya konulduğu takdirde içsel güdülenmenin performans üzerinde etkisi olduğu ileri sürülebilir.

Özetlemek gerekirse, Özgür İrade Teorisi, bireylerin otonomi, yeterlilik ve ilişkili olmak için içsel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması fiziksel aktiviteler için optimal güdülenmeye yol açacağını ileri sürer. Optimal güdülenme, bu teori içersinde, iyi kalitede ve yüksek miktarda güdülenmenin kombinasyonu olarak tanımlanmıştır. Spor (ör., Reinboth ve ark., 2004), beden eğitimi (ör., Standage, Duda, ve Ntoumanis, 2005) ve egzersiz (ör., Edmunds, Ntoumanis, ve Duda, 2006) alanındaki bir takım çalışmalar bu iddialar için kanıt sağlamıştır. Farklı hayat alanlarında yapılan çalışmalar özgür irade özelliği taşıyan davranışların daha yüksek seviyelerde yaratıcılık (Sheldon 1995), yüksek ilgi, öğrenme ve zevk (Black ve Deci, 2000), daha fazla zindelik (Pelletier ve ark., 2001) ve daha sağlam bir özgüvene (Kernis ve ark. 2000) neden olduğunu göstermiştir. Özgür iradeli davranışlar aynı zamanda daha iyi fiziksel ve psikolojik sağlıkla ilişkilendirilmiştir. Tam tersi biçimde, özgür irade dışı yapılan davranışlar optimal işleyişle negatif biçimde ilişkilendirilirken, psikolojik rahatsızlık ve işlev bozukluğuyla pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Taylor ve ark., 2008).

Spora katılımda güdülenmeyi sağlamada içinde bulunan ortamın büyük önemi vardır. Bu ortamı oluşturanlar ise katılımcının ailesi ve antrenörleridir. Ortamın iki ucunu otonomi ve kontrol oluşturur. Kontrol durumunda bireyin üzerinde baskı bulunmaktadır, bu baskı hem antrenörden, hem de aileden gelebilir. Böyle bir durumda kişinin içselleştirme yaparak spora katılım göstermesi zorlaşacaktır. Spora katılımın nedeni dışsal güdülenme olacaktır. Dışsal güdülenme ile ilgili sorun ise kişinin arzulanan ödülü elde etmek veya

istenmeyen durumdan kaçınmak için bir işi yaptığında o işi mümkün olan en az çabayla gerçekleştirmeye çalışmasıdır. Bu nedenle de ortaya spor ortamında performans sorunu çıkar. Ayrıca, bir kişi, spora dışsal güdülenme nedeni ile katıldığında, dışsal etkenler ortadan kalktığında kişi spora devam etmeyecektir (Vallerand ve ark., 1987) Kontrol durumu kişinin ailesi spora katılması için bireyi zorladığında, antrenörü geri bildirim sağlamadığında, oyuncular ile iletişimi yeterli olmadığında, genel olarak kişinin özgür iradesi dışındaki faktörlere bağlı olarak spora katılım gösterdiğinde oluşur (Gagne ve ark., 2003).

Özgür irade Teorisi baskı ve kontrolün kişinin motivasyonel stili üzerinde olumsuz etkileri olacağını ileri sürer, çünkü otonomi, yeterlilik ve ilişkili olma için temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını sekteye uğratar. Belirli şartlar içersinde kilit insanlarla olan ilişkiler sonucunda bu ihtiyaçlar ya karşılanır ya da sekteye uğrar, ve bu ilişkilerin kalitesi motivasyonel ortam olarak adlandırılmaktadır (Gagne ve ark., 2003).Otonom güdülenmeyi güçlendirmek için, diğerlerini etkilime gücü olan kişi(ler) (aile, antrenörler) hem adanmış hem de otonom destekleyici olmalıdırlar (Grolnick ve ark., 1997).

Otonomi durumunda ise rol oynayan kendini adama teorisinin en temel kavramı olan özgür iradenin sağlanmasına yönelik olarak kişi spora katılımını kendi ihtiyaçlarına göre sağlayabilir. Kişinin ailesi, destekleyici bir rol oynamaktadır.

Özgür İrade Teorisinin bütün bileşenleri görevlerin ve durumların yapısına, kişisel deneyime, bilgiye erişime ve daha da önemlisi, görevlerin, durumların ve insanların bağlı bulunduğu sosyokültürel duruma göre değişiklik gösterebilir. Bir model olarak, Kendini Adama Teorisi, tek kültüre

bağlı araştırmaların problemlerini ortadan kaldırır. Kendini Adama Teorisi aynı zamanda kişilik ve durum arasında bir denge tutturur ve güdülenme araştırmalarında önemli bulunmuş boyutları (örneğin kontrol odağı) da içine alır.

Bu nedenle özgür irade teorisi hem psikolojik hem de durum etkenlerini göz önüne alması sebebiyle sporda güdülenme konusunda sadece psikolojik veya durum etkenlerini göz önüne alan teorilerden ayrılmaktadır.

Türkiye’de Amerikan futbolu, 6 yıldan beri tam anlamıyla uygulanmaktadır. Amerikan futbolu ligi, iki sene önce federasyon çatısı altında resmîyet kazanmıştır. Kurulan takımların hepsinin çıkış noktası üniversitelerdir. Sporcuların herhangi bir mali kazancı yoktur, amatör olarak yapılmaktadır. Bunlar göz önüne alındığında, Amerikan futbolu’na katılımın ardında yatan güdülenme nedenlerini belirlemek bu sporun gelişimine katkıda bulunabilecek ve makro düzeyde ele alındığında Türkiye’de genel olarak sporun gelişmesi konusunda bir miktar katkısı olabilecektir.

Yapılan çalışmalarda profesyonel sporlarda dışsal güdülenmenin daha yüksek olduğu, içsel güdülenmenin ise amatör sporlarda yüksek olduğu gözlenmiştir. Bireylerin Türkiye’de amatör bir spor olarak yapılan Amerikan futboluna katılımlarındaki güdülenmelerini belirlemek çıkacak sonuçlara göre bu güdülenme şekillerini arttıracak şekilde pratiklere gidebilmek açısından önemlidir. Böyle bir çalışma, hem bireylerin bu spora katılımlarındaki güdülenmelerini arttırmada faydalı olacak, hem de daha çok bireyin bu spora katılmasını sağlayıp, bu sporu bırakanların oranının düşmesini de sağlayacaktır.

Bu çalışmanın amacı Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme leği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve bu uyarlanan ölçeğin Türkiye'deki Amerikan futbolu sporcularının güdülenme düzeylerinin ve Şekillerinin değerlendirilmesinde kullanılmasıdır. Çalışmadaki hipotezimiz, Amerikan futbolu sporcularında, içsel güdülenmenin dışsal güdülenmeye kıyasla daha düşük çıkacağıdır. Sporda Güdülenme leği'nin kullanılmasının nedeni zgr İrade Teorisi'ni ele alarak bu teoriden hareketle değerlendirme yapma isteği olmuştur. Böylece alışma iki aşamada gerçekleştirilmiştir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Sporda Güdülenme leği

Sporda Güdülenme leği, Deci ve Ryan'ın (1985) zgr irade teorisine göre Fransa'da Echelle de Motivation (Pelletier ve ark. 1995) adı ile geliştirilmiştir. Sporda Güdülenme leği, bilişsel yorumlama ve zgr irade teorilerini temel alarak oluşturulan, geçerli ve güvenilir bir ölçektir (Shaw ve ark. 2005).

Orijinal maddeler, hem takım hem de bireysel sporlardadan değişik sporlardan 40 sporcunun katılımıyla mülakat tekniğiyle elde edilmiştir. Sonunda, 70 madde ortaya çıkmıştır. Sonrasında bu maddeler uzmanlar tarafından gözden geçirilmiş ve net olmayan ve tutarsız maddeler atılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda varyansın %69'unu açıklayan 7 faktör ortaya çıkmıştır. Ankete konulan maddeler, her bir altölçek için en yüksek faktör yüküne sahip maddelerdir (her bir altölçek için 4 madde). Sonuçta ortaya 28 madde çıkmıştır. Sonrasında, bireysel ve takım sporcularında, 600 kişilik bir örneklem grubu ile güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Sporda güdülenme leği, hem bayan hem erkek sporcularda ve hem takım sporları, hem de bireysel sporlarda güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir (Pelletier ve ark. 1995).

Sporda Güdülenme leği'nin, farklı yaş grupları için, örneğin genç sporcular ve yaşlı sporcular için, istatistiki doğrulama çalışmaları, bu ölçeğin farklı yaş grupları ile kullanılabilir olduğunu göstermiştir (Shaw ve ark. 2005).

Sporda Güdülenme leği, 7 altlekten oluşmaktadır. Bu altlekler, zgr irade teorisinde bulunan 6 içsel ve dışsal güdülenme türüne, 7.si de

güdüsüzlük olmak üzere belirlenmiştir. Her bir altölçekte 4 madde vardır. Yabancı ülkelerde, genç popülasyon için geçerliliği ve güvenilirliği pek çok çalışma ile gösterilmiştir (Shaw ve ark. 2005).

Sporda GÜDÜLENME Ölçeği'nin toplam 7 alt ölçeği bulunmaktadır. İç güdülenme ölçeği altında 3 altölçek; bilmeye, başarmaya ve uyarılmaya yönelik iç güdülenmelerdir. Dış güdülenme ölçeği altındaki 3 altölçek ise; dışsal düzenleme, içselleştirme ve özdeşleştirmedir. 7. altölçek ise ayrı bir kategoride yer alan güdüsüzlüktür.

Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Sporda GÜDÜLENME Ölçeği Toros (2001) tarafından voleybol sporcuları üzerinde kullanılmış daha sonra Kazak (2004) tarafından 9 spor branşında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır.

Bu çalışmada Türkiye'deki 153 Amerikan futbolu sporcularına Türkçe'ye çevirme ve uyarlanma çalışması yapılmıştır. Yapılan bu çalışmanın istatistiki geçerliliğine Varimax dik döndürme yöntemi kullanılarak bakılmıştır. Daha sonra, 7 altölçek için, iç güvenilirlik çalışması yapılarak Amerikan futbolu sporcularının her bir altölçekte aldığı skorlar hesaplanmıştır.

Elde edilen sonuçlar, Sporda GÜDÜLENME Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının istatistiki olarak geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

2.2. Sporda Güdülenme leği'nin Türkçe'ye evrilmesi

Vallerand (1989) tarafından belirtildiği Şekilde, leğin Türkçe'ye çevrilmesini Türkçe'ye tercüme ve çevrilen halinin tekrar İngilizce'ye çevrilmesi süreçleri ve ortaya taslakların çıkartılıp bu taslakların test edilmesi süreci oluŐmuŐtur.

İlk aşamada, iki dile de hakim birey (Murat Erdem, Psikolog, Serbest Tercüman, TOEFL skoru 120 üzerinden 113) tarafından lek Türkçe'ye çevrilmiŐ ve iki dile hakim başka bir birey de (Tercüme bürosu çalıŐanı, 8 yıl deneyim) leği ölçeğin orjinaline bakmadan tekrar İngilizce'ye çevirmiŐtir. Bu iki tercüme karŐılaŐtırılmıŐ ve ilgisiz maddelerin üzerinde durulmuŐtur. Daha sonra üç sosyal psikoloji yüksek lisans ğrencisi (ODTÜ Psikoloji 2005 yılı lisans mezunları, aynı yıl ODTÜ Sosyal Psikoloji yüksek lisans baŐlangıç) tarafından ölçeğin geri çevirisi yapılmıştır. Sonrasında Türkçe eviriler yan yana getirilmiŐ ve bu bireyler tarafından ifadeler kontrol edilmiştir. Sonrasında, 10 niversitede sporla uđraŐan bireye (İstanbul Amerikan Futbolu Kulübü lisanslı sporcuları) hazırlanan ölçek verilmiŐ ve anlaŐılmayan sorular düzeltilmiŐtir. Daha sonra testin uygulamasına geçilmiŐtir.

Sporda Güdülenme leği 153 Amerikan futbolu sporcularına uygulanmıŐtır. Katılımcılar en az iki senedir Amerikan futbolu takımında olanlardan seçilmiŐtir. Katılımcıların ortalama yaŐı 23,3tr. Bu sporcularda Amerikan futboluna ortalama katılım 5,04 senedir. Veriler antrenman öncesi sahaya gidilerek sporculara uygulanmıŐtır. Ölçeğin nasıl doldurulması gerektiğine dair hem yazılı hem de sözlü talimat verilmiştir. Katılımcılardan kimliklerine dair herhangi bir bilgi istenmemiŐ ve kimliklerinin gizli tutulacağı garanti edilmiştir.

2.3 Analiz

Verilerin analizi için teyit edici faktör analizi altında Varimax dik döndürme yöntemi kullanılmıştır. Faktör analizi yapılmış, maddelerin tek tek korelasyonuna bakılmış ve $p < 0.05$ anlamlı olacak şekilde Cronbach alpha skorlarına bakılıp geçerlik ve iç güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. 2., 4., 23. ve 27. sorular bilmeye yönelik iç güdülenme, 8., 12., 15. ve 20. sorular başarmaya yönelik iç güdülenme, 1., 13, 18. ve 25. sorular uyaran yaşamaya yönelik iç güdülenme, 6., 10., 16. ve 22. sorular dışsal düzenleme, 9., 14., 21. ve 26. sorular içselleştirme, 7., 11., 17. ve 24. sorular özdeşleştirme ve 3., 5., 19. ve 28. sorular güdüsüzlük altölçeklerini meydana getirmektedir. Her bir altölçek için skorlar işaretlenen numaraların toplanması, ortalamalarının alınması ve katılımcı sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir.

3. BULGULAR

Varimax dik döndürme yöntemi kullanarak temel bileşenler faktör analizi aracılığı ile 7 faktör oluşturularak maddelerin yüklenme oranları incelenmiştir (Tablo 1). Varyans analizi yapıldığında altölçeklerin toplamdaki varyansın yüzde 65,56'sını açıkladığı görülmüştür. Altölçekler, sırasıyla, toplam varyansın 1. altölçek yüzde 11,75'ini, 2. altölçek yüzde 11,32'sini, 3. altölçek 10,32'sini, 4. altölçek 8, 45'ini, 5. altölçek 8,36'sını, 6. altölçek 7,8'ini ve 7. altölçek de 7,54'ünü açıklayacak şekilde sıralanmışlardır. Diğer altölçeklerde ise hem ortalamalarda hem de standart sapmalarda ortalama altölçek skorlarına ve birbirlerine yakın skorlar elde edildiği gözlemlenmiştir.

Tablo 1 Sporda Güdülenme leği temel bileŖenleri için Varimax dik döndürme yöntemi ile faktör analizi

Temel BileŖenler Faktör Analizi							
MaddeNo	DıŖsal	Bilmeye	Başarmaya	Gdsz	İselleŖtirme	zdeŖleŖme	Uyarılmaya
	Düzenleme	Güdülenme	Güdülenme				Güdülenme
3	-,016	,146	,011	,790	,058	,053	,208
5	,239	-,008	-,085	,789	-,101	-,046	-,089
19	,112	-,097	-,104	,805	-,046	-,048	-,210
28	,225	,123	-,187	,459	,305	-,287	,199
7	,733	-,074	,117	,036	,065	-,038	,068
11	,218	-,036	,429	,045	,227	,598	,049
17	,136	,228	,107	,002	,089	,837	,023
24	,698	,229	-,134	,042	,035	,274	,081
9	,006	,087	,433	-,172	,593	,157	,050
14	,217	-,106	,351	,073	,670	,188	,100
21	,110	,289	,180	-,137	,423	,527	,131
26	,100	,259	,052	-,042	,777	,164	,111
6	,782	,071	,036	,085	,001	,079	,030
10	,790	,027	,197	,115	,229	,084	,064
16	,330	,370	-,089	,227	,540	-,063	-,102
22	,676	,184	,160	,167	,154	,046	,073
1	,150	,149	,085	,039	,004	,008	,742
13	-,027	,258	,493	-,110	,134	,163	,479
18	-,164	,046	,445	-,181	-,099	,253	,535
25	,064	,355	-,020	-,164	,134	,521	,389
2	,164	,256	,000	,046	,183	,040	,649
4	,075	,674	,065	,044	,108	,138	,408
23	,133	,813	,323	-,018	,042	,065	,173
27	,035	,750	,188	-,008	,213	,218	,201
8	,212	,448	,557	-,103	,047	,171	,081
12	,186	,244	,662	-,112	,121	,287	,007
15	,110	,218	,777	-,049	,200	-,076	,112
20	,109	,632	,496	-,004	,148	,158	,073

Sonrasında iç tutarlılık çalışması yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2 İç tutarlılık çalışması sonuçları

Güdüslüzlük:	<i>,727</i>
Dışsal Düzenleme	<i>,653</i>
İçe Yansıtılma	<i>,765</i>
Özdeşleşme	<i>,785</i>
Uyarılma	<i>,700</i>
Başarma	<i>,809</i>
Bilme	<i>,822</i>

Sporda Güdülenme Ölçeği’nde Amerikan futbolu sporcularının elde ettiğı altölçek skorları tek tek ele alındığında (Tablo 3) en yüksek skorun “Uyarılmak” alt ölçeğinde yaşandığı gözlemlenmiştir (5,40). Ayrıca standart sapmada en düşük oran “Uyarılmak” alt ölçeğinde elde edilmiştir (1,15). Güdüslüzlük skorları en alt sıradadır (2,26). İkinci en düşük skorları ise Dışsal Düzenleme skorları oluşturmaktadır.

Tablo 3 Altölçekler için ortalama ve standart sapma skorları

	Ortalama	Standart Sapma
Bilmek	<i>4,33</i>	<i>1,47</i>
Başarmak	<i>4,67</i>	<i>1,42</i>
Uyarılmak	<i>5,40</i>	<i>1,15</i>
Dışsal Düzenleme	<i>3,26</i>	<i>1,43</i>
İçselleştirme	<i>4,77</i>	<i>1,40</i>
Özdeşleştirme	<i>4,16</i>	<i>1,27</i>
Güdüslüzlük	<i>2,26</i>	<i>1,16</i>

4. TARTIŞMA

Öncelikle bütün maddeler için tek değişkenli analiz yapılmış ve bütün değişkenlerin basıklık ve yatıklık durumları incelenmiştir. Bu inceleme sonunda maddelerin normal bir dağılım gösterdiği görülmüştür. İç tutarlılık çalışması sonucu elde edilen .65 ve .82 arasındaki skorlar orijinal ölçek geliştirme çalışmasında elde edilen .63 ve .80 arasındaki skorlara oldukça yakındır.

Bunun sonucunda, yüksek değerler elde edilmiştir. Bu değerlerin ışığında, elde edilen sonuçların Sporda GÜDÜLENME Ölçeği'nin Amerikan futbolu sporcuları arasında kullanılması açısından güvenilir olduğu ileri sürülebilir. Bundan sonra Amerikan futbolu sporcularında yapılacak çalışmalarda kullanılabilir.

Spor katılımının oldukça düşük olduğu Türkiye'de insanları spora yönlendirmek konusunda somut adımlar atmaya gereksinim vardır. Bu çalışmada Türkiye'de basketbol, futbol gibi nispeten daha uzun süre geçmiş ve katılımı olan spor branşlarıyla karşılaştırıldığında yeni sayılabilecek bir spor branşı olan Amerikan futbolu sporcularının güdülenme şekilleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar ışığında, Amerikan futboluna katılım gösteren bireylerin içsel güdülenmesini arttıracak yönde çeşitli uygulamalar ortaya konularak bu spor branşına katılımın yükseltilmesi ve sporu bırakmanın azaltılması konusunda uygulamalar yapılabilir. Bu uygulamaların arasında, takım içi iletişimi arttırıcı, antrenörün iletişim şeklini düzenleyici çalışmalar ve sporcunun gösterdiği performans sonrası aldığı ödülleri ve/veya cezaları düzenlemek sayılabilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı Sporda Güdülenme leği'nin Türkçe'ye uyarlanması ardından bu ölçeğin Amerikan futbolu sporcularının güdülenme Őekil ve düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla kullanılması olmuştur. Bundan sonraki çalışmalarda, daha geniş spor popülasyonlarında yaptığımız uyarlama kullanılabilir. Erkek popülasyonun futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporlarında bu ölçek uygulanabilir. Cinsiyet ve bireysel spor etkenleri ele alınmadığı için, bu popülasyonlarda ölçeğin kullanımından önce bu etkenleri de içerecek daha ileri doğrulama çalışması yapmakta fayda vardır.

Bunun sonucunda, yüksek değerler elde edilmiştir. Bu değerlerin ışığında, elde edilen sonuçların Sporda Güdülenme leği'nin Amerikan futbolu sporcuları arasında kullanılması açısından güvenilir olduğu ileri sürülebilir.

Bu alıŐma sonucunda ne srldğu gibi, Amerikan futbolu sporcularının içsel güdülenmelerinin dışsal gdlenmelerine kıyasla genel olarak daha az olduğu grlmŐtir. Çevresel faktörler bireylerin Amerikan futboluna katılımlarında daha az bir rol oynamaktadır. Hatta zdeŐleŐme altölçek skorlarını ele aldığımızda bazı çevresel faktörlerin Amerikan futboluna katılımda olumsuz etki yaptığı ileri sürülebilir (Tablo 3). Bu konuda yeni çalışmalar yapmakta fayda vardır.

Cinsiyet ve güdülenme üzere Kazak'ın (2004) araŐtırmasında, cinsiyetler arasında fark, sadece dışsal düzenleme ve uyarılma yaşamaya içsel güdülenme boyutlarında fark bulunmuştur. Bizim alıŐmamızda, bütün Amerikan futbolu oyuncularının erkek olması sebebiyle cinsiyet faktörü göz

önüne alınmamıştır. Uyarladığımız Sporda GÜDÜLENME Ölçeği'nin bayan sporcularda kullanımı için geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılması faydalı olacaktır.

Ayrıca başka bir açıdan bakıldığında da her ne kadar bilimsel araştırmalar sporun insan sağlığı ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini gösterse de, spor yapmayanların neden spor yapmadıklarına yönelik çalışmalar Türkiye'de insanların spora katılımını daha fazla sağlayabilmek açısından faydalı olacaktır.

Altölçek skorları ele alınıp değerlendirildiğinde Amerikan futbolu sporcularının genel olarak bu sporu uyarılma yaşamaya güdülenme göstererek sürdürdükleri ortaya çıkmıştır. Uyarılmayı arttırıcı egzersizler ve uygulamaların ortaya konulması Amerikan futbolu sporcularının bu spordaki güdülenmelerini sürdürmelerine yardımcı olacaktır.

Örneğin, sporcuların kendi hedeflerini kendilerinin belirlemesini sağlayabilmenin içsel güdülenmeyi arttırmaya yardımı vardır. Elde edilmesi basit hedefler ortaya konup kısa dönem hedefleri belirlenmeli ve bu kısa dönem hedefleri sonucunda da elde edilmesi planlanan uzun dönem hedefler ortaya çıkarılmalı ve sporcular tarafından bunun kabul görmesi sağlanmalıdır.

Sporcuya kendisiyle konuşma tekniğinin öğretilmesi kendine güveni arttıracak, bunun sonucunda da sporcu daha somut bir şekilde uyarılmanın farkında olacaktır. Bu da yapacağı spordan daha fazla zevk alıp daha fazla güdülenme göstermesi anlamına gelebilecektir.

Spora güdülenmenin pratik uygulamalarında yapılmaya çalışılan sporla yeni tanışan insanlar açısında dış güdülenmeyi kullanmak, sporu bir süredir

yapmakta olan insanlar için ise iç güdülenmeyi ön plana çıkarmaktır. Bu çalışmada, en az iki senedir Amerikan futbolu oyununun içersinde olan sporcular kullanıldığı için, bu bireylerde, sporu sürdürüp dışsal güdülenme aşamasını geçip içsel güdülenme aşamasında oldukları öne sürülebilir. Amerikan futboluna yeni başlayan bireylerde dışsal güdülenmenin daha fazla rol oynayacağı düşünülebilir. Bu konuda ilerde yapılacak araştırmalar faydalı olacaktır.

ÖZET

Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda GÜDÜLENME Ölçeği'nin Geliştirilmesi

Güdülenme, insan davranışlarının meydana gelmesinin temel nedenidir. Güdülenme konusunda pek çok teori ileri sürülmüştür. Bu teorilerin, genel olarak, ölçüm araçlarının yetersizliği ve sağlam yapılandırılmamaları nedeniyle, uygulamaya yönelik kullanımları zor olmaktadır.

Güdülenme konusunda geliştirilen çağdaş teorilerin en önemlilerinden bir tanesi de Özgür İrade Teorisi'dir. Bu teorinin özelliği, güdülenmeyi ayrı basamaklara yerleştirmiş olması ve bu basamakların her birine ayrı bir tanım getirmiş olmasıdır. Bu özellikleriyle Özgür İrade Teorisi; eğitim, iş, spor gibi farklı yaşam alanlarında davranışın açıklanabilmesi ve istenen davranışın geliştirilebilmesi amacıyla geniş uygulama alanları bulmuştur.

Sporda Güdülenme Ölçeği, Özgür İrade Teorisi'ni temel alarak, Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 7 alt ölçeği bulunmaktadır. İç güdülenme ölçeği altında 3 altölçek; bilmeye, başarmaya ve uyarılmaya yönelik iç güdülenmelerdir. Dış güdülenme ölçeği altındaki 3 altölçek ise; dışsal düzenleme, içselleştirme ve özdeşleştirmedir. 7. altölçek ise ayrı bir kategoride yer alan güdüsüzlüktür.

Bu çalışmanın amacı Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmasının yapılması ve bu uyarlanan ölçeğin Türkiye'deki Amerikan futbolu sporcularının güdülenme düzeylerinin ve şekillerinin değerlendirilmesinde kullanılmasıdır. Böylece çalışma iki aşamada gerçekleştirilmiştir.

Türkiye'deki 153 Amerikan futbolu sporcularına Türkçe'ye çevirme ve uyarlanma çalışması yapılmıştır. Yapılan bu çalışmanın istatistiki geçerliliğine Varimax dik döndürme yöntemi kullanılarak bakılmıştır. Daha sonra, 7 altölçek için, iç güvenilirlik çalışması yapılarak Amerikan futbolu sporcularının her bir altölçekte aldığı skorlar hesaplanmıştır. İç tutarlılık çalışmasında, güdüsüzlük, dışsal düzenleme, içe yansıtılma, özdeşleşme, uyarılma, başarma ve bilme altölçekleri için elde edilen skorlar sırasıyla .72, .65, .77, .79, .70, .81 ve 0.80 olmuştur. Amerikan futbolu sporcularının altölçek ve standart sapma skorlarına bakıldığında en yüksek ortalama skoru uyarılmada 5.40 ile, ve en düşük ortalama skoru ise güdüsüzlükte 2.26 ile meydana çıkmıştır. En düşük standart sapma skorları uyarılmak ve güdüsüzlük için 1.15 ve 1.16 olarak ortaya çıkmıştır.

Elde edilen sonuçlar, Sporda Güdülenme Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının istatistiki olarak geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Amerikan futbolu sporcularının skorlarının analizinde Türkiye'de Amerikan futbolu sporcularının bu spora ağırlıklı olarak içsel güdülenme nedeniyle katılım gösterdiği görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Sporda Güdülenme Ölçeği, Güdülenme, Amerikan Futbolu, Özgür İrade Teorisi

SUMMARY

Development Of Sport Motivation Scale at American football players

Motivation is the primary reason why people behave in particular ways. There have been many proposed theories in the field of motivation. Generally, these theories are hard to apply due to the facts that their measurement tools being inadequate and not being structured concretely.

One of the important contemporary theories developed in the field of motivation is Self Determination Theory. Importance of this theory is the fact that it suggested different motivation levels and defined each of them. With these characteristics, it has been used widely to define and develop the desired behaviors in various life fields such as education, business and sports.

Sport Motivation Scale was developed by Pelletier et al. (1995) based on the Self Determination Theory. Sport Motivation is made up of 7 subscales. Knowledge, stimulation and accomplishment subscales are part of intrinsic motivation; identification, introjection and external regulation subscales are part of extrinsic motivation; and there is a separate subscale called amotivation.

The aim of the study is developing the Turkish version of Sport Motivation Scale, which was developed by Pelletier et al. (1995) and the evaluation of motivation levels and types of American football players in Turkey by using this developed Sport Motivation Scale. That way reasearch was conducted at two levels.

. Sport Motivation Scale had been filled in by 153 American football players in Turkey fort he traslation and developing study. The validity of the dava was evaluated by using Varimax vertical rotation method. After that, internal reliability was tested for 7 subscales. Finally, scores of American football players in each subscale was calculated. Results of internal consistency for amotivaiton, external regulation, introjection, identification, stimulation, accomplishment and knowledge were .73, .65, .77, .79, .70, .81 and .82 respectively. Highest mean subscale score of American football players was for the stimulation with 5.40 and lowest was for the amotivation with 2.26. Lowest standard deviation scores were obtained from stimulation with 1.15 and amotivation with 1.16.

Data obtained showed that Turkish version of Sport Motivation Scale is valid and reliable statistically. Analysis of American football players in each subscale showed that in Turkey, American football players mostly participate in that sport due to internal motivation.

Key Words: Sport Motivation Scale, Motivation, American football, Self Determination Theory

6. KAYNAKLAR

- ABRAMSON, L. Y., SELIGMAN, M. E. P., TEASDALE, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 32-48.
- ADLER A. (1989). Individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings. New York: HarperCollins.
- AKTOP, A, ERMAN, K.A. (2002). Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ALDERFER, C. (1972). *Existence, relatedness, ve growth*. New York: Free Press.
- ALDERMAN, R. B., WOOD, N. L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 1, 169-176.
- ALDERMAN, R. B. (1978). Strategies for motivating young athletes. In Straub, W. F. (ed.). *Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior*, Ithaca, N. Y.: Movement Publications, 49-61.
- BANDURA, A., ROSS, D., ROSS, S. A. (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 3-11.
- BANDURA, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- BANDURA, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.
- BAUMEISTER, R., LEARY, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- BERNARD, L. C., MILLS, M. E., SWENSON, L., WALSH, R. P. (2005). An evolutionary theory of human motivation. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 131, 129-184.
- BLAIR, S. N., CONELLY, J. C. (1996). How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 67(2), 193-205.
- BLAIS, M.R., VALLERAND R.J., PELLETIER, L.G., ve MONGEAU C. (1985). The intrinsic-extrinsic motivation conceptualization: Looking at its external validity in the sport environment. Paper presented at the annual conference of the Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology, Montreal, 1985.
- CHATZISARANTIS, N. L. D., HAGGER, M. S., BRICKELL, T. (2008). Using the construct of perceived autonomy support to understand social influence within the theory of planned behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 27-44.
- DANIELS, M. (2001). Maslows's concept of self-actualization. Erişim [<http://www.mdani.demon.co.uk/archive/MDMaslow.htm>] Erişim tarihi: 14.03.2008

- DAVIS, S. F., ve PALLADINO, J. J. (2000). Psychology (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- DECHARMS, R. (1968). Personal causation. New York: Academic Press.
- DECI, E. L. (1975). Intrinsic motivation. New York: Plenum.
- DECI, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- DYRSTAD, S. M., MILLER, B. W., HALLEN, J. (2007). Physical Fitness, Training Volume, and Self-Determined Motivation in Soldiers during a Peacekeeping Mission. *Military Medicine*, 2, 121-127.
- EDMUNDS, J., NTOUMANIS, N., DUDA, J. L. D. (2008). Testing a self-determination theory based teaching style in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38, 375-388.
- ERIKSON, E. (1993). Childhood and society. New York: W. W. Norton ve Company.
- FESTINGER, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Evanston, IL: Row, Perterson ve Company.
- FRANKEN, R. (1994). *Human motivation* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- FREUD, S. (1990). Beyond the pleasure principle. New York: W. W. Norton ve Company.
- GAGNE, M., RYAN, R. M., BARGMANN, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- GILL, D. L., GROSS, J. B., HUDDLESTONE, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- GOULD, D. (1982). Sport psychology in the 1980's: Status, direction and challenge in youth sports research. *Journal of Sport Psychology*, 4, 203-218
- GULLEY, J. M., HOOVER, B. R., LARSON, G. A., ZAHNISER, N. R. (2003). Individual Differences in Cocaine-induced Locomotor Activity in Rats: Behavioral Characteristics, Cocaine Pharmacokinetics, and the Dopamine Transporter. *Neuropsychopharmacology*, 28, 2089-2101.
- HARTER, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 661-669.
- HEIDER, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley ve Sons.
- IZARD, C. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487-498.
- KAZAK, Z. (2004) "Sporda Güdülenme leği -SG-"nin Türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik alışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 15(4), 191-206.
- KAZAK, Z. (2004) Motivational types and competence levels of female and male athletes - 10.ICHPR-SD Avrupa ve 8.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 17-20 Kasım, Antalya.

- KORUÇ, Z. (2002) "Sporda self determinasyon kuramı." 7.Spor Bilimleri Kongresi Kitabı. Ankara: 27-29. Ekim. 2002., 276-285.
- LONSDALE, C., HODGE, K., ROSE, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise*, 30, p. 323-355.
- MOURATADIS, M., VANSTEENKISTE, M., LENS, W., SIDERIS, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 240-268.
- MURCIA, J. A. M., GIMENO E. C., COLL, D. G. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172-179
- JAMES, W. (1892/1962). Psychology: Briefer course. *New York: Collier*.
- JUNG, C. (1953). Modern man in search of a soul. New York: Harcourt Brace.
- JUNG, C. (1997). Man and his symbols (reissue). New York: Laurelleaf.
- KLEINGINNA P., Jr., KLEINGINNA A. (1981b). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 345-379.
- MASLOW, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- MASLOW, A. (1954). Motivation and personality. New York: Harper.
- MASLOW, A. (1971). The farther reaches of human nature. New York: The Viking Press.
- MASLOW, A., LOWERY, R. (Ed.). (1998). Toward a psychology of being (3rd ed.). New York: Wiley ve Sons.
- MITCHELL S. A., OLDS R. S. (1999). Psychological and perceived situational predictors of physical activity: a cross-sectional analysis. *Health Education Research*, 14(3), 305-313.
- MORALI, S., DOĞAN, B., TOROS, Z., ENGÜR, M. (2004). Sporcuların güdüsel yönelimlerinin empatik davranım biçimleri açısından değerlendirilmesi. *Performans Dergisi*, 10(3).
- NEILSEN, M., DAY, R. H. (2000). William James and the evolution of consciousness. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 19, 90-113.
- NORWOOD, G. (1999). Maslow's hierarchy of needs. *The Truth Vectors* (Part I). <http://www.deepermind.com/20maslow.htm>
- PELLETIER, L.G., FORTIER, M.S., VALLERAND, R.J., TUSON, K.M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- PIAGET, J. (1955). *The Child's Construction of Reality*. London: Routledge and Kegan Paul.

- PERLMAN, B., MCCANN, L. I. (2005). Undergraduate research experiences in psychology: A national study of courses and curricula. *Teaching of Psychology*, 32, 5-14.
- REIS, H. T. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspectives. In R. Erber ve R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 87-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- RYAN, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- RYAN, R. M., KOESTNER, R., DECI, E. L. (1991). Varied forms of persistence: When free-choice behavior is not intrinsically motivated. *Motivation and Emotion*, 15, 185-205.
- RYAN, R. M., VALLERAND, R. J., DECI, E. L. (1984). Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. In Straub W. F. , and J. M. Williams (eds.). *Cognitive Sport Psychology*, Lansing N. Y.: Sport Science Associates, 231-242.
- SAPP, M., HAUBENSTICKER, J. (1978) Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sports programs in Michigan. Paper presented at the annual conference of the American Association for Health, Physical Education and Recreation, Kansas City, Mo.
- SHAW, K.L., OSTROW, A., BECKSTEAD, J. (2005) Motivation and senior athlete: An examination of the psychometric properties of Sport Motivation Scale. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 23(3), 206-214.
- SHEPHARD, R. J. (1995) Physical activity, health and well-being at different life stages. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 298-302.
- SKINNER, B.F. (1971) *Beyond Freedom and Dignity*. New York: Alfred A. Knopf.
- SNYDER, E.E., SPREITZER, E. (1979) Orientations toward sport: Intrinsic, normative and extrinsic. *Journal of Sport Psychology*, 1, 170-175
- SULLIVAN, H. S. (1968). The interpersonal theory of psychiatry. New York: W. W. Norton ve Company.
- SUNAY, H., MÜNİROĞLU, S., GÜNDÜZ N. (2004). Beden Eğitimi ve Spor programlarının fiziksel aktiviteye güdüleme etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, II(3), 101-107
- THORNDIKE, E. L. (1911). Animal Intelligence. New York: Macmillan (Reprinted Bristol:Thoemmes, 1999), p. v.
- TINBERGEN, N. (1951). The study of instinct. New York: Oxford University Press.
- TOLMAN, E. C. (1932). Purposive behavior in animals and men. New York: Century.
- TOROS, Z. (2001). Elit sporcuların güdüsel yönelimleri: Voleybolcular üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

- VALLERAND, R.J., DECI, E.L, RYAN, R.M. (1987). Intrinsic motivation in sport. In K. Pandolf (Ed.), *Exercise and sport science reviews* (Vol. 15, pp. 389-425). New York. Macmillan.
- VALLERAND, R.J., BISSONNETTE, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- VALLERAND, R., LOSIER, G. (1994). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 229-245.
- VALLERAND, R., LOSIER, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- VROOM, V. (1964). Work and motivation. New York: Wiley.
- WATSON, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-77.
- WEINER, B. (1989). Human motivation. New York: Holt, Rinehart ve Winston.
- WEISS, M. R., BREDEMEIER, B. J. (1983). Developmental sport psychology: A theoretical perspective for studying children in sport. *Journal of Sport Psychology*, 5, 216-230.
- WHITE, R. W. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory. New York: International Universities Press.

Ek - 1**EKLER**

Aşağıdaki ölçeği kullanarak, şu anda yaptığımız sporu yapma nedenlerinize her bir maddenin ne kadar uygun olduğunu işaretleyiniz.								
No	SEÇENEKLER	Biraz Orta derecede Fazlasıyla						
1	Heyecan verici deneyimleri yaşamaktan aldığım zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
2	Antrenmanını yaptığım sporu daha iyi tanımaktan aldığım zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
3	Spor yapmak için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam etmek konusunda kuşkularım var.	1	2	3	4	5	6	7
4	Yeni antrenman teknikleri keşfetmekten aldığım zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
5	Artık neden spor yaptığımı bilmiyorum, düşünüyorum ki bu sporda başarılı olabilme ihtimalim yok.	1	2	3	4	5	6	7
6	Çünkü spor yapmak tanıdığım insanlar tarafından bana saygı duyulmasını sağlıyor.	1	2	3	4	5	6	7
7	Çünkü spor yapmak bence insanlarla tanışmak için en iyi yöntemlerden biridir.	1	2	3	4	5	6	7
8	Belirli zor antrenman tekniklerini uygularken çok fazla kişisel doygunluk hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Çünkü birisi zinde olmak istiyorsa spor yapması kesinlikle gereklidir.	1	2	3	4	5	6	7
10	Sporcu olmanın getirdiği prestijden dolayı.	1	2	3	4	5	6	7
11	Çünkü spor yapmak kişiliğimin diğer yönlerini geliştirmek için seçtiğim en iyi yöntemlerden biridir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Bazı zayıf noktalarımı geliştirirken aldığım zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
13	Aktiviteye gerçekten odaklanmışken hissettiğim coşkunluk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7

14	Çünkü kendim hakkında iyi hissedebilmek için spor yapmak zorundayım	1	2	3	4	5	6	7
15	Yeteneklerimi mükemmelleştirirken yaşadığım doygunluk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
16	Çünkü etrafımdaki insanlar zinde olmam gerektiğini düşünüyorlar.	1	2	3	4	5	6	7
17	Çünkü spor yapmak yaşamımın diğer alanlarında faydalı olabilecek pek çok şey öğrenebilmek açısından iyi bir yoldur.	1	2	3	4	5	6	7
18	Hoşlandığım sporu yaparken hissettiğim yoğun duygular nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
19	Artık neden spor yaptığımı bana net değil; yerimin gerçekten sporda olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20	Çeşitli zor hareketleri yaparken hissettiğim zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
21	Çünkü spor yapmak için gerekli zamanı ayırmasaydım kendimi kötü hissederdim.	1	2	3	4	5	6	7
22	Diğerlerine sporda ne kadar iyi olduğumu göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
23	Daha önce hiç denememiş olduğum antrenman tekniklerini öğrenirken hissettiğim zevk nedeni ile.	1	2	3	4	5	6	7
24	Çünkü spor yapmak, arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmek için en iyi yollardan biridir.	1	2	3	4	5	6	7
25	Çünkü aktivitenin içine tamamen çekilmiş olmanın yarattığı hissi seviyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26	Çünkü düzenli olarak spor yapmak zorundayım.	1	2	3	4	5	6	7
27	Yeni performans stratejileri	1	2	3	4	5	6	7

	keşfetmekten aldığım zevk nedeni ile.							
28	Genelde kendime sorduğumda; kendim için belirlemiş olduğum hedefleri elde edemiyorum gibi gözüküyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek - 2

Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items corresponds to one of the reasons for which you are presently practicing your sport.

	Does not correspond at all							Corresponds moderately	Corresponds exactly
1. For the pleasure I feel in living exciting experiences.	1	2	3	4	5	6	7		
2. For the pleasure it gives me to know more about the sport that I practice.	1	2	3	4	5	6	7		
3. I used to have good reasons for doing sports, but now I am asking myself if I should continue doing it.	1	2	3	4	5	6	7		
4. For the pleasure of discovering new training techniques.	1	2	3	4	5	6	7		
5. I don't know anymore; I have the impression that I am incapable of succeeding in this sport.	1	2	3	4	5	6	7		
6. Because it allows me to be well regarded by people that I know.	1	2	3	4	5	6	7		
7. Because, in my opinion, it is one of the best ways to meet people.	1	2	3	4	5	6	7		
8. Because I feel a lot of personal satisfaction while mastering certain difficult training techniques.	1	2	3	4	5	6	7		
9. Because it is absolutely necessary to do sports if one wants to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7		
10. For the prestige of being an athlete.	1	2	3	4	5	6	7		
11. Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself.	1	2	3	4	5	6	7		
12. For the pleasure I feel while improving some of my weak points.	1	2	3	4	5	6	7		
13. For the excitement I feel when I am really involved in the activity.	1	2	3	4	5	6	7		
14. Because I must do sports to feel good about myself.	1	2	3	4	5	6	7		
15. For the satisfaction I experience while I am perfecting my abilities.	1	2	3	4	5	6	7		
16. Because people around me think it is important to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7		
Sport motivation scale									
17. Because it is a good way to learn lots of things which could be useful to me in other areas of my life.	1	2	3	4	5	6	7		
18. For the intense emotions that I feel while I am doing a sport that I like.	1	2	3	4	5	6	7		

(continues)

	Does not correspond at all		Corresponds moderately		Corresponds exactly		
19. It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport.	1	2	3	4	5	6	7
20. For the pleasure that I feel while executing certain difficult movements.	1	2	3	4	5	6	7
21. Because I would feel bad if I was not taking time to do it.	1	2	3	4	5	6	7
22. To show others how good I am at my sport.	1	2	3	4	5	6	7
23. For the pleasure that I feel while learning training techniques that I have never tried before.	1	2	3	4	5	6	7
24. Because it is one of the best ways to maintain good relationships with my friends.	1	2	3	4	5	6	7
25. Because I like the feeling of being totally immersed in the activity.	1	2	3	4	5	6	7
26. Because I must do sports regularly.	1	2	3	4	5	6	7
27. For the pleasure of discovering new performance strategies.	1	2	3	4	5	6	7
28. I often ask myself; I can't seem to achieve the goals that I set for myself.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

I- Bireysel Bilgiler

Adı : Murat
 Soyadı : Erdem
 Doğum yeri ve tarihi : Ankara, 26/10/1980
 Uyruğu : Türk
 Medeni durumu : Bekar
 Askerlik durumu : Tecilli
 İletişim adresi ve tel. : Doğu mah, Aydınli Yolu, Çamlık Sok.,
 Özlem Sitesi, No:15 A7 Pendik/İstanbul

II- Eğitimi

Ankara Üniversitesi Sporda Psikososyal Alanlar Yüksek Lisans
 Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Lisans
 Kadıköy Anadolu Lisesi

Yabancı dili : İngilizce, İspanyolca, Almanca

III- Ünvanları

Psikolog
 Serbest Tercüman
 Amerikan futbolu antrenörü

IV- Mesleki Deneyimi

2 yıl psikolog olarak çalışmıştır. 1 yıldır da serbest tercüman olarak çalışmaktadır.

V-Bilimsel İlgi Alanları

Sporcuların psikolojik durumları ve performansları arasındaki ilişki

Yayınları:

Erdem, M., Kılıcıl, E.; The Effects of Precompetitive Anxiety on the Performance of American Football Players in Turkey 4th International Scientific Congress, "Sport, Stress, Adaptation 2006", Bulgaria

VI- Bilimsel Etkinlikleri

Verdiği konferans ya da seminerler: Türkiye'deki Amerikan Futbolu Oyuncularının Maç Öncesi Heyecan Durumlarının Performansları Üzerindeki Etkileri

VII- Diğer Bilgiler

2005 yılı içerisinde ODTÜ'de düzenlenen dört haftalık antrenörlük seminerine katılmıştır.

2007-2008 sezonunda İstanbul Amerikan futbolu kulübü takımında antrenör ve takım kaptanı olarak görev almıştır.

Amerikan futbolu federasyonu çatısı altında, Türkiye'de ilk resmi yabancı takımla müsabakayı organize etmiştir (İstanbul AFK – Team Sofia).

İstanbul AFK'nın gelecek sezon içerisinde Balkan Ligi'nde yer alması için çaba göstermektedir.