

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

**VOLEYBOLCULARIN GÜDÜLENMELERİ İLE DUYGU
DURUMLARI İLİŞKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

DOKTORA TEZİ

Elif Tuğçe KAVAS

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
Tez Danışmanı : Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU
Ortak Danışman : Doç. Dr. İbrahim DALBUDAK

Mart 2024

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

VOLEYBOLCULARIN GÜDÜLENMELERİ İLE DUYGU
DURUMLARI İLİŞKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

DOKTORA TEZİ

Elif Tuğçe KAVAS

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
EĞİTİMİ

Bu tez 14/03/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Fehmi ÇALIK	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Mehmet KARGÜN	BAŞARILI
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Şihmehmet YİĞİT	BAŞARILI

BEYAN

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

Elif Tuğçe KAVAS
14/03/2024

TEŞEKKÜR

Akademik hayata adım atmamda ve bu yolda ilerlememde bana rehber olan, değerli bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, akademik bilgisine ve hayata bakış açısına her daim hayranlık duyduğum, bu çalışmanın temellerinin atılmasında ve hayata geçirilmesinde yol haritam olan değerli danışman hocam sayın Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecimden itibaren bilimsel anlamda değerli bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşıp, bu alanda ilerlememe katkı sağlayan ve beni bu zorlu sürecimde her zaman desteğiyle telkin eden çok değerli ortak danışmanım Doç. Dr. İbrahim DALBUDAK'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans ve doktora sürecim boyunca desteğini benden esirgemeyen ve tez izleme komitemde yer alan hocalarım Prof. Dr. Gülten HERGÜNER'e ve Dr. Öğr. Üyesi Şihmehmet YİĞİT'e teşekkürlerimi sunarım.

Bu tezin sonuçlanmasına katkı sağlayan ve bu süreç içinde her daim beni motive eden sevgili arkadaşım Dr. Ahmet DÖNMEZ'e emekleri ve dostluğu için teşekkür ederim.

Bugüne gelmemde bana en büyük desteği sağlayan, sporculuk kariyerimden sonra beni bu alanda ilerlemeye yüreklendiren, beni bu şekilde yetiştirdiği için minnettar olduğum canım annem Selda İLERİ'ye ve kelimelerle ifade edemeyeceğim kadar çok sevdiğim ilk öğretmenim, en büyük aşkım, çınarım canım babam Ahmet KAVAS'a teşekkür ederim. Siz olmasaydınız bugünlere gelemezdim.

Ve son olarak doktora tezimi, beni büyüten ve koşulsuz sevgiyi öğreten, hayata bakışları ve özverileriyle çok şey öğrendiğim canım anneannem ve dedem Beyhan-İsmail İLERİ'ye ithaf ediyorum. Bana verdiğiniz bütün emekler için minnettarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.3. Araştırmanın Alt problemleri	3
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7. Tanımlar	5

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ	6
2.1. Voleybolun Tanımı ve Yapısı	6
2.1.1. Voleybol saha ölçüleri.....	8
2.1.2. Voleybolun tarihçesi	8
2.1.2.1. Voleybolun dünyadaki gelişimi	9
2.1.2.2. Voleybolun Türkiye’deki gelişimi	9
2.1.3. Voleybol oyununda uygulanan temel teknikler.....	10
2.1.3.1. Servis	10
2.1.3.2. Parmak pas	11
2.1.3.3. Smaç.....	12
2.1.3.4. Manşet pas	13
2.1.3.5. Blok.....	14
2.2. GÜdülenme (Motivasyon).....	15
2.2.1. İçsel motivasyon.....	17
2.2.2. Dışsal motivasyon	18
2.2.3. GÜdülenmeme	19
2.2.4. Sporda güdülenme.....	20

2.2.5. Sporda güdülenme kuramları	22
2.2.5.1. Başarı güdülenmesi kuramı	22
2.2.5.2. Başarı hedefi kuramı	23
2.2.5.3. Hür irade kuramı	24
2.3. Duygu	25
2.3.1. Duygu kavramı	25
2.3.2. Duygu teorileri	26
2.3.2.1. James-Lange kuramı	27
2.3.2.2 Cannon-Bard kuramı	27
2.3.2.3. Bilişsel kuram	28
2.3.3. Duyguların sınıflandırılması	28
2.3.3.1. Olumlu (pozitif)-olumsuz (negatif) duygular	29
2.3.4. Duyguların işlevleri	30
2.4. İlgili Araştırmalar	31
2.4.1. Deneysel araştırmalar ve sonuçları	31
2.4.2. Tanımlayıcı araştırmalar ve sonuçları	36
BÖLÜM 3.	
YÖNTEM	41
3.1. Araştırma Modeli	41
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	41
3.3. Veri Toplama Araçları	42
3.3.1. Kişisel bilgi formu	42
3.3.2. Sporda güdülenme ölçeği	42
3.3.3. Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği	46
3.4. Verilerin Toplanması	48
3.5. Verilerin Analizi	48
BÖLÜM 4.	
BULGULAR	49
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	56
5.1. Tartışma	56
5.2. Sonuçlar	63
5.3. Öneriler	64
KAYNAKLAR	66
EKLER	79

KISALTMALAR

PANAS : Negatif Duygu Durum Ölçeği

SGÖ : Sporda GÜdülenme Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Voleybolculara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.	41
Tablo 3.2: GÜdülenme ölçeğine ilişkin özet istatistikler.....	43
Tablo 3.3: GÜdülenme sorularına verilen cevapların frekans dağılımları ve puanlara ilişkin sonuçlar.....	44
Tablo 3.4: Pozitif ve negatif duygu ölçeğine ilişkin özet istatistikler.....	46
Tablo 3.5: Pozitif ve negatif ölçeği sorularına verilen cevapların frekans dağılımları ve puanlara ilişkin sonuçlar.	47
Tablo 4.1: Voleybolcuların güdülenme puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.....	49
Tablo 4.2: Voleybolcuların güdülenme puanlarının yaşa göre karşılaştırma sonuçları..	50
Tablo 4.3: Voleybolcuların güdülenme puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları.	50
Tablo 4.4: Voleybolcuların güdülenme puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.....	51
Tablo 4.5: Voleybolcuların güdülenme puanlarının aktif voleybol oynama süresine göre karşılaştırma sonuçları.	51
Tablo 4.6: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.....	52
Tablo 4.7: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının yaşa göre karşılaştırma sonuçları.....	53
Tablo 4.8: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları.	53
Tablo 4.9: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.	54
Tablo 4.10: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının aktif voleybol oynama süresine göre karşılaştırma sonuçları.....	54
Tablo 4.11: Voleybolcuların güdülenme ile duygu durumu puanları arasındaki ilişki sonuçları.....	55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Voleybol oyun sahası.....	8
Şekil 2.2: Servis.	11
Şekil 2.3: Parmak pas.	12
Şekil 2.4: Smaç.	13
Şekil 2.5: Manşet pas.	14
Şekil 2.6: Blok.....	15



VOLEYBOLCULARIN GÜDÜLENMELERİ İLE DUYGU DURUMLARI İLİŞKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

ÖZET

Güdülenme ve duygu durumu arasındaki ilişki, bireyin hem kişisel hem de çevresel faktörlerden etkilenen dinamik bir süreçtir. Pozitif duygular genellikle güdülenmeyi artırırken, negatif duygular güdülenmeyi düşürebilir. Öte yandan bu etkileşim, bireyin kişilik özellikleri ve içinde bulunduğu çevresel koşullarla da şekillenir. Bu araştırmada, voleybolcuların güdülenmeleri ile duygu durumları ilişkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli ile yürütülen araştırmanın evrenini Türkiye Voleybol Federasyonu tarafından organize edilen 2022-2023 Voleybol Sezonunda, Misli.com Sultanlar Ligi, Axa Sigorta Efeler Ligi, Sigortashop Kadın 1. Ligi, Alpaslan Endüstri Erkekler 1. Ligi ve Erkekler-Kadınlar 2. Lig’inde mücadele eden voleybolcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise bahsedilen evren içerisinden ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilen 240’ı (75,7%) kadın ve 77’si (24,3%) ise erkek toplam 317 voleybolcu oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Güdülenme Ölçeği” ve “Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği” kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde voleybolcuların güdülenme puanlarının cinsiyete, yaşa, eğitim durumu, medeni durum ve voleybol oynama süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Duygu durumu açısından sonuçlar incelendiğinde duygu durumu puanlarının cinsiyete, yaşa, medeni durum ve voleybol oynama süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilirken ($p<.05$); buna karşın eğitim durumuna göre ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$). Bağımlı değişkenler açısından sonuçlar incelendiğinde voleybolcuların pozitif duygu durumları ile sporda güdülenme ($r=352$; $p=,000$), bilmek ve başarmak ($r=323$; $p=,000$) puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde; buna karşın güdülenmeme ($r=-,340$; $p=,000$), puanları arasında ise negatif yönde orta düzeyde; uyaran yaşama ($r=203$; $p=,000$), dışsal düzenleme ($r=140$; $p=,012$), içe atım ($r=138$; $p=,014$) ve özdeşim ($r=250$; $p=,000$) arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Negatif duygular ile sporda güdülenme ($r=-,145$; $p=,010$) arasında negatif yönde düşük düzeyde; güdülenmeme ($r=,460$; $p=,000$) puanları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; voleybolcuların olumlu duyguları arttıkça güdülenmelerinin arttığı; olumsuz duygularının arttıkça ise güdülenmelerinin azaldığı ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Güdülenme, Duygu Durumu, Spor, Voleybol, Voleybolcu.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN VOLLEYBALL PLAYERS' MOTIVATION AND MOOD

ABSTRACT

The relationship between motivation and mood is a dynamic process influenced by both personal and environmental factors. Positive emotions generally increase motivation, while negative emotions may decrease motivation. On the other hand, this interaction is also shaped by the individual's personality traits and environmental conditions. This study aimed to investigate the relationship between volleyball players' motivation and mood. The population of the research conducted with the correlational screening model consists of volleyball players competing in Misli.com Sultans League, Axa Sigorta Efeler League, Sigortashop Women's 1st League, Alpaslan Endüstri Men's 1st League and Men's-Women's 2sn League in the 2022-2023 Volleyball Season organized by the Turkish Volleyball Federation. The sample consists of a total of 317 volleyball players, 240 (75.7%) of whom are female and 77 of whom (24.3%) are male, selected by the criterion sampling method from the mentioned population. As data collection tools; "Personal Information Form", "Sports Motivation Scale" and "Positive and Negative Mood Scale" were used. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analyzes were used in statistical analyses.

When the research findings were examined, it was determined that the motivation scores of volleyball players showed statistically significant differences according to gender, age, educational status, marital status and duration of volleyball playing ($p < .05$). When the results were examined in terms of mood, it was determined that mood scores showed statistically significant differences according to gender, age, marital status and duration of volleyball playing ($p < .05$); However, it was determined that there was no statistically significant difference according to education level ($p > .05$). When the results are examined in terms of dependent variables, there is a moderate positive difference between the volleyball players' positive moods and sports motivation ($r = .352$; $p = .000$), knowing and achieving ($r = .323$; $p = .000$) scores; lack of motivation ($r = -.340$; $p = .000$) scores are moderately negative; stimulus experiencing ($r = .203$; $p = .000$), external regulation ($r = .140$; $p = .012$), introjection ($r = .138$; $p = .014$) and identification ($r = .250$; $p = .000$) were determined that there were low-level positive and significant relationships between them. There was a low negative relationship between negative moods and motivation in sports ($r = -.145$; $p = .010$); It was determined that there were moderately significant positive relationships between the scores of lack of motivation ($r = .460$; $p = .000$).

As a result, it has been revealed that as volleyball players' positive moods increase, their motivation increases, and as their negative moods increase, their motivation decreases.

Keywords: Motivation, Mood, Sports, Volleyball, Volleyball Player.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Spor ortamının temelinde yatan en temel faktörlerden birisi rekabettir. Bu rekabet ortamı sporcuların hem bedensel hem de ruhsal olarak sergileyecekleri performansları önemli düzeyde etkilemektedir. Bu sebeple sporcuların başarı elde etmeleri adına optimal düzeyde duygu durumuna sahip olmaları beklenmektedir (Jones, 2003). Nitekim sporcunun duygu durumu tüm karşılaşma, müsabakalara hazırlık aşaması ve sezon sonrası gibi dönemlere ilişkin çeşitli çıktılar sunmaktadır. Bahsi geçen bu çıktılar ise sporcuya başarı elde edebilmenin yanı sıra yeni sezona hazırlık, sakatlık dönemlerinin sağlıklı biçimde üstesinden gelmek gibi pek çok olumlu tarafları ifade etmektedir (Yanar, Kırandı ve Çimen, 2017).

Sporcunun olumlu duygularla elde edileceklerinin yanı sıra olumsuz duygulara sahip olmasıyla doğabilecek çeşitli durumlar da mevcuttur. Bu olumsuz çıktılara ise müsabaka içerisinde doğru kararlar alamama, başarısız olma fikri ile gelebilecek karamsar yaklaşımlar ve potansiyelini sahaya yansıtamama gibi örnekler vermek mümkündür. Gerek olumlu gerekse olumsuz olarak nitelendirilebilecek tüm bu çıktıların göz önünde bulundurulmasıyla, bir sporcunun duygu durumunun ona neler kazandırıp neler kaybettirebileceğini yordamak neredeyse mümkündür (Güvendi, Işım ve Güçlü, 2018).

Duygu durumunun düzenlenmesi, olumlu duyguların artırılıp olumsuz duyguların azaltılması ve sporcunun optimal düzeyde duygulara sahip olmasının sporcuya fayda sağlayacağı gerçeği kadar tüm bunların o sporcunun güdülenmesiyle de ilişkili olduğu da bilinen bir gerçektir (Güngör-Gülsoy ve Tunca, 2023). Bu hususta bahsi geçen “güdülenme” kavramı temel olarak; bireyin eyleminin yönünü, şiddetini ve öncelik sıralamasını belirleyen iç veya dış dürtülerin etkisi ile eyleme geçmesi durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Brehm ve Self, 1989). Bu tanımda yer alan anahtar kelimeler incelendiğinde ise güdülenme sürecini etkileyen çeşitli faktörlerin bulunduğu ve bu

faktörler içsel ve dışsal olarak sınıfta ele alındığı görülmektedir (Aslan ve Doğan, 2020).

İçsel ve dışsal kaynaklarla güdülenme hususunda ilk olarak içsel güdülenmenin, bir eylemi veya bir işi yapan bireyin eylemin kendisinde ilgi uyandırma ve eylemi gerçekleştirmenin o kişide haz duygusunu artırması gibi nedenlerle doyuma yol açmasıyla ilişkilidir. Öte yandan kişinin mevcut işi veya eylemi işten doyum almaktan ziyade dışsal bir aracı (tebrik edilmek, para kazanmak, statü sahibi olmak gibi) nedeniyle gerçekleştirmesi ise dışsal kaynaklara dayalı güdülenmeyi ifade etmektedir (Clancy, Herring ve Campbell, 2017; Güngör-Gülsoy ve Tunca, 2023).

Sporcuların çeşitli kaynaklardan güdülenmeleri ile duygu durumlarını inceleyen araştırma sonuçları dikkate alındığında takım sporlarında bu parametrelerin bireysel sporlara kıyasla farklılık arz ettiği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırmacılar bu durumun takım sporlarında alınan kararların yalnızca bireyin kendisini değil takımın tüm üyelerini etkileyebileceği ve başkalarına karşı sorumlu hissetmeye bağlı hata yapma olasılığının artabileceği yönünde görüş bildirmişlerdir (Altıntaş, Kelecek ve Aşçı, 2013).

Sporcuların duygu durumları ile güdülenme kaynaklarının arasındaki ilişkinin incelenmesi konusu spor bilimleri alanının popüleritesi koruduğu gibi iki değişkenin arasındaki ilişki ve duygu durumlarını düzenleyen motivasyonel kaynaklardan hangisinin daha büyük etkiye sahip olduğu konusu merak uyandırmaktadır (Taş ve Torumlu, 2021). Bu bağlamda araştırmada temel olarak; takım sporlarından birisi olan voleybolcuların güdülenme kaynaklarının (içsel, dışsal ve güdülenmeme) ve duygu durumlarının (olumlu ve olumsuz) arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amacın yanı sıra iki parametrenin çeşitli demografik değişkenlere bağlı incelenmesi de araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Güdülenme sporcuyla başarıya götüren en önemli unsurlardan birisidir. Güdülenmeyi yönlendiren ve yönetebilen davranışlardan birisi duygulardır. Duygular insan davranışını anlama ve anlamlandırmada gerek psikologlara gerekse spor bilimcilere önemli yol gösterici olabilir. Bu bakımdan bireyin duyguların bilinmesi onların

davranışları hakkında fikir sahibi olmada yol gösterici olabilir. Verilen bilgilerden yola çıkılarak bu araştırmada; Voleybolcuların güdülenmeleri ile duygu durumları ilişkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi; Voleybolcuların güdülenmeleri ile duygu durumları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

1.3. Araştırmanın Alt problemleri

Voleybolcuların güdülenmeleri ile ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Voleybolcuların güdülenme puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Voleybolcuların güdülenme puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Voleybolcuların güdülenme puanları eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Voleybolcuların güdülenme puanları medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Voleybolcuların güdülenme puanları aktif voleybol oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Voleybolcuların duygu durumları ile ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranacaktır.

6. Voleybolcuların duygu durum puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Voleybolcuların duygu durum puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Voleybolcuların duygu durum puanları eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Voleybolcuların duygu durum puanları medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

10. Voleybolcuların duygu durum puanları aktif voleybol oynama süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Sporda güdülenme uzun yıllar boyunca sporun içinde olanların dikkatini çeken ve araştırılan bir konu olmuştur. Öyle ki spor ortamında sporcuyu başarıya taşımadaki en önemli etkenlerden birisinin güdülenme olduğu aşıkardır. Bu açıdan popüler bir spor dalı olan voleybol ve voleybolcuların güdülenme durumlarını ortaya koymak oldukça önemlidir. Güdülenmeyi yönlendiren ve yönetebilen davranışlardan birisi ise duygulardır. Duygular insan davranışını anlama ve anlamlandırmada gerek psikologlara gerekse spor bilimcilere önemli yol gösterici olabilir. Bu bakımdan bireyin duyguların bilinmesi onların davranışları hakkında fikir sahibi olmada yol gösterici olabilir. Bahsedilen bu iki kavramın birbiriyle ilişki içinde olması muhtemeldir. Ayrıca literatürde profesyonel voleybolcuların güdülenmeleri ile duygu durumları ilişkisinin ele alındığı araştırmalar sınırlıdır. Dolayısıyla günümüzdeki en popüler spor branşlarından biri olan voleybol ve onu icra eden voleybolcuların güdülenmeleri ve duygu durumlarının ortaya konulması bir ihtiyaç haline gelmiştir. Literatürdeki boşluğu doldurmak, literatüre katkılar sağlamak ve sonraki araştırmalara kaynaklık etmek açısından araştırmanın önemli ve yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada veri toplama esnasında kontrol altına alınmayan tüm değişkenlerin voleybolcuları aynı oranda etkilediği varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Türkiye Voleybol Federasyonu tarafından organize edilen 2022-2023 Voleybol Sezonunda, Misli.com Sultanlar Ligi, Axa Sigorta Efeler Ligi, Sigortashop Kadın 1. Ligi, Alpaslan Endüstri Erkekler 1. Ligi ve Erkekler-Kadınlar 2. Lig'nde mücadele eden voleybolcular ve kullanılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Güdülenme: davranışı, harekete geçiren ve yönlendiren bir istek veya arzudur (Tiryaki, 2000).

Duygu: uyarana bedensel bir tepki olarak başlayan, bilinçli ve tutkulu bir duygusal deneyimle son bulan olaylar dizisidir (James, 1884).

Voleybol: Voleybol fileyle bölünmüş bir saha içerisinde iki takımın karşılıklı ralliler yaptığı bir mücadele sporudur (Açak, 2006).



BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında ele alınan kavramların literatür bilgilerine yer verilmiştir.

2.1. Voleybolun Tanımı ve Yapısı

Tüm dünyada oldukça popüler olan voleybol, müsabaka süresi limitli olmayan, kuvvet, çabukluk, hareketlilik, esneklik, dayanıklılık ve sıçrama gibi özel yeteneklere dayalı yüksek bir oyun dinamiğine sahip, fiziksel ve etkin bir oyundur (Erhan, 1995). Gökten'e (2016) göre, yüksek tempodaki hareketler içerisinde düşük tempodaki aktivite ve toparlanma aralıklarının da bulunduğu, taktik ve tekniksel beceriye mutlaka gereksinim duyulan bir spor dalı şeklinde tanımlanan ve üst seviyedeki becerileri gerektiren bir spordur.

Bunun yanı sıra Amerikan Spor Eğitim Programı (1998) voleybol sporunu tanımlarken, karşılaşmanın her saniyesinde temel bireysel beceriler ve takım içi işbirliği gerektiren, tüm bu beceriyi kuvvetle harmanlayan, heyecan seviyesi yüksek bir oyun olduğunu vurgulamıştır. Topun oyun içerisinde seri şekilde yer değiştirmesi, oyuncuların kendi aralarında pozisyon değiştirmeleri, topu karşılamak, gelen topu engellemek veya karşı sahaya atmak için çeşitli teknikler uygulamaları, bunlarla paralel olarak da sıçrama, koşma, atlama, düşme vb. gibi hareketler voleybolun tam manasıyla bir oyun haline gelmesini sağlamıştır (Forthomme, Croisier, Ciccarone, Crielaard ve Cloes, 2005).

Oyun sırasında erken analiz ve durumun değerlendirilmesi, sezinleme, olasılıkları ölçme ve en uygun çözüm yolunun seçimi voleyboldaki kilit ögelerdir. Bu ögelerden dolayı oyuncular, oyun içinde bilinçli olarak yaptıkları planlama ve karar verme aşamalarında, istedikleri verim seviyelerinin niteliğine göre çalışma yapmak zorundadırlar (Eralp ve Çotuk, 2006). Çünkü tüm bunları saniyeler içinde planlamaları gerekmektedir ve bunu yapmak da sağlam bir antrenman programı ve pratiklerle mümkün olmaktadır.

Voleybol, grup içinde sorumluluk alıp, takımla eş zamanlı hareket edebilmeyi, sorumluluk almayı, işbirliği içinde olmayı, lider vasfını taşıyabilmeyi veya lidere uyum sağlayabilmeyi, özgüvenli olmayı, doğru ve zamanında karar verebilmenin gerekli olduğu bir spor branşıdır (Aracı, 2001).

Voleybolun en dikkat çeken özellikleri arasında; seri bir şekilde birbirini izleyen çeşitli oyun varyasyonlarının hızlı değişimiyle bütün olabilmesi vardır. Oyun komplike hareketlerden oluşmasına ve ilk bakışta seyirciye şaşkınlık ve merak uyandıran bir şekilde görünmesine karşılık, birbirinin peşi sıra gelen sonuçlar bir rastlandı değildir (Fröhner, 1999).

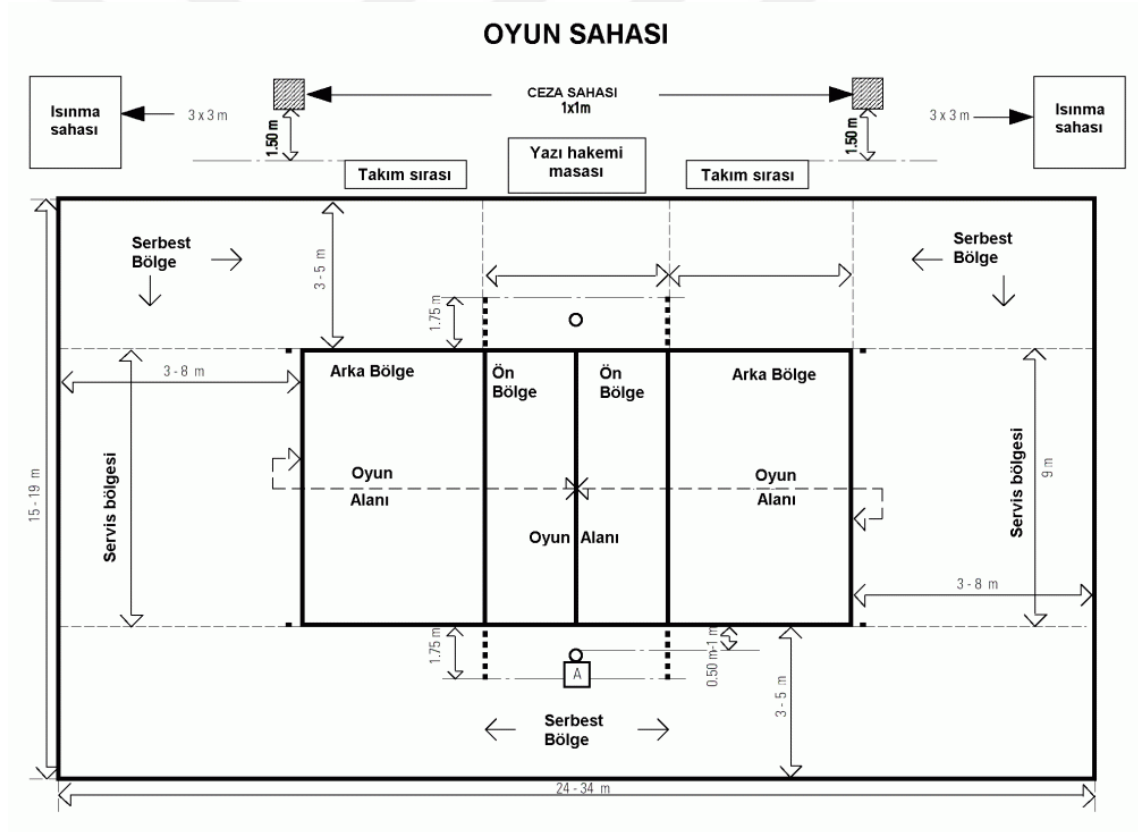
Temel hedef, topun filenin üzerinden geçirilerek rakip takımın oyun sahasına düşürülmesini sağlamak ve karşı takımın bunu yapmasına engel olmaktır. Bununla beraber takım oyuncularının topa minimum bir kez olmak üzere kendi sahalarında temas etmeleri ve sonrasında rakip sahasına göndermeleri gerekmektedir. Temelde bir takımın topa en fazla üç kere değme hakkı vardır fakat rakibin hücumuna ilk temas blok ile gerçekleştirilmiş ise toplamda 4 kere dokunabilirler (Hocaoğlu-Coşkun, 2021). Bunların dışında bir durum gerçekleşirse sayı kaybedilir ve karşı tarafa geçer.

Oyuna başlarken topa uygulanan ilk teknik servistir. Servisi kullanan oyuncu topu filenin üzerinden olmak şartıyla rakip sahasına gönderir. Ralli, topun oyun alanına düşmesi, oyun sahası dışına gitmesi veya takımlardan birinin hata yapmasına değin sürer. Voleybolda bir ralliyi kazanan takım kendi hanesine bir sayı yazdırır (Ralli Sayı Sistemi). Eğer servisi karşılayan takım ralliyi kazanırsa takımına bir sayı kazandırır ve servis kullanma hakkına sahip olur. Oyuncular art arda sayı alırlarsa aynı pozisyonda oynamaya devam ederler fakat rakibe verdikleri her sayı sonrasında pozisyon saat yönünde döner. Hakem tarafından oyunculardan biri sarı kart görür ise o oyuncunun takımı 1 sayı ceza alır ve eğer servis hakkı o takımda ise bu haklarını kaybederler. Hakemin kırmızı kart verdiği durumda ise kırmızı kart alan oyuncu o set boyunca oyun dışı kalır. Servisi karşılayan takımın oynanan ralliyi kazanması durumunda sayı kazanılır ve servis atma hakkı o takıma geçer. Bununla beraber bu takım oyuncuları saat yönünde olmak kaydıyla bir pozisyon ilerlerler (URL-1). Tüm bunlardan yola çıkarak voleybolun, birbiriyle bağlantılı çok önemli pek çok unsurdan oluştuğunu ve bu unsurların koordinasyonu ile voleybolun tüm ralli oyunları içinde çok özel bir yerinin

olduğu söylenebilir. Tüm bu özellikleriyle beraber ilgi çekiciliği de gün geçtikçe artmaktadır (Türkiye Voleybol Federasyonu, 2009).

2.1.1. Voleybol saha ölçüleri

Voleybol oyun sahası, dikdörtgen olup, 18 x 9 m. ölçülerine sahip olup ölçüleri en az 3 m. olan bir serbest bölge ile çevrelenmiştir. Oyun sahasında bulunan serbest oyun boşluğunun, her türlü engelden arındırılmış olması gerekmektedir. Bu boşluk, sahanın yüzeyinden en az 7 m. yükseklikte olmalıdır. FIVB'nin Dünya Müsabakaları'nda yan bölgelerden ölçülen serbest bölge genişliği en az 5 m. ve kenardaki çizgilerden en az 8 m. olmalıdır. Bununla birlikte önemli bir diğer husus da serbest oyun boşluğunun oyun sahasının zemininden en az 12.5 m. yüksek olmasıdır (Pakoğlu, 2019).



Şekil 2.1: Voleybol oyun sahası.

2.1.2. Voleybolun tarihçesi

Tarihsel açıdan spor branşlarının ortaya çıkışı ve popüler hale gelmesi, ulusal ve uluslararası müsabakaların organizasyonuna bağlı olarak gelişim göstermiştir. Voleybol

sporu da bu bağlamda yerini almış ve günümüze dek ulaşarak geniş bir kitleye ulaşmıştır (Mazharoğlu, 2004). Voleybolun başlangıcı ve gelişimini anlayabilmek için dünyadaki ve ülkemizdeki tarihine bakmak gerekmektedir.

2.1.2.1. Voleybolun dünyadaki gelişimi

Voleybol tarihte ilk kez, 1895 senesinde bir beden öğretmeni olan William Morgan tarafından tasarlanmış ve “Minotte” ismiyle Genç Erkekler Hristiyanlar Birliği (Y.M.C.A) adı verilen bir vakıfta spor yapan insanların sıkılmaması için oynanmış bir oyundur. Eğlenmek ve vakit geçirmek amacı ile başlanan bu faaliyet, içerisinde rekabet de barındırdığı için yeni bir spor olarak kabul edilmiştir (Eralp ve Çotuk, 2006). Zekâ ve temel motor becerilerle oynanan bir spor olup, pek çok değişime uğrayarak bugüne kadar gelmiştir (Vurat, 2000).

“Minotte” ismi daha sonraları değiştirilerek, topa yere değmeden vurma hareketinden (vole) yola çıkılarak “voleybol” adını almış ve oyun bu adla tanınmaya başlanmıştır. İlk kez oyunun tasarlayıcısı Morgan tarafından belirlenen voleybol kuralları, YMCA ile Üniversiteler Ulusal Spor Birliği (NCAA)’nin ortak çalışması sonucunda 1916 yılında yeniden düzenlenmiş ve YMCA ile Üniversiteler Ulusal Spor Birliği’nde (NCAA) çok çabuk ilgi görmüş, I. Dünya Savaşı sürerken ABD askerleri aracılığıyla da Avrupa’ya da geçmiştir.

Voleybol sporunun, çeşitli ülkelerde uzun bir süre bağımsız olarak gelişiminden sonra, Paris’te 1947 yılında Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) kurulmuştur. Oynanan ilk Dünya Şampiyonası erkeklerde 1949 yılında, kadınlarda ise 1952’de gerçekleşmiştir (URL-2).

2.1.2.2. Voleybolun Türkiye’deki gelişimi

Ülkemizde voleybola 1919 yılından başlanarak ilgi gösterilmiş olup, ilk defa Selim Sırrı Tarcan tarafından yetiştirilen Türkiye’deki ilk beden eğitimi öğretmenleri sayesinde, voleybol sporunun altyapısı okullarda oluşturulmuştur. Selim Sırrı Tarcan, İstanbul’un Cağaloğlu semtinde bulunan Erkek Muallim Mektebi’nde Beden Eğitimi Öğretmeni iken, Y.M.C.A. organizasyonlarında görüp oynayarak deneyimlediği voleybolu kendi öğrencilerine de öğretmiştir. Buradan mezun olan öğrenciler vasıtasıyla oyun çok kısa

bir sürede Kabataş Erkek, Vefa, Pertevniyal, Galatasaray ve Haydarpaşa liselerinde büyük bir ilgiyle karşılanmış ve okullar arasında yapılan turnuvalarla daha da ilerlemiştir. Sonrasında üniversiteler arasında da kulüp branşı olarak yerini almıştır (Eralp ve Çotuk, 2006).

1924-1948 tarihleri arasında bölgesel olarak gerçekleştirilen voleybol turnuvaları, 1948-1970 arasında “Türkiye Voleybol Şampiyonası” ismiyle düzenlenmiştir. 1970-1971 sezonu erkeklerde, 1984-1985 sezonu da kadınlarda “Türkiye Deplasmanlı Voleybol Ligi” gerçekleştirilmiştir. Türkiye, voleybol branşında ilk uluslararası resmi maçı Erkek Milli Takımı olarak, 1956 yılında Paris’te “Erkekler Dünya Voleybol Şampiyonası”nda, kadınlarda ise 1957 yılında ilk uluslararası müsabaka “Uluslararası İstanbul Turnuvası” kapsamında oynamıştır.

Milli takımlarımız voleybolda kadınlar kategorisinde A, 23 yaş altı, 20 yaş altı, 18 yaş altı ve 16 yaş altı; erkeklerde A, 23 yaş altı, 21 yaş altı, 19 yaş altı ve 17 yaş altı şeklinde çeşitli sınıflarda ülkemizi resmi ve özel olan uluslararası yarışmalarda temsil etmektedir. Plaj voleybolunda ülkemizi temsil eden milli takımlarımız ise; büyükler, 22 yaş altı, 20 yaş altı ve 18 yaş altı sınıflandırmasında kadın ve erkek takımlar olarak yerini almaktadır. Ülkemize 2017 yılında gelen Kar voleybolu da müsabakalar arasına eklenmiştir (URL-1).

Günümüzde Voleybol sporu tüm dünyada en çok sevilen ve ilgi gören spor branşları arasında yer almakta olup, 165 Ulusal Federasyon 150 milyon aktif sporcusu ile Uluslararası Voleybol Federasyonu’nda (FIVB) birleşmiştir (Pakoğlu, 2019).

2.1.3. Voleybol oyununda uygulanan temel teknikler

2.1.3.1. Servis

Oyun ilk olarak bir takımın servis atışı ile başlar (Yücesoy, 1987). Servis bölgesinden oyuncu tarafından, topa tek el veya tek kol ile vurmak suretiyle topun oyuna sokulması olarak tanımlanabilir. Hakemin düdüğü ve işaretiyle servisi atacak oyuncunun, topu oyuna sokması gerekmektedir. Aynı zamanda servis, çağdaş voleybolda bir takımın ilk hücum hareketi olarak kabul edilmektedir (Eralp ve Çotuk, 2006).

Özellikle taktikle belirlenen ve planlanan bölgelere atılan servislerle etkili bir hücum-savunma aracı olup, rakip takımın etkili bir oyun kurması ve iyi bir hücum yapması engellenebilmektedir (URL-3). Taktiksel şekilde atılan kısa servisler de özellikle karşı takımın başarılı hücum oyuncularının etkinliğini bozarak oyun kurmalarını zorlaştırabilmektedir (Ahrabi- Fard, 1999).

Dolayısıyla bir takım için en önemli silahlardan biri iyi servis atmaktır ve müsabakada taktiksel olarak iyi servis kullanan bir takımın avantajlı olduğunu söylemek mümkündür.



Şekil 2.2: Servis.

2.1.3.2. Parmak pas

Parmak pas tekniği, oyun sırasında bir oyuncu tarafından topu tutmamak kaydı ile ve kurallara uyarak topun iki elle hedeflenen alana gönderilmesidir. Bu teknik uygulanırken ayaklar omuz genişliğinde açılarak, dizler biraz bükülür ve gövde hafif

öne doğrudur. Amaç, topu elde bekletmeden, avuç içini değirmeden, sadece parmaklarla topu seçilmiş oyuncuya ya da alana yollamaktır. Parmak pas tekniği uygulanırken parmakların topu kavraması çok önemlidir (URL-3).

Bu teknik genellikle yumuşak ve havadan gelen servisleri karşılarken, pasörlerin ve diğer oyuncuların paslaşması esnasında ve bazen de oyun düzeni kurulamadığı zamanlarda son topu rakip sahaya iletme amacı ile kullanılır (Vurat, 2000). Ayrıca en önemli husulardan biri vücudun, vuruşun yapılacağı ya da pasla atılacağı yöne doğru önceden çevrilmesidir (Tiryaki, 1999).

Parmak pas tekniğinin voleybol oyununda en önemli temsilcisi pasördür. Takımın pasörü olan kişinin bu tekniği diğer takım oyuncularına nazaran daha iyi bir şekilde uyguluyor olması gerekmektedir. Pasör voleybolda en önemli mevkiilerden bir tanesi olup oyun kurucu görevini üstlenir.



Şekil 2.3: Parmak pas.

2.1.3.3. Smaç

Smaç, en basit tabiriyle topun rakip sahaya belirli bir kuvvette vurulması şeklinde açıklanabilir. Plase, smaç ve smaç plase hücum teknikleridir. Bu tekniklerde vuruş mekaniği benzerdir fakat topla buluşma anında sarf edilen kuvvet ve vuruşun yapılacağı açı farklıdır. Bunun sebebi her oyuncunun vücut şeklinin ve motor özelliklerinin

birbirinden farklı oluşudur. Voleybol sporunu yakından takip eden her bir kişinin en çok ilgi gösterdiği, izlemekten keyif aldığı kullanılan en ihtişamlı ve dikkat çeken tekniktir (Selinger ve Ackermann-Blount, 1986). Ayrıca vuruş tarzı, rakibin saha yerleşimine, boş alana ya da gönderilmek istenen bölgeye göre taktiksel olarak da değişebilmektedir.

Oyunun keşfi üzerinden sekiz yıl geçtikten sonra smaç hareketini ilk olarak Filipinliler, Manila'da 1913 yılında gerçekleştirilen Uzak Asya Oyunları'nda kullanmışlardır (Bengü, 1983).



Şekil 2.4: Smaç.

2.1.3.4. Manşet pas

Voleybolun temel savunma tekniği kabul edilen manşet pas tekniği, kullanılan temel tekniklerden biri olup, kolların üst kısmının topla temasıyla gerçekleşir ve çoğunlukla servis karşılama esnasında kullanılır (Tennant, 1986).

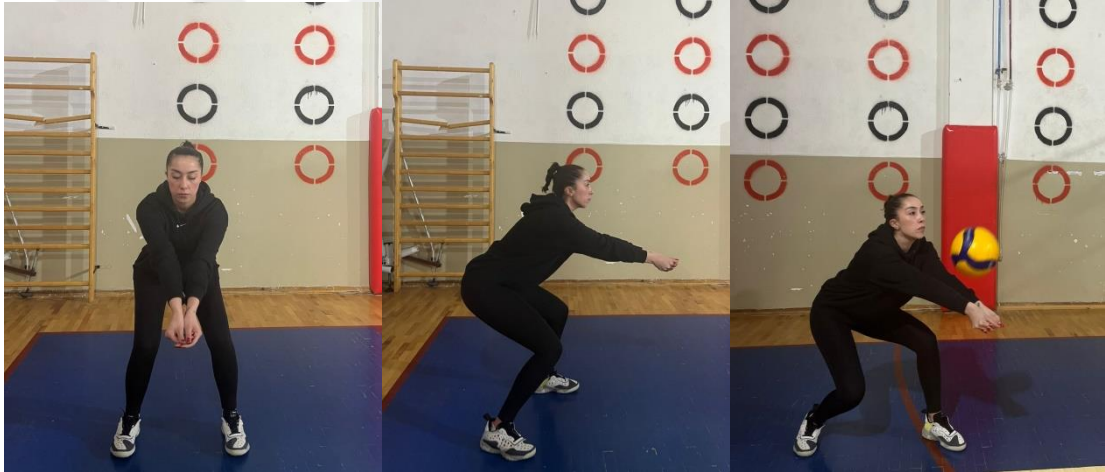
Bu tekniği uygulamak için öncelikle ayaklar omuz genişliğinde açık hale gelir, bacaklar dizlerden itibaren bükülür ve vücut öne doğru meyilli şekilde pozisyonlanır. Topla buluşma anında kollar dirseklerden bükülmemiş vaziyette düz ve kilitli şekilde olmalı, vücudun ve kolların ise vuruş yapıldıktan sonra hedeflenen noktaya doğrulması gerekir. Manşet tekniği atılan servisi karşılama esnasında, karşı tarafın hücumunu karşılamada ve bazen de pasörlerin alçak gelen ya da uygun pozisyona giremediği toplar için hücum yapacak olan oyuncuya pas atmak amacı ile kullanılır (Vurat, 2000).

Manşet pas tekniği ilk kez rakibinin yaptığı sert hücumları ve etkili servisleri manşetle karşılayan Japonlar tarafından 1960 yılında Brezilya'daki Dünya şampiyonasında mükemmel şekilde kullanılmıştır. Bundan sonra 1966 yılında ise Prag'daki bir

toplantıda bu tekniğin oyuna eklenmesine ve uygulanmaya başlanmasına Uluslararası Voleybol Federasyonu'nun aldığı kararla karar verilmiştir (Çelenk, 1998).

Top, servis karşılama sırasında bu teknikle birlikte pasöre yeterli yükseklik ve hızda iletilirse, kullanılan hücum şekline bağlı olarak takımın birçok farklı varyasyonda hamle yapmasını mümkün hale getirir. Pasöre gelen iyi bir manşet, pasörün etkili oyun kurmasına imkan sağlar (Orkunoğlu, 1998).

Manşet pas, takımın yapacağı hücumun ve takım hücumcusunun temel tekniğidir. Kurulacak oyun tarzı ve hücum temposu, takımın doğru bir şekilde defans yapma becerisine bağlıdır. Pasör tarafından etkili bir şekilde oyun kurup, hücum yapacak oyuncularını etkin şekilde atak yapmalarının en önemli şartı düzgün ve doğru teknikle alınan manşet pastır (Loveç, 2005).



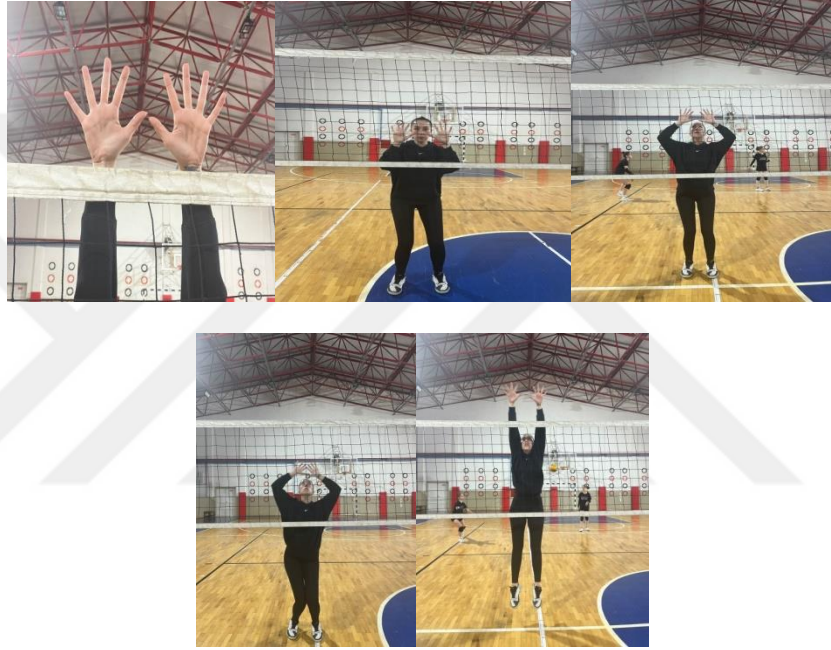
Şekil 2.5: Manşet pas.

2.1.3.5. Blok

Blok tekniği, savunma aşamasının ilk adımıdır ve temelde rakip hücum oyuncusunu durdurmak için yapılır. Blok tekniği file önünde rakip hücumcu ile karşı karşıya durarak fileye en yakın noktadan sıçrayıp, elleri file üstünden rakip sahaya uzatırken fileye temas ettirmeden uygulanır (URL-4).

İlk olarak topun takibini ve uygulamak için hazırlık pozisyonu gerektiren karmaşık bir tekniktir (Kessel, 1992). Etkili blok yapabilmek, birçok farklı unsura bağlıdır. Bunlar, sıçrama yeteneği, zamanlama, çabukluk, hareketlilik, rakibi okuma yeteneği olarak sayılabilmektedir. İyi blok yapılmadığı takdirde avantaj rakibe geçer. Rakibe büyük

üstünlük sağlamak iyi blok yapmaktan geçer. Blok tekniği, bir hücum olarak tanımlanabileceği gibi file üzeri savunma olarak da bilinmektedir. Amaç, topun rakip alanda öldürülmesi olduğu için rakibin hücumunu durdurmak ve yapılan hücumla eş şiddette bir cevap niteliği taşıdığından aynı zamanda iyi bir hücum silahıdır. Özellikle hareket hızı blok performansında önemli bir rolü vardır (Buekers, 1997). Voleybolda blok teknikleri tekli, ikili, üçlü blok şeklinde sıralanır. Ayrıca blok yapılırken rakip karşısında ne kadar iyi konumlanılırsa savunma oyuncusuna da o kadar defans yapma imkanı sağlanır (Lenberg, 2004).



Şekil 2.6: Blok.

2.2. GÜDÜLENME (MOTİVASYON)

Motivasyon kelimesinin, Latince “movere” kökeninden türediği ve İngilizce diline “to move” şeklinde dahil olduğu bilinmektedir. Günlük yaşamda insanlar tarafından fazlaca kullanılan bir terimdir ve bilimsel çalışma alanlarında genellikle güdüleme olarak yer etmiş, sosyal hayatta ve spor camiasında ise çoğunlukla motivasyon olarak kullanılmıştır (Abakay, 2010).

Motivasyonla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; motivasyonun kelime kökeni hakkında araştırmacılar ortak bir paydada buluşmamıştır. İngilizce ‘motivation’ olarak karşılık bulan sözcük, Latince “hareket etme” anlamındaki ‘mot’ kökenindendir ve

psikoloji alanında derinlerden gelip itici güçlerle amaca odaklı gayeli tutumlar için kullanılmaktadır. Sürecin üç aşaması bulunur. Bunlar, kişiyi hedefe yöneltten iç uyaranın varlığı, bu hedefe ulaşmak için gösterilen tutumlar ve sonucunda hedefe ulaşma olarak açıklanmıştır (Bora, 2013).

Motivasyon en genel haliyle, insanı eyleme yöneltten bu davranışların şiddeti ve enerji seviyesini belirlemeye yarayan, tutumlara yön veren ve bu konuda istikrarı sağlayan dahili ve harici etkenlerle birlikte bütün bunların işlerliğini içeren biyolojik, fizyolojik ve kültürel mesajlı bir haldir (Arık, 1996).

Motivasyon, insan davranışında ve bunun yöneltmesinde arzu, istek, gereksinim, ilgileri yani sürekliliğinin olmasında etkili olan faktörleri ve bunların işleyiş şekillerini içermektedir (Arık, 1996). Bu sebeple motivasyonun, kişiyi aksiyona geçiren, devam sağlayan ve yönlendiren bir etken olarak bahsedilebilir (Eren, 1998).

Motivasyon terimi, eyleme geçiren bir uyaran ve harekete yönelik bir amaç olarak tanımlanmasının yanı sıra, en önemli özelliği fiziksel ya da ruhsal bir ihtiyaç olmasıdır. Fiziksel olarak gözle görülebilen davranışlar, ruhsal olarak da planlama, sorun çözebilme, değerlendirme gibi bilişsel eylemleri kapsamaktadır (Öğülmüş, 2002).

Güdüler direkt olarak davranışın kaynağıyla ilişki halindedir. Durağan bir davranışın harekete geçmesini, yönünün değiştirilmesini ya da şiddetinin arttırılmasını sağlamak için motivasyona gereksinim duyulmaktadır. İnsan duygusaldır ve bu sebeple onu iyi bir motivasyonla etkileyebilmek daha kolaydır. Kısaca, bir insanın davranışlarına etki edilmek isteniyorsa kullanılacak en etkili yöntem motivasyondur (Arı ve Üre, 1999).

Güdülenme teriminin araştırılması esnasında karşılaşılan bir diğer terim de ihtiyaçtır. Kişinin davranışlarında önemlidir ve onun çeşitli davranış tarzlarından birini seçmesine sebep olarak verilebilir. İhtiyaçların en belirgin özelliği bireyden bireye değişiklik göstermesi ve içsel yönlendirmeyi sağlayan büyük bir güç olmasıdır (Bilgin, 2003).

Kişinin motive olmasında, ihtiyaçları, keyif aldıkları, merak ettikleri gibi içsel olan süreçler ya da dışsal kabul edilen ödül ve ceza gibi etkenlerin sebep olduğu açıkça bilinmektedir. Bunun gibi motivasyonlar kişiden kişiye farklılık gösterirler. Bazı bireyler içsel olarak güdülenirken, bazıları da dışsal olarak güdülenirler. Dolayısıyla kişilerde içsel ve dışsal motivasyondan bahsetmek mümkündür (Erden ve Akman, 2002).

2.2.1. İçsel motivasyon

Bu motivasyon çeşidinde kişinin tutumun sebebi içsel olup bireylerin gereksinimlerinden ortaya çıkmaktadır (Bora, 2013). Bu motivasyon türünde bireyin içinden gelen dürtüler motivasyonun kaynağını oluşturur. Bireyi herhangi bir davranışa veya harekete yönlendiren dışardan alınan etkiler değil, bireyiniçsel ödülleri yani arzu ve isteklerdir. Bunların kontrolü de tamamıyla kişinin kendisindedir. Başkasına bağlı olma ya da herhangi bir şeyden etkilenme durumu söz konusu değildir (Yücel ve Gülveren, 2007). Birey belirli bir aktiviteye katılmanın kendi gücü altında, kendi kararı altında, yeterliliğin desteklediği çevresel veya bağlamsal kontrolden ayrı olduğunu hissettiğinde davranışı içsel olarak motive olur (Deci ve Ryan, 2008).

İçsel motivasyonda dışarıdan gelen etkiler olsa bile bu çaba pek mümkün olmamaktadır. Çünkü her insanın arzu ve istekleri öznedir. Bireyin ihtiyaç ve arzuları kişiliğinin oluşumunda etkilidir ve bunlar ruhsal ve fiziksel yapı ile öğrenme yaşantısında etkili olan faktörler tarafından belirlenmektedir (Aydın, 2000). Yüksek içsel motivasyon, yüksek dışsal motivasyondan daha önemlidir. Nitekim içsel güdülenme olmadan dışsal güdülenmeyi yönetmek bir süre sonra yapılan hareketi sonlandırmaya, bırakmaya yol açabilir (Karageorghis ve diğ., 2017).

Valerand ve diğerleri 1993 yılında yaptıkları araştırmada içsel motivasyonun tek boyutlu bir yapı olmadığını göstermişlerdir. İçsel motivasyonun bilme, başarıma ve uyaran yaşamak için güdülenme adı verilen alt boyutları vardır (Kazak, 2004).

- Bilmek için güdülenme; öğrenmek, keşfetmek ve algılayabilmek için çalışmaktan kaynaklanan ilgi ve keyiftir.
- Başarmak için güdülenme; kişinin bir aktiviteye başarı ve keyif adına bağlılığıyla ilgilidir (Ersöz, Öztürk, Kılınç, Koşkan ve Çetinkaya, 2014).
- Uyaran için güdülenme; bu, kişinin eğlence, heyecan ve diğer kişiyi hoş kılacak uyaranları hissetmek için bir etkinliğe katılması anlamına gelir (Kazak, 2004).

2.2.2. Dışsal motivasyon

Bir kişinin davranışı için gereken uyaran dışardan geliyorsa ya da davranışı kişi kendisi başlatmayıp bir ölçüde kontrol edilebilir bir ortam tarafından başlatılıyorsa davranışın dışsal motivasyona sahip olduğu belirtilebilir. Başka bir deyişle dışsal motivasyon; kişilerin içsel ödüller yerine dışsal sonuçları deneyimlemek için belirli şekillerde davrandıkları anlamına çıkar (Deci ve Ryan, 2000; Deci ve Ryan, 2008).

Dışsal motivasyonda davranışın sebebi bireyin dışında, yani çevrededir. Dışsal motivasyonun temelinde verilen ödül ve cezaların, alınan sosyal yardım ve teşviklerin, öğretmen ve yöneticilerin olduğu görülmektedir (Bora, 2013). Dışsal ödüller övülme, takdir görme gibi manevi olabilirken, madalya, para, kupa gibi maddi materyaller de olabilmektedir. Dolayısıyla dışsal motivasyonun; dışardan gelen etkilerle (ödül, ceza, baskı, rica) oluştuğu söylenebilmektedir (Öncü, 2010). Eğer bir kişi yaptığı işi yaptığı işten dolayı ödüllendirilmek veya cezadan kaçınmak istiyorsa, orada dışsal motivasyondan söz edilebilir (Duy, 2007).

Dışsal motivasyonu içsel motivasyondan daha fazla kontrol etme olasılığı daha yüksektir. Çünkü dışsal motivasyon, bireyin dış etkilere verdiği tepkiye bağlı ve bunları değiştirmek, içsel motivasyona göre daha basittir (Taşpınar, 2019). İçsel motivasyon gibi dışsal motivasyon da birçok boyutta değerlendirilebilir. Kazak (2004) dışsal motivasyonu üç alt boyutta incelemiştir. Bunlar;

- Dışsal düzenleme; bu durum davranışın sonucunda ortaya çıkan ödül ya da davranışın gerçekleştirilmesi durumunda ortaya çıkan baskı gibi durumlardan kaynaklanmaktadır (Yurt ve Bozer, 2015).
- İçerme; insanlar davranışlarını dışsal motivasyonla göstergelerde davranışlarının nedenlerini içselleştirirler (Yurt ve Bozer, 2015). Genellikle kaygı, utanç gibi baskılardan kaynaklandığı için kişinin daha iyi görünmek baskısı sebebiyle spora katılmak iç gözlem boyutunun bir örneğidir (Kazak, 2004). Bu durum her ne kadar içsel faktörlerden kaynaklanıyor gibi görünüyorsa da, neden sonuç ilişkisi bağlamında bakıldığında bireyin kendisinden değil, dışardan kaynaklanan bir etmen olarak görülmektedir (Ersöz ve diğ., 2014).
- Özdeşim; kişinin hangi sebeple bu şekilde davrandığını veya davranması gerektiğini sorduğu motivasyon boyutudur (Çetin ve Çelebi, 2021). Burada da

asıl olan içsel bir olgu gibi gözüksede göz önünde bulundurulan şey sonuçta meydana gelecek üründür (Ersöz ve diğ., 2014).

2.2.3. GÜDÜLENMEME

Güdülenmeme hali, içsel ve dışsal eksiklik olarak görülebilir. Bazı çalışmalarda etki alanındaki güdülerin başarılı sonuçlar getirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Fortier, Vallerand ve Guay, 1995).

Cox (1998) spordaki başarı motivasyonunu, sporcuların yarışmaya yaklaşma ve kaçınma tutumu olarak açıklamıştır. Sporcu öğrencilerin bazılarının spor yapma esnasında motivasyonunun fazla olduğunu, ancak okuldayken motivasyonlarının daha düşük olduğunu ileri sürmüştür (Simons, Van Rheeën ve Covington, 1999). Bu tür sporcular antrenmanın nedenini bilmezler, eksiklik ve kontrol eksikliği yaşarlar. Güdülenmemiş bireyler genellikle bunu dış etkenlere bağlayarak davranışı durdururlar (Kazak, 2004).

Sporcu öğrencilerin aldıkları sorumluluklar karşılaştırıldığında, okul çalışmalarına odaklanmaları için elde ettikleri fırsatın daha az, oluşan stres düzeylerinin ise daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Spora daha fazla vakit harcayan bir sporcu öğrencinin üniversitedeki not ortalamalarının daha düşük olacağı bazı ilgili araştırmaların önerisinde yer almaktadır (Simons ve diğ., 1999). Gaston-Gayles (2005) ise, performansın bir ölçütü olarak başarı motivasyonu kullanıldığında, üniversite sınıflarıyla spor bağımlılığının olumsuz ilişkide bulunduğunu belirtmişlerdir.

Zaman zaman tüm sporcular kariyerlerinde bir noktada motivasyon eksikliği yaşarlar. Sporcular sakatlandığında veya yetersiz performans sergilediğinde güdülenmeme meydana gelebilir. Böyle olası durumlar da güven sarsılır ve böyle bir döneme girilmesine neden olur (Karageorghis ve diğ., 2017). Bireylerin eylemleriyle ilişkili neden-sonuç ilişkisini kontrol edememesi sonucu ortaya çıkan motivasyon eksikliği, kişinin o andaki yetersizlik duygusunu yaşamaya zorunlu kılar. Böyle bir yetersizlik duygusu, bireyde herşeyin daha da kötüye gideceği ve olayları kontrol edemeyeceği beklentisini yaratır (Vallerand, Pelletier, Blais, Briere, Senecal ve Valleres, 1992).

2.2.4. Sporda güdülenme

Duygusal ve zihinsel faktörlerin motivasyonda etkili bir rolü vardır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, motivasyon sürecinin çoğunlukla zihinsel bir olay olduğunu ortaya çıkarmıştır. Güdülerin etkisiyle meydana gelen çalışmanın başarıyla ya da başarısızlıkla sonuçlanması sebebiyle duygusal reaksiyonlar oluşurken tutumları da duygular yönlendirmektedir (İkizler, 1993).

Bir bireyin spora veya fiziksel aktivitelere ne sebeple katıldığı bu alanda çalışan araştırmacılar tarafından bilinmektedir. Bu uygulayıcıların motivlerinin bireysel ya da takım performansını etkilemede çok önemli olduğu düşünüldüğü için oldukça etkin bir yere sahiptir (Theodorakis ve Gargalianos, 2003).

Spor alanında Motivasyon şiddeti ve başarı arasındaki ilişki fazlasıyla önemlidir. Motive etkisi düşükse bunun düşük bir başarı getirmesi çok yüksek ihtimaldir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Bundan dolayı, sporcuların maçlarda iyi bir performans gösterebilmelerinin, motive olmalarını destekleyecek durumları iyi bilmekten geçtiği söylenilebilir. Buradan yola çıkarak, spor ve spor psikolojisinin en üst basamağında motivasyonun bulunduğu rahatlıkla söylenebilir. Sporla ilgilenen her bireyin motivasyon kavramını iyi bilmesi ve üzerinde durması gerekmektedir (Terzioğlu, 1992).

“Başarı Güdülenmesi” kuramına göre, başarıya yaklaşma güdüsü, güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü sporda başarı motivasyonunu oluşturan başlıca ögeledir. Başarıya yaklaşma güdüsü, sporcunun yarışmaya yaklaşımındaki içsel motivasyonunu ifade eder. Bunun anlamı da özgüven, güçlülük ya da yetkinlik kavramlarıyla aynı anlama gelmektedir. Bu özelliklere sahip olan kişilerin, daha az sahip olan kişilere oranla başka kişilerce değerlendirmenin yapıldığı, başarıya ulaşacakları ortamlara katılım oranları daha yüksektir (Cox, 1990).

Başarılı olmak her sporcunun doğal hedefidir ve bu sebeple kendine kendine bir sınır çizer. Sporcu başarılı olduğu sınıra ulaştığında, tekrar başarıya ulaşmak için sarf ettiği gayreti azalma gösterebilir. Sporcunun başarısızlık endişesi ve başarıya yaklaşma isteği arasında kendine göre bir denge vardır. Bir sporcunun herhangi bir müsabakada gösterdiği performans yeterli gelebilirken, başka bir müsabakada bu çabası yeterli gelmeyebilir. Dolayısıyla sporcu başarı ölçütünü kendisi belirlemektedir (Mungan, 1995). Böyle durumlarda içsel ve dışsal motivasyonun önemini kavramak mümkündür.

İçsel motivasyon, spor ortamında doğrudan sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel motivasyonu yüksek olan bir sporcu bilgi ve becerilerini arttırmak, daha başarılı hale gelmek ve çok daha fazla doyum elde edebilmek için yüksek bir arzu içinde olur. Dolayısıyla bu kişilerin antrenman yapması için dışsal bir motivasyon gerekmez (Doğan, 2005).

İçsel motivasyonu olan kişiler, yapabileceklerinin en iyisini sergilemek için motivedirler ve oyuna bağlı olarak görülürler (Konter, 1995). Bu bireyler hedeflerine varmak için devamlı bir devinim içindedirler. Amaçları için, özgüven, kendine inanç, yeteneklerini keşfetme, yaşamı sevmek, stres kontrolü, zamanı etkin kullanabilme, iyi ilişkiler kurma işini başarıyla yaparlar (George, 1997).

Sporcu bireylerin müsabakalarda hareketleri uygulamak için, yüksek bir koordinasyonun yanı sıra, iyi gelişmiş temel motorik özelliklerinin de olması gerekmektedir. Bu kişiler başarıya ulaşma yolunda ya da başarısızlıktan kaçınmak için de bununla mücadele edebilmeli ve sonucunda elde edeceği başarı için motivasyona ihtiyaç duymaktadırlar (Horst, 1976).

Antrenör için ise belirleyici öge, onu eyleme yönlendiren bir vasfının olmasıdır. Ortaya koyduğu kişiliği, prensipleri ve uyguladığı teknikler, sporcusunu başarılı hale getiren ve geliştiren etkenlerdir (Çakıroğlu, 1987).

Antrenörün motivasyonu sağlayabilmesi için sporcusunu iyi tanıması gerekmektedir. Bu da sporcunun kişisel, ekonomik ve kültürel özellikleriyle ilişkilidir. Bir takım denemeler ve gözlemlerle tüm bunları öğrenebilirler. Sonunda elindeki verilerle beraber, sporcuya karşı olan yaklaşımına, kullandığı yönteme ve bu yöntemin başarıya da etki edeceği söylenmektedir (Doğan, 2005).

Antrenör, tüm bunlarla beraber kendi felsefesini de göz önünde bulundurmalıdır. Eğer uyguladığı yöntemle başarılı sonuç alamıyorsa, bunu düzeltmek için gerekenin ne olduğunu bulmalıdır. Benimsediği felsefenin getireceği yarar ve zararların farkında olmalıdır. Antrenör, motivasyonu sağlamaya çalışırken başarılı olamadığı durumların da farkında olmalıdır. Motivasyonun, çalıştırmış olduğu takımın üzerindeki etkisini kavrayıp sporcusunu gözlemleyerek başarılı olup olmadığını anlayabilmelidir (Çakıroğlu, 1987).

2.2.5. Sporda güdülenme kuramları

Güdülenme sporun en önemli unsurlarından biridir. Herhangi bir sportif faaliyete katılım, katılımın devam etmesi ya da çeşitli sebeplerle katılımın durdurulmasını sağlar (Hardy, Jones ve Gould, 1997). Roberts, Treasure ve Conroy (2007)' e göre sosyal ve bilişsel teoriler bireyin hedefleri doğrultusunda aksiyon alabilmesi ve daha aktif olabildiğini sağlar.

Birden fazla araştırmacı, sporcunun motivasyonu, sporcuların başarı ve başarısız olma hissiyatını, aynı ortamda hangi sebepler ile farklı davranış kalıplarının ortaya çıktığı ve spor süreçleri boyunca çevreye ilişkin algıları üzerinde çalışmalar yapmıştır. Bu araştırmalar aynı zamanda bazı teorilerinde oluşumunu sağlamıştır (Altıntaş, 2010).

2.2.5.1. Başarı güdülenmesi kuramı

1938 yılında Murray tarafından başlatılan ve McClelland ve diğer meslektaşları tarafından geliştirilen bu alandaki öncü araştırmalar, motivasyonun eylem için etkili olduğunu ortaya koymuştur (Roberts, 1992). Başarı motivasyonu, bir işi ustalıkla yapmak, onu kusursuz bir şekilde başarmak, engelleri aşmak, ötekilerinden daha iyi sonuçlar almak olarak tanımlanmaktadır (Gill, 1986).

Her birey yaşamı süresince başarıya ulaşma çabasındadır. Bu çabanın düzeyi de bireyden bireye değişir. Ancak başarıya ulaşmak için kişinin çabalaması ve sistemli çalışması gerektiği bilinen bir gerçektir (Arnal, 2021). Başarı güdülenmesi teorisi kazanç ve kayıp odaklıdır ve en yaygın kullanılan güdülenme teorilerinden biridir (Sarı ve Sağ, 2021).

Roberts (1992), başarı motivasyonu teorisinin, motivasyonun davranışın belirleyicisi olduğu fikrini desteklediğini savunmuştur. Başarı motivasyonu teorisi, kişinin şahsına verdiği değer ve rekabet duygularındaki motivasyonel farklılıkları anlatabilmemize yardımcı olur. Bu duygular aynı zamanda geri dönüt sistemimizden de etkilenerek kaygı, gurur, sevinç ve utanç biçimlerinde güdülenmeyi etkilemektedir (Kunvarsing, 2020).

Bir sporcu başarılı olmayı talep ediyorsa olay esnasındaki güdülenmesi yeterli değildir. Başarıya ulaşmak için başarı güdülenmesinin de yüksek olması gerekir (Yiğit, 2019).

Bu başarıya ulaşmak için bir yarışın olduğu bir durum olabilir ve böyle bir rekabet ortamında sporcu özünde beklentileri ve umutları nedeniyle karşılaştığı zorlukları ortadan kaldırmayı düşünebilmektedir (Arnal, 2021). Başarı ihtiyacı ve başarısız olma korkusu güdülenme üzerinde önemli bir etmendir. Başarılı olma gereksinimi sporcuların rekabetçiliğini vurgularken, başarısız olma korkusu da yenilgiye karşı tutumlarını vurgulamaktadır (Karageorghis ve diğ., 2017). Tiryaki (2000) bu kuramı, bireylerin neden fiziksel aktiviteye katıldığını, zor bir şeyi başarmak için neden bu kadar çaba gösterdiğini ve bunu neden uzun süre sürdürmeye çalıştığını anlamak şeklinde açıklamıştır.

2.2.5.2. Başarı hedefi kuramı

Kişinin başarılı olma güdülenmesini araştıran ve kişinin etkinliklerinde başarıya odaklanmasını vurgulayan başarı hedefi yaklaşımı (Weinberg ve Gould, 2023), ilk olarak Duda ve Nicholls (1992) tarafından kişilerin eğitimde başarılı olma motivasyonlarını belirlemek amacıyla ortaya atılmıştır.

Başarı hedefleri; bireyin başarı ve başarısızlık amaçlarını, güdülenme süreçlerini, hisleri ile verdikleri tepkilerini ve motivasyon sağlayacak davranışını düzenleyen bilişsel yapıyı sağlar. Bu yapı böylece kişilerin başarılarının dayandığı sebepleri ortaya koymaktadır (Harwood, Spray ve Keegan, 2006).

Duda ve Nicholls (1992), Bandura'nın kendine yeterlilik teorisi ile Harter'in yeterli güdülenme teorisini daha geniş bir şekilde ele almış, Toros (2004), kişilerin motivasyon faktörlerinin başarı hedeflerini, algılanan yeterliliğini ve başarı davranışını içerdiğini öne sürmüştür.

Bozkurt (2014), kişi becerilerini ve önceki deneyimlerini karşılaştırarak bir hedef belirler. Spor psikologları ayrıca bireysel performanstaki farklılıkları anlamak için hedeflere odaklanır. Hedefe ulaşma teroisine göre birbirini etkileyen üç faktör vardır. Bunlar;

- Başarı hedefleri
- Algılanan yetenek
- Başarı davranışları (Bozkurt, 2014).

Başarı hedefi teorisine göre başarıya yönelik davranışın öznel bir anlamı vardır. Her kişinin başarıyı algılama şekli, o başarı hedefi için uğraşma tarzı ve çabanın devamlılığı gibi tercihlerin kişiden kişiye farklı olması başarılı davranışın öznelliğini etkilemektedir (Duda ve Hall, 2001).

2.2.5.3. Hür irade kuramı

Hür iradeye sahip kişiler, kendi gelecek hedeflerini seçebilen, karar verme becerisine sahip, haklarını koruyabilen kişilerdir. Dolayısıyla bu kişilerin yaptığı seçimler kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda hareket eder (Çankaya, 2005). Zimmerman ve Schunk'a (2012) göre, tüm insanlar doğuştan psikolojik gelişime, kendini geliştirmeye ve kendi davranışlarını düzenlemeye yönelik bir eğilime sahiptir.

Bu bakış açısına göre her birey, doğal olarak en üst düzeyde faaliyete yatkın, becerileri doğrultusunda özgür bir biçimde hareket eden ve yeni beceriler kazanma çabası içinde olan, aktif ve gelişim odaklı bir kişi olarak kabul edilmektedir (Deci ve Ryan, 2004).

İnsanların spora katılımını etkileyen iç ve dış motivasyonları anlamak için çevresel hediyelerin, olumlu ve olumsuz geri bildirimlerin ve dayanıklılık olgularının motivasyondaki rolünü açıklamak için tasarlanmış en etkili teoridir hür irade teorisi (Dunn ve Stephens, 1972). 1970'lerde Deci ve Ryan üç temel ve evrensel psikolojik ihtiyacı açıklamak için bir hür irade teorisi önerdiler. Bu teorinin dayanakları ise; yetkinlik, özerklik ve ilişki'dir (Ryan ve Deci, 2000).

- Yetkinlik; becerilerinizi ortaya koyabilmek anlamına gelir. Birey yeteneklerinin sergilenmesinden doyum ve gurur duyar, bu da kişiyi mutlu eder (Deci ve Ryan, 1985). Çankaya'ya (2016) göre kişinin bilgi ve yeteneklere sahip olması, bir aktiviteyi gerçekleştirebilmesi ve bu aktiviteyi gerçekleştirmesi için kendisine güvenmesi gerektirir. Ayrıca bireyin edindiği yeni bir beceri değil, kişinin bir aktiviteyi tamamlarken hissettiği güven etki hissidir yetkinlik (Ryan ve Deci, 2000).
- Özerklik; daha şahsi bir kavramdır. İhtiyaçları, arzuları veya değer sistemi temelinde hareket eden ya da bu konuda kendini özgürce ifade eden kişiyi tanımlar (Deci ve Ryan, 1985). Birey özerk davranışta bulunduğu davranış

kendini ve değerlerini ifade etme aracı olarak görüldüğü ileri sürülmüştür (Deci ve Ryan, 2000).

- İlişki; insanların diğer insanlarla ilişkiler kurması ve sosyal çevrelerine ait olduklarını hissetmeleri gerekir. Bir kişiye veya gruba ait olma duygusu ve o birey ya da toplulukla benzer ilişkilere sahip olma, mensubiyet ihtiyacını ifade eder (Ryan ve Deci, 2000).

Bu bağlamda antrenörün oluşturduğu spor ortamının, sporcuların temel psikolojik gereksinimlerini karşılayıp karşılamamasına bağlı olarak özerkliği destekleyici, kontrol edici ve sosyal olarak destek sağlayan olarak üç farklı biçimde olabileceği belirtilmektedir (Stebbing, Taylor ve Spray, 2015; Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich ve Duda, 2016).

Bu motivasyonla hayata geçirilecek olan davranışların tümü psikolojik özgürlüğün bir neticesi olarak gerçekleştirilir (Vansteenkiste, Sierens, Soenens, Luyckx ve Lens, 2009). Hür irade teorisini inceleyen araştırmacılara göre antrenörden gelen özerklik desteği, sporcuların özerk motivasyonunu olumlu yönde etkiliyor. İnsanlar genellikle koçlar tarafından motive edilme ihtiyacına sahiptir (Mageau ve Vallerand, 2003; Hein ve Jöesaar, 2015). Özerkliğin desteklendiği ortamlarda optimal işlevsellik artsada, özerkliğin engellendiği ortamlarda da işlev bozuklukları ortaya çıkar (Weiss ve Amorese, 2002).

2.3. Duygu

2.3.1. Duygu kavramı

Birey ve olaylara karşı tecrübelerle kazanılan ve bireyleri olaylar karşısında verecekleri reaksiyona hazırlayan hisler duygulardır. Olaylar karşısında verilecek tavırları ve algılama düzeyinde davranışsal ve bilişsel öğeler kadar yüksek önemde olan duygu, kişilerin durumlar karşısında tutumlarına da yön verir. Bireylerin duygusal hareketleri onların çevreleriyle uyumlarında ve diğer tüm ilişkilerinde onları yönlendirmektedir (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009).

Duygu, bilme ve bilinçli olarak ortaya koyulan iradeyi ayırt edebilme ve bunları birbirinden ayırmayı sağlayan bir durum olup; sevinç, keder, korku, tikslenme veya

hoşlanma gibi bilince etkisi olan bir kavramdır. Goleman, duygu kavramını bir his olarak ve bu hisse bağlı belli düşünceler, psikolojik ve biyolojik tutumlar ve hareket eğilimleri anlamında kullanmıştır (Goleman, 2007).

En genel haliyle duygu kavramı, bir varlık ya da nesneye gösterilen yoğun hisler olarak açıklanabilir (Çakar ve Arbak, 2004). Davranışların arkasında duygular yer alır. Çoğu zaman bireyler tarafından duygular bastırılır çoğu zaman ise beklenmedik anlarda dışa vurulabilir. Duyguların doğru analizi ve doğru yönlendirilmesi toplum içinde, insan ilişkilerinde hem de eğitim ve öğretim yaşantısında önemli bir yer tutar. İnsan kendi hayatında her zaman kontrol sahibi olamaz fakat sahip olduğu duyguların farkında olup onları tanımlayabilir, yorumlayabilir ve doğru olarak yönlendirebilir (Barutçugil, 2004).

Tek bir şekli bulunmayan ve farklı formlarda ortaya çıkan duyguların bazı ortak özellikleri kısaca şunlardır (Konrad ve Hendl, 2003; Titrek, 2007):

1. Önceden tespit edilemezler. Duygular kendiliğinden ve iradenin dışında gelişir.
2. Duygular bazen iyi olabilir, bazen de iyi olmayabilir.
3. Herhangi bir duygu geldiği zaman heyecan da hissedilir.
4. Duygular vücut diliyle, jest ve mimiklerle dışarı yansıtılır. Kişinin arzu, amaç ve hareketlerini etkiler.

Tüm bu tanımlamalara bakıldığında ve literatür incelendiğinde, duygu kavramının ortaya çıkışında içsel ve dışsal nedenler olduğu açıkça görülebilir. Bu sebeple kişinin tutum ve davranışlarının temelinde yatan duyguların varlığı ve bu duyguların davranışları yönlendirdiğini söylemek mümkündür. Bu açıdan, duygu durumlarının ortaya çıkışlarını inceleyen kuramları açıklamak konunun ve sürecin algılanmasına katkıda bulunacaktır.

2.3.2. Duygu teorileri

Konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, duyguyu açıklayan çok sayıda farklı kuramın var olduğu görülmektedir. Bu kuramlar incelendiğinde duyguların ortaya çıktığı durumlarla ilgili çeşitli bakış açılarını literatüre kazandırmışlardır. Yapılan bu çalışmada sırasıyla James-Lange, Cannon-Bard ve Bilişsel kuramlara yer verilmiştir.

2.3.2.1. James-Lange kuramı

Bu teoriye iki kişinin adının verilmesinin sebebi William James ve Carl Lange'nin 1884 yılında farklı yerlerde bu teoriden bahsetmeleri sebebiyledir. Bu teori temelde; vücudumuz dışarıdan gelen belli özelliklere tepki gösterir ve bu tepkiyi hissettiğimizde heyecan duygusu yaşarız düşüncesine dayanmaktadır. James-Lange kuramına göre ilk başta fizyolojik tepkiler oluşur, sonradan heyecan duygusu yaşanır. Bu teoriye dayandırılarak bir örnek vermek gerekirse: yürürken aniden karşımıza bir köpek çıkabilir. Bu durumda nabzımız hızlanıp vücudumuz titreyebilir. Böyle olduğunda beynimiz verdiğimiz fiziksel tepkileri yorumladıktan sonra korktuğumuza kanaat getirebilir (Cüceloğlu, 1993).

Bu kuram beyine ulaşan iletilerin bilinçli duygu yaşantılarını meydana getirdiğini öne sürer ve meydana geliş sıralamasını şu şekilde yapar; ilk etapta duygu ya da heyecan şeklinde ortaya çıkan uyarıcıların fark edilmesi, sonra iç organların ve iskelet sisteminin tepkilerinin harekete geçmesi ve fiziksel reaksiyonların beyine iletilen geri besleme duygu-heyecan durumunu meydana getirmesidir (Atkinson, Atkinson ve Hılgard, 1995).

James-Lange kuramı literatürde yer alan ilk geniş kapsamlı tanımlayıcı olma özelliği taşıdığı için oldukça önemli bir yere sahiptir (Özmen, 2006). Bu kuram, farklı duygular hissetmek için fiziksel değişiklikler deneyimlemek gerektiğini ve yapılan araştırmalarda değişik her bir duyguyu betimleyen yalnızca bir fizyolojik tepkinin olup olmadığını tartışır. Başarısızlıkla sonuçlanan bir takım deneyler sonucunda ise bu kurama alternatif olarak başka bir kuram çıkmıştır (Er, 2006).

2.3.2.2 Cannon-Bard kuramı

Cannon-Bard kuramı; duygu kavramının fizyolojik değişimlerden ve beyne iletilen bilgiyi işleme süresinden eş zamanlı şekilde etkilendiğini ileri sürmektedir (Er, 2006). Bu kuram bedensel tutumlar ve duyguların, farklı sürelerde değil aynı anda ortaya çıktığını savunmaktadır. Duygusal yaşamı biçimlendirip ana rolü üstlenen faktörlerin hissedilenler ve görülenler olduğunu belirtilmektedir (Morris, 2002). Örnek olarak, bu kurama göre korkulan bir şeyle karşılaşıldığında koşmaya başlanır. Bu teoride duyguları ortaya çıkaran veya uyarılmaları algılayan talamus, aynı sürede bu bilgileri hem kortekse hem de iskelet kas sistemine uyarı olarak gönderir (Kartal, 2021).

Canon-Bard ve James-Lange Kuramları'na bakıldığında, her ikisinin de duygu ve davranış ilişkileri üzerine oldukları görülmektedir (Özmen, 2006). Aradaki fark, Cannon-Bard kuramı duygu ve davranışların eş zamanlı oluştuğunu söylerken, James-Lange kuramı bunun sırayla gerçekleştiğini ileri sürer.

2.3.2.3. Bilişsel kuram

Bilişsel psikolojinin popülerleştiği dönem olan 1960'lı yılların başlarında sosyal psikolog olan Jerome E. Singer ve Stanley Schachter tarafından literatüre kazandırılan bilişsel kuram, James-Lange ve Canon-Bard Kuramlarına alternatif bir kuram olarak ortaya çıkmıştır. Bilişsel kurama göre, fizyolojik durumların önemi kabul görürken, bilişsel olarak yapılan değerlendirme ve yorumlamalarda ise duygudan duyguya farklılık görülebilmektedir.

Buna göre fizyolojik belirtilerde değişiklik olmasa bile duyguların deneyiminde farklılık meydana getirmek mümkün olmaktadır. Benzerlik gösteren fizyolojik uyarılma halleri, sosyal ve fiziksel bağlamlarla etkileşimdedir (Lewis ve Haviland-Jones, 2000; akt. Er, 2006). Duygunun ne olduğunu anlamak için fizyolojik olarak algılanan uyarıların bilişsel olarak tanımlanabilmesi gerekmektedir (Cornelius, 2000).

Lazarus Bilişsel kuramın önde gelen savunucularındandır ve ona göre duygularımızın altında yatan bilişsel olarak yaptığımız değerlendirmelerdir. Bunun sebebi, duygularımız, çevreyle etkileşimimiz ve yaşantılarımız sonucunda ortaya çıkan bilişsel sürecin bir sonucudur (Lazarus, 1982).

2.3.3. Duyguların sınıflandırılması

İnsanlara ait olan duygular biyolojik, bilişsel ve davranışsal boyutlara göre açıklanabilmektedir. Duygular; bireyi bir süre sonra harekete geçirmesi açısından davranışsal, zihinsel nitelikler belirtmesi açısından bilişsel, bedensel durumlar bakımından da biyolojik olarak tanımlanmaktadır (Langelier, 2006). Literatüre incelendiğinde olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılan duyguların; temel duygular adı altında açıklandığı görülmektedir.

Kalyoncu 'ya göre ikiye ayrılan duygular şu şekilde açıklanır; İyi duygular, insanın doğduğu ilk andan beri içinde olan ve hayatı anlamlı kılan çok önemli duygulardır.

Kişinin içinde olup onu mutlu edecek yardımlaşma, merhamet, şefkat, acıma, sorumluluk, cömertlik gibi duygular iyi duygulardır (Kalyoncu, 2012).

Fakat kişi yaşamı süresince devamlı olarak sadece mutlu ya da üzgün olmaz. Bazı durumlarda sevinç hissederken bazen ise mutsuzdur. İyi duygular olduğu kadar hayatımızda kötü duygularda vardır. Bunlar, kişiye rahatsızlık veren duygulardır. İlk olarak duygusal, sonrada fiziksel yönden huzursuz verirler. Bu duygularda aynı iyi duygularda hayata başladığımız ilk andan itibaren içimizde bulunur. Kin, nefret, kıskançlık, intikam, haset gibi duygular olumsuz duygulara örnektir (Kalyoncu, 2012).

Plutchik, duyguları etkin bir şekilde sınıflayan ve tanımlayan kişilerden biri olmuştur. Duyguları sekiz temel kategoriye ayırmış ve insanlarla hayvanları uyumlu davranışlara yönelten içsel unsurlar olarak ifade etmiştir. “Duygu çemberi” adını verdiği duygu sınıflandırmasında; öfke, kabul, korku, umut, tikslenme, hayret, mutluluk, ve üzüntü duyguları bulunmaktadır. Plutchik bu sekiz temel duygunun birleşmesi veya karışmasıyla farklı duyguların ortaya çıkabileceğini savunmuştur. Örnek olarak, üzülmeye duygu hayret duygusuyla bir araya geldiğinde hayal kırıklığı duygusu ortaya çıkabilir. Plutchik ayrıca duygu çeşitliliğinin artmasının yaşanan yoğunluğa ve şiddetin düzeyine bağlı olduğunu ileri sürmüştür (Plutchik ve Kellerman, 1980).

2.3.3.1. Olumlu (pozitif)-olumsuz (negatif) duygular

Literatüre bakıldığında araştırmacılar duyguları farklı kategorilerde sınıflandırırken modları ise alt boyutları ile gruplandırmışlardır. Yapılan bu sınıflandırmalarda modlar basitçe iyi ve kötü şeklinde ve kullanım açısından ise en yaygın haliyle olumlu ve olumsuz duygular olarak ayrılmıştır (Weiss ve Cropanzano, 1996).

Olumlu ve olumsuz duyguların varlığı bireylerin temel ihtiyaçlarının karşılanma oranıyla paraleldir. Eğer kişilerin temel ihtiyaçları gerektiği kadar karşılanmışsa bu, kişide olumlu (pozitif) duygu, yeterince karşılanmamışsa olumsuz (negatif) duygu ortaya çıkarmaktadır. Beklentiler uygun olduğunda olumlu duygular, beklentiler yeterince uygun olmadığında ise olumsuz duygular meydana gelir (Carver ve Scheier, 1990).

Olumlu olan duygular bireylerin kararlarını ve bu kararların sonuçlarını olumlu hale getirebilirler. Bununla birlikte kişilerin sosyal ve bilişsel kaynaklarını gelecekteki hedef

ve görevleri adına destekleyerek davranışsal, sosyal ve bilişsel süreci kolay hale getirmeye imkan sağlarlar (Fredrickson ve Levenson, 1998; Fredrickson ve Joiner, 2002).

Kişinin içsel ve dışsal faktörlerden gelen iletileri, uygun beklentilerle karşılaştırıp, durumu veya durumun sonucunu olumsuz bir şekilde algılaması ve bunun sonucunda ruh halinin kötüye gitme sürecinde ortaya çıkan olgular olumsuz duygulardır. Duygu durumunun kötüleşmesi sonucu ortaya çıkan öfke, kin, panik, üzüntü gibi bazı temel duygu halleri bulunmaktadır (Tosun, 2019).

Olumsuz bu duyguların direkt olarak gösterilmesi bazı ilişkileri negative yönde etkileyebilir ya da bazı problemler meydana getirebilir. Ancak bunun yanı sıra ifade edilmeyen olumsuz duygular da bireylerde zamanla birikerek büyümekte ve ilişkilerdeki olumsuz durumları çözmekte sıkıntı yaratabilirler. Halbuki kişilerin duygularını karşıdaki kişiye ifade etmesi onların nasıl bir durum içinde olduklarını anlamada oldukça yardımcı olabilir (Lazarus, 1991).

Hissedilen duygu durumunun doğru şekilde anlaşılması öğrenim sürecinde hem öğretene hem de öğrenene açısından büyük önem taşır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar olumlu duygularla edinilen bilginin yeterliliği beslediği, olumsuz duygularla edinilen bilginin de akademik başarı üzerinde yetersizliğe neden olduğunu ortaya koymuştur (Given, 2002).

2.3.4. Duyguların işlevleri

Duygunun tanımı yapılırken gruplanmasında da olduğu gibi, araştırmacılar duyguların farklı işlevlerinin de olduğunu ileri sürmüşlerdir.

İnsan sosyal bir varlıktır ve diğer varlıklarla olan etkileşimi ve iletişimi nedeniyle duygularına etki edecek fazlaca uyarana maruz kalmaktadır. Uyarılar ile birlikte gelen ve dışa vurulan hisler, kişinin diğer canlılarla olan iletişimini şekillendirmektedir. Meydana gelen iletişimde ortaya çıkan kişisel ya da karşılıklı duygu etkileşimi sırasında, kişinin davranışlarına yön veren, karşıdaki kişinin tepkilerini fark edip anlayarak iletişimi sürdürmeyi sağlayan, insanların davranış biçimlerini değiştiren işlevleri bulunur (Çeçen, 2002; Tetik ve Akkaya, 2018).

Frijda, bu farklılıkların meydana gelmesini, iletişim esnasındaki girdi ve çıktıların insandan insana farklı olması ile açıklamaktadır (Frijda, 1988). Hedef odaklı tutumların meydana gelmesinde duyguların yaşamsal ve önemli bir motivasyon kaynağı sağladığını söylemek mümkündür. Duygular, kişilerin amaçlarında güvenli ve tatmin edici koruculardır. Bunlar, olması ya da olmaması gereken durumlar gibi kabul gören standartları kapsamaktadırlar. Duygular sistemlere bağlıdırlar. Bunlar, bağlanma ihtiyacı, kendini koruma ve üretilir. Duygular bu sistemlerin ihtiyacı sonucu ortaya çıkan ve öğrenmeyle pekişen standartları ya da amaçları kapsayacak şekilde şekillenmektedirler (Safran ve Greenberg, 1991).

Duygusal şemalar devamlı olarak yeni tecrübelerle birlikte çeşitlenir. Farklı durumlarla daha önce var olan şema aktifleşir. Şemadaki bilgiler, olayın nasıl olduğu, bir bütünlüğe ulaşması ve anlamının anlaşılması için işlenerek daha sonra sırayla duygusal hafızaya kodlanır (Leventhal ve Scherer, 1987). Fakat Leventhal ve Scherer'in de altını çizdiği üzere bu kalıplar, saf birer refleks olarak algılanmamalıdır. Meydana gelen duygu kalıpları bir süreç içinde geliştiğinden refleksle oranla daha esnek ve güvenilirdir (Safran ve Greenberg, 1991).

Duygular insanı motive eder. Kişinin gereksinimlerini sağlamada bireye gerekli olan itici kuvveti sağlarlar (Frijda, 1994). Pek çok araştırmacının da belirttiği şekilde duygular düşüncelerden bağımsız değildir ve onlardan ayrı harekete geçmez ya da birbirlerinden farklı yapılar olarak işlevlerini sürdürmezler.

Duygular ve düşünceler bir süreç içinde birbirlerini tamamlarlar. Kişiler hayatlarında bir karar verirken sadece mantıklarıyla değil eş zamanda duygularından da yararlanarak daha etkili kararlar alabilirler. Böylelikle duygu ve mantık arasında uzlaşma sağlanmış olup, bireylerin hissettikleri şeyler gerçek yaşamda daha uygulanabilir hale geleceği için bununla paralel olarak kişinin hayat kalitesi de yükselmiş olacaktır (Çeçen, 2002).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Deneysel araştırmalar ve sonuçları

Karaman (2021) çalışmasında ters yüz öğrenme modeliyle öğretilen beden eğitimi derslerinin öğrencilerin bilgi, yetenek ve güdülenme düzeylerine etkisini araştırmıştır.

Çok denekli bir deney tasarımı kullanmış, toplam 67 katılımcıdan 33'ü deney ve 34'ü kontrol grubuna katılan katılımcıdan toplanmıştır. Ön ve son ölçümleri içeren yedi haftalık bir uygulama sürecini kapsayan çalışmada, ters çevrilmiş öğrenme modeli kapsamında Camtasia Studio 8, Padlet ve Google Drive uygulamaları kullanılmıştır. Kurs sırasında voleybol becerileri tartışılmıştır. Uygulama sonunda öğrencilerin voleybol bilgi testi, voleybol beceri testi bataryası ve davranış düzenleme ölçeğinin sportif performansları arasında anlamlı farklılık olduğu ve bu farkın deney grubu lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında araştırmacı, ters yüz öğrenme modelinin öğrencinin gelişim alanlarına etkisi olduğunu vurgulamaktadır.

Padillah ve diğ., (2020) tarafından öğrenciler üzerine yapılmış olan bu çalışma işbirlikli öğrenme ve birlikte öğrenme modellerinin bireylerin sosyal yetenekleri ve voleybol performansı üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma yarı deneysel bir modele dayalı olarak tasarlanmış ön test-son test tekniği kullanılmıştır. Araştırmaya 22'si erkek, 18'i kız olmak üzere toplam 40 öğrenci katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin voleybol performansı ve sosyal becerileri hakkında bilgi edinmek amacıyla "Sosyal Beceri Ölçeği, Oyun Performansı Değerlendirme Araçları ve Voleybol Performansı Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma bulgularının neticesinde; İşbirlikli öğrenme ve akran öğretme modelleri, genç bireylerin voleybol performansını ve yeteneklerini geliştirir, öğrencilerin gelişim düzeyini olumlu yönde etkiler, birlikte iyi çalışma yeteneğini, başkalarının farkındalığını, hızlı ve keskin yargılamayı, karşılıklı güveni ve başkalarına saygıyı geliştirdiği ifade edilmiştir.

Jati ve diğ., (2020) yaptıkları araştırmalarında lise öğrencilerinin bir diğer işbirlikli öğrenmesi olan takım oyunu turnuva tekniğinin voleybolda pas verme becerilerinin gelişimine etkisini bulmaya çalışmaktadırlar. Araştırmada sekiz lise beden eğitimi ve spor öğretmenleri derslerini takım oyunu turnuva tekniğinde gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada eylem araştırması yöntemi kullanılarak toplam altı hafta sürmüştür. Araştırma bulgularının ışığı altında Takım oyunu turnuva tekniğinin voleybolda servis atma becerisinin geliştirilmesinde anlamlı bir etkisinin olmadığı rapor edilmiştir.

Devrilmez ve diğ., (2018) bir devlet üniversitesinin lisans programında öğrenim hayatına devam eden 15 kadın, 23 erkek toplam 38 öğrencinin katıldığı araştırmasında voleybol dersinin alan bilgisine katkısını ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırma

bulgularında genel alan bilgisi merkezli bir ders sonucunda öğretmen adaylarının alan bilgisine olumlu katkılar olduğunu rapor etmişlerdir.

Asma ve Soytürk (2018) tarafından yapılan araştırmanın amacı oyun uygulamaları ve öğretmen merkezli öğretim kullanılarak yapılan voleybol derslerini karşılaştırmaktır. Araştırmada deneysel tasarım modeli tercih edilmiştir. Araştırma grubunu voleybol eğitimi alan ve üniversitede okuyan 62 katılımcı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Voleybol Dersleri Tutum Ölçeği, Voleybol Bilgi Testi, Voleybol Beceri Testi" kullanılmıştır. Araştırma bulgularının neticesinde, oyun uygulamasını alan öğrenciler ile öğretmen merkezli öğretim alan öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunamadığı rapor edilmiştir.

Yüksel (2014) tarafından yapılan çalışmanın amacı web sitesi ve blog kullanan grupların voleybol öğretimindeki başarılarını kıyaslamak ve internete karşı tutumlarını araştırmaktır. Araştırmanın örneklem grubu sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim hayatına devam eden toplam 129 katılımcıdır. 7 hafta süren çalışmaya deney 1 grubundan 43 katılımcı, deney grubu 2'den 44 katılımcı ve karşılaştırma grubundan 42 katılımcı katılmıştır. Çalışma sırasında öğrencilere İnternet Tutum Ölçeği (İKTÖ), Voleybol Test Bataryası (VTB) ve Voleybol Bilgi Testi (VBT) uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre "web siteleri ve web sitelerinin kullanımının ortalama bilişsel, psikomotor ve duyuşsal alanlar üzerinde etkileri olduğu" tespit edilmiştir.

Aka (2014) tarafından yapılan araştırmanın amacı farklı öğretim modellerinin voleybol öğretimine etkisini araştırmaktır. Araştırma yarı deneysel bir tasarım kullanılmıştır. Deney grubunu üniversitede Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim hayatına devam eden toplamda 112 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada "Voleybol Dersi Tutum, Voleybol Dersi Bilişsel Alan Testi, Voleybol Dersi Psikolojik Gözlem Formu" kullanılarak veriler elde edilmiştir. Elde edilen bulguların sonuçlarına göre voleybol derslerinde uygulanan öğretim modelleri, voleybol derslerinde katılımcıların duyuşsal ve bilişsel yetenek puanlarında da benzer bir gelişme göstermiş, işbirlikli öğrenme modelini uygulayan öğrencilerin voleybol dersinin psikomotor alanındaki puanlarını, geleneksel öğretim ve beden eğitimi modellerini uygulayan öğrencilere göre daha fazla geliştirdikleri ortaya çıktığı rapor edilmiştir.

Aydın ve diğ., (2013) yaptıkları araştırmada, lise beden eğitimi ve spor derslerinde işbirlikli öğrenme ve anlatım yöntemlerinin kullanılmasının öğrencilerin empatik eğilimleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırmaya Bolu İlçe Lisesi'nden toplam 56 (deney: 29, kontrol: 27) 6. sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırmada voleybol ünitelerine ait konular deney grubu öğrencilerine haftada 2 ders saati (40 dk+40 dk) olmak üzere toplam 8 hafta boyunca işbirlikli öğrenme yöntemi tercih edilerek işlenmiştir. Kontrol grubunda ise voleybol ünitesine ait konular (voleybolda parmak pas, manşet, pas) beden eğitimi dersinde haftada 2 ders (40 dk + 40 dk) olmak üzere toplam 8 hafta boyunca anlatım yöntemi kullanılarak ve birçok tekrar yapılarak işlenmiştir. Araştırma bulgularının neticesinde deney grubundaki öğrencilerin pozitif yönlü anlamlı bir farka sahip olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ise negatif yönlü anlamlı bir farka sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular sonucunda işbirlikli yöntemle işlenen beden eğitimi derslerinin öğrencilerin empatik eğilimlerini pozitif olarak geliştirdiği, anlatım yöntemiyle işlenen beden eğitimi derslerinin ise öğrencilerin empatik eğilimlerini etkilemediği sonucuna varılmıştır.

Çelen (2012) tarafından yapılan araştırmanın amacı spor eğitimi modelinde verilen voleybol derslerinin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor performanslarına etkisini ortaya çıkarmaktır. Araştırma ön test-son test kontrol gruplu desene göre tasarlanmıştır. Deney grubunda 25 erkek, 10 kız olmak üzere toplam 35 öğrenci yer almıştır. Karşılaştırma grubunu ise 20'si birinci sınıf öğrencisi, 10'u kız öğrenci olmak üzere toplam 30 öğrenci oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Voleybol Dersi Tutum Ölçeği, Gözlem Formları, Voleybol Dersi Başarı Testleri, Oyun Performansı Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Edinilen sonuçlara göre duyuşsal ve bilişsel alanlardaki yetenek puanlarında deney grubu lehine farklılık tespit edilirken, psikomotor alanındaki yetenek puanlarında kontrol grubu lehine anlamlı bir değişiklik gözlemlendiği rapor edilmiştir.

Barroso ve Darido (2010) tarafından yapılan araştırmanın amacı, voleybol öğretimine yönelik üç içerik boyutu (kavram, prosedür ve tutum) içeren bir öneri oluşturmak, uygulamak ve değerlendirmektir. Bu çalışmanın geliştirilmesinde tarama yöntemi kullanılmıştır. Dört öğretmenin katıldığı sekiz toplantı yapılmıştır. Öğrencilerin voleybola yönelik tutumlarının geliştirilmesinde çıkan bulguların sonuçlarına göre, aktif

katılımın desteklenmesine, voleybola özgü etkinliklerin hazırlanmasına ve öğretmen veya antrenörün kullandığı farklı öğretim stratejilerine bağlı olduğu bulunmuştur.

Göcek (2009) tarafından yapılan araştırmada voleybolda bilgisayar öğretiminin ünite öğrenimine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma ön test-son test kontrol gruplu desene göre tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Ankara'nın Çubuk ilçesindeki bir lisenin 9. sınıfında öğrenim gören 58 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği, Voleybol Ünitesi Başarı Testi, Gözlem Formları" kullanılmıştır. Araştırma bulgularının sonuçlarına göre; Bilgisayar destekli duyuşsal eğitim alan öğrencilerin tutum puanlarında son testler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının duyuşsal alanındaki tutumsal başarı puanlarının incelenmesinde aradaki farkın deney grubu lehine anlamlı olduğu bulunmuştur.

Erkayran (2022) tarafından hemşireler üzerine yapılan araştırmanın, duygu düzenleme eğitiminin, psikolojik dayanıklılık, baş etme ve öz saygısına olan etkilerini incelemek olarak amaçlandığı belirtilmiştir. Bu araştırma, yarı deneysel ve kesitsel olmak üzere 2 çalışmadan oluşmaktadır. İlk çalışma yapısal eşitlik modeli verileri 2019 yılında Ekim ve Aralık ayları arasında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Uygulama Ve Araştırma Hastanesinde görevlerini icra eden hemşirelerden elde edilmiştir. Diğer çalışma ise duygu düzenleme eğitimi 2020 yılında Ocak ve Mart ayları arasında, 36'sı eğitim grubu hemşiresi ve 36'sıda kontrol grubu hemşiresi olmak suretiyle toplam 72 hemşire ile bu çalışma yürütülmüştür. Kapsamlı bir araştırma neticesinde elde edilen bulguların ışığı altında, duygu düzenleme eğitiminin hemşireler üzerinde bu araştırma kapsamında ele alınan bağımlı değişkenlere göre puanlarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda duygu düzenleme eğitimi alan hemşirelerin duygularını düzenlemede, psikolojik dayanıklılıklarında, baş etme ve benlik saygılarında pozitif gelişmeler olduğu rapor edilmiştir.

Demir ve Gündoğan (2018) tarafından yapılan bu çalışma, bilinçli farkındalık özelinde bilişsel terapi programının üniversitede eğitim hayatına devam öğrencilerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmasında ki etkisini inceleme amacı ile yapılmıştır. Çalışma yarı deneysel olan ön test-son test metodu ile yapılmıştır. Çalışmanın örneklem grubu İstanbul İlinde psikoloji bölümünde okuyan; 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden oluşup,

toplam 10 katılımcıdan oluşmaktadır. Yapılan analizler ve çıkan bulgular neticesinde bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada başarılı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu programın kalıcılığını belirleyebilme amacı ile katılımcılara 15 ay sonra tekrardan ölçek uygulanmış ve bir farkın olmadığı rapor edilmiştir. Bu bağlamda yapılan bu programın öğrenciler üzerinde uzun süreli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.2. Tanımlayıcı araştırmalar ve sonuçları

Yılmaz ve Şenel (2024) tarafından yapılan araştırmada voleybol branşında kadın sporcuların bazı fiziksel nitelikleri arasındaki bağlantının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma spor yılları en az 3 yıl olmak kaydı ile gönüllülük esasına dayandırılarak katılmış 15 kadın voleybolcu ile yapılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli tercih edilmiş ve veri toplamak için “Kor Dayanıklılık Ölçümü, İllinois Çeviklik Testi ve Sıçrama Testleri” yapılmıştır. Araştırma bulgularının neticesinde kadın voleybol sporcularında bazı kor kaslarının dayanıklılığı sıçrama potansiyellerinde belirleyici bir etmen olabileceği hususunda rapor çıkarılmıştır.

Alp ve Alpdoğan (2023) tarafından Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu tarafından düzenlenen Türkiye Şampiyonasına katılan 13’ü kadın 66’sı erkek toplamda 79 katılımcı ile yapılan bu araştırmada, oturarak voleybol sporcularının spora katılımlarında ki güdülenmelerini araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu ve Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği” tercih edilmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve Google Form aracılığı ile katılımcılardan bilgiler toplanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde netice olarak, çalışan bedensel engelli sporcuların çalışmayanlara nazaran içsel güdülenme düzeylerinin daha yüksek çıktığı rapor edilmiştir.

Toy ve diğ., (2023) Anadolu Yıldızlar Ligi’nde voleybol sporcularının yaşadıkları müsabaka kaygısı ve mantığa aykırı performans inançları arasındaki ilişkinin araştırılmasını amaçlamışlardır. Örneklem grubu toplamda lisanslı 179 katılımcıdan oluşmakta ve araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada ölçeklendirme için “Spor Kaygı Ölçeği-2 ve Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2” kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde spor kaygı ölçeğindeki endişe alt

boyutu ile akıldışı performans inançları ölçeğinin düşük tolerans ve değersizleştirme alt boyutlarında ile toplam puanlar arasında olumlu bir bağlantı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında voleybolcularda akıldışı performans inancının yüksek olması müsabakalarda yaşadıkları kaygının da yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Arslangörür (2022) tarafından yapılan araştırmada voleybol sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki bağlantının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu voleybol ile uğraşan 3 farklı lig düzeyinde müsabık olan, yaşları 18 ve 35 arasında değişkenlik gösteren, 120'si erkek ve 157'si kadın toplamda 277 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada verileri toplamak için Kişisel Bilgi formunun dışında “Sporda İmgeleme Envanteri ve Sürekli Sportif Kendine Güven Envanteri” ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların sporda imgeleme alt boyutları ile sportif güven toplam puanları arasında demografik etmenleri ile pozitif yönlü ilişkiler olduğu rapor edilmiştir.

Çetin (2024) tarafından yapılan araştırmada, öğrenim hayatına devam öğretmen adaylarının, öğretim teknolojileri dersinde ki yaratıcı kişilik özellikleri ve akademik güdülenmeleri arasında ki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma da ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu ise farklı bölümlerde eğitim gören öğretim teknolojisi dersini almış veya hali hazırda almakta olan 2, 3, ve 4. sınıfta olan toplamda 470 katılımcı oluşturmaktadır. Verileri toplamak için “Kişisel Bilgi Formu, Yaratıcı Kişilik Özellikleri Ölçeği ve Akademik Güdülenme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulgularının ışığı altında katılımcıların yaratıcı kişilik özelliklerinin düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğu ortaya çıkmış ve akademik motivasyon seviyesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Belirlenen değişkenlere bakıldığında bazı farklılıkların olduğu bazıların ise bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Öğretmen adaylarının yaratıcı kişilik özellikleri ile akademik motivasyonları arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu rapor edilmiştir.

Akyol (2024) tarafından yapılan araştırmada, Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim hayatına devam eden katılımcıların üstbilişsel farkındalık, bilişsel esneklik ve akademik güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılırken örneklem grubunda spor bilimlerinde 1. ve son sınıfta okuyan toplam 418 katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin toplanması için “Kişisel

Bilgi Formu, Üstbilişsel Farkındalık Ölçeği, Bilişsel Esneklik ve Kontrol Ölçeği ve Akademik GÜdülenme Ölçeği” kullanıldığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularının neticesinde, üstbilişsel farkındalık düzeyi ile bilişsel esnekliğin akademik motivasyonu istatistiksel bağlamda anlamlı bir şekilde yordadığı rapor edilmiştir.

Şahin ve Atıcı (2021) tarafından yapılan araştırmada, yükseköğretime devam eden öğretmen adaylarının eğitim doyumu ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin farklı değişkenler dikkate alınarak incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın mevcut durumunu ortaya koymak amacıyla nicel model içerisinde anket tasarımı kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara’da bulunan iki farklı devlet üniversitesinde öğrenimine devam eden toplam 121 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında “Yükseköğretimde Eğitimden Öğrenci Memnuniyeti Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulguları neticesinde, Yükseköğretime devam eden öğretmen adaylarının memnuniyet ve akademik motivasyonlarının ortalamanın üzerinde olduğu ortaya çıktığı rapor edilmiştir.

Akbaba ve Kaya (2020) tarafından ortaklaşa yürütülen araştırmada öğrenim hayatına devam lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve akademik güdülenme arasında ki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmanın örneklem grubu 2017-2018 eğitim yılında Erzurum ili Merkez ilçelerinde bulunan çeşitli liselerden 360’ı kız ve 280’ni erkek toplam 640 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırma verilerini toplama hususunda “Kişisel Bilgi Formu, Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Ergen ve Akademik GÜdülenme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulguları neticesinde problemli internet kullanımı ile akademik motivasyon ölçeğinin alt boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu, problemli internet kullanımının akademik motivasyonu olumsuz düzeyde anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır.

Karadeniz (2020) tarafından yapılan çalışmanın amacı akademik güdülenme ve akademik erteleme arasındaki yordayıcı ilişkileri ve depresyon belirtilerinin akademik güdülenme ve akademik erteleme arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini ortaya koymak şeklinde belirlenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma örneklem grubu Erzurum ilinde 2018-2019 öğrenim yılında merkez ilçelerinde bulunan çeşitli ortaöğretim okullarında gerekli koşulları sağlayan 360’ı kız,

501'i erkek toplamda 861 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada ölçme araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar İçin Depresyon ve Anksiyete Ölçeği, Akademik Motivasyon Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulgularının neticesinde, akademik güdülenme ile akademik erteleme arasındaki ilişkide depresif belirtilerin kısmen aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Sonuçlara dayanarak akademik motivasyonun akademik erteleme davranışının gelişiminde önemli bir koruyucu değişken olduğu ve depresif belirtilerin bu iki değişken arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde şekillendirdiği rapor edilmiştir.

Karaçam ve diğ., (2022) tarafından yapılan araştırmanın amacı, hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelemek olarak belirtilmiştir. Araştırma da betimsel bir model olan tarama modeli kullanılmıştır. Örneklem grubu 2021-2022 çeşitli branşlarda aktif hakemlik hayatına devam 48'i kadın, 222'si erkek olarak toplam 270 katılımcı katılmıştır. Araştırmada verileri toplamak için; “Kişisel Bilgi Formu ve Hakem Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulgularının sonucuna göre cinsiyet, hakemlik kademesi, branş ve tecrübeleri arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı, eğitim durumu değişkeninde lise ve ön lisans mezunu katılımcıların diğerlerine nazaran duygu düzenleme seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeninde bastırma alt boyutundan elde edilen puanın da düştüğü gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların yaşı yükseldikçe maç esnasında duygularını daha az baskıladıkları rapor edilmiştir.

Seleciler (2019) tarafından yapılan çalışmada, halk danslarında eğitim alan üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, 2018-2019 eğitim yılında Bartın Üniversitesi spor bölümlerinde eğitim gören ve halk dansları dersini alan 58'i kadın, 91'i erkek olarak toplam 149 katılımcı katılmıştır. Çalışma iki aşamalı olup; ilk aşamasında katılımcıların imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeyleri belirlenip, değişkenlere göre farklılık olup olmadığı değerlendirilmiştir. Çalışmanın ikinci aşamasında ise ilişkisel tarama modeline münasip bir şekilde, eğitim almaya devam eden katılımcıların imgeleme ile optimal performans duygu durumu seviyeleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma verilerinin sonucuna göre katılımcılarda yaş, yarışmacılık düzeyi ve cinsiyete göre anlamlı farklılık elde edilemezken ölçek alt boyutlarından biri olan uyarılmışlık alt boyutunda cinsiyet ve gelir düzeyi etmenleri

arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Buna ek nitelikte, imgeleme alt boyutları ve optimal performans duygu durumu alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir bağlantı olduğu rapor edilmiştir.

Gözmen ve Aşçı (2016) tarafından yapılan bu araştırmada elit sporcuların kişilik niteliklerinin ve mükemmeliyetçiliklerinin optimal performans duygu durumu arasında ki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel model tarzı özümsemiştir. Araştırma İstanbul ilinde farklı liglerde sporcu olan 119’u kadın ve 144’ü erkek olan toplam 263 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma da verileri toplama aracı olarak; ‘‘Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Optimal Duygu Durum-2 Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği’’ kullanılmıştır. Araştırma bulgularının neticesinde katılımcıların kişilik niteliklerinin ve mükemmeliyetçilik seviyelerinin, optimal performans duygu durumunu pozitif anlamda yordadığını ve etkin bir rol oynadığı rapor edilmiştir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi süreçleri hakkında detaylı açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Voleybolcuların güdülenmeleri ile duygu durumları ilişkilerinin araştırıldığı bu çalışmada “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade edilmiştir (Karasar, 2018, s. 114).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Türkiye Voleybol Federasyonu tarafından organize edilen 2022-2023 Voleybol Sezonunda, Misli.com Sultanlar Ligi, Axa Sigorta Efeler Ligi, Sigortashop Kadın 1. Ligi, Alpaslan Endüstri Erkekler 1. Ligi ve Erkekler-Kadınlar 2. Lig’nde mücadele eden voleybolcular oluşturmuştur. Örneklemi ise bahsedilen evren içerisinde ölçüt örnekleme yöntemiyle seçilen olan voleybolcular oluşturmuştur. Ölçüt olarak sporcuların Türk asıllı olmaları dikkate alınmıştır. Araştırma örneklemine ilişkin tanımlayıcı sonuçlar tablo 3.1’ de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Voleybolculara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.

Cinsiyet	n	%
Kadın	240	75,7
Erkek	77	24,3
Yaş	n	%
18 – 22	203	64,0
23 – 27	114	36,0

Tablo 3.1 (Devam): Voleybolculara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.

Eğitim durumu	n	%
Lise	185	58,4
Ön lisans	18	5,6
Lisans	114	36,0
Medeni durum	n	%
Evli	63	19,9
Bekar	254	80,1
Kaç yıldır aktif olarak voleybol oynuyorsunuz?	n	%
1 – 4 yıl	57	18,0
5 – 9 yıl	110	34,7
10 – 13 yıl	54	17,0
14 yıl veya daha fazla	96	30,3
Toplam	317	100,0

Tablo 3.1’deki örneklem grubunun; 240’ı (75,7%) kadın ve 77’si (24,3%) ise erkeklerden oluştuğu; 203’ü (64,0%) 18 - 22 yaş grubunda ve 114’ü (36,0%) ise 23 - 27 yaş grubunda; 185’inin (58,4%) eğitim durumu lise, 18’inin (5,6%) eğitim durumu ön lisans ve 114’ünün (36,0%) ise eğitim durumu lisans; 63’ü (19,9%) evli bireylerden ve 254’ü (80,1%) ise bekar bireylerden; 57’si (18,0%) 1 – 4 yıl, 110’u (34,7%) 5 – 9 yıl ve 54’ü (17,0%) 10 – 13 yıl ve 96’sı (30,3%) ise 14 yıl veya daha fazla süredir aktif olarak voleybol oynadığı tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Güdülenme Ölçeği” ve “Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS)” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından voleybolcuların demografik bilgilerini tespit etmeye yönelik 5 sorudan (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve voleybol oynama yılı) oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Sporda güdülenme ölçeği

Voleybolcuların sporda güdülenme düzeylerini belirlemek amacıyla Pelletier ve diğerleri (1995) tarafından geliştirilen ve Kazak (2004) tarafından Türkçe’ye uyarlanan

“Sporda Güdülenme leği (SG)” kullanılmıştır. Ölçek 28 maddeden oluşmaktadış. lme aracına verilen yanıtlarda 7’li likert tipi (1=hibir şekilde uymuyor – 7=kesinlikle uyuyor) kullanılmıştır. lme aracının 6 alt boyutu vardır. Bunlar; bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, dışsal düzenleme, ie atım, özdeşim ve güdülenmeme şeklindeyir. Yapılan araştırma sonucunda lme aracına ilişkin sonuçlar takip eden tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3.2: Güdülenme leğine ilişkin zet istatistikler.

Ölçek ve Alt lekleri	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart Sapma	arpıklık	Basıklık	Cronbach’s Alpha
Sporda Güdülenme leği	80,00	191,00	150,43	22,62	-0,753	0,610	0,894
Bilmek ve Başarmak	16,00	56,00	46,57	8,06	-1,141	1,345	0,883
Uyaran Yaşama	10,00	28,00	23,37	4,28	-1,126	0,908	0,783
Dışsal Düzenleme	4,00	28,00	17,94	5,64	-0,429	-0,454	0,710
İe Atım	7,00	28,00	21,31	5,02	-0,772	-0,076	0,777
Özdeşim	5,00	28,00	20,34	4,80	-0,520	0,006	0,711
Güdülenmeme	6,00	28,00	20,91	5,33	-0,946	0,308	0,698

Yukarıdaki tablo 3.2’ de görüldüğü üzere; Bilmek ve başarmak alt boyut toplam puan ortalaması 46,57 ve standart sapması 8,06’dır. En düşük toplam puan 16 ve en yüksek toplam puan 56’dır. Toplam puan değerlerinin arpıklık değerı -1,141 ve basıklık değerı ise 1,345’tir. Uyaran yaşama alt boyut toplam puan ortalaması 23,37 ve standart sapması 4,28’dır. En düşük toplam puan 10 ve en yüksek toplam puan 28’dır. Toplam puan değerlerinin arpıklık değerı -1,126 ve basıklık değerı ise 0,908’dır. Dışsal düzenleme alt boyut toplam puan ortalaması 17,94 ve standart sapması 5,64’tür. En düşük toplam puan 4 ve en yüksek toplam puan 28’dır. Toplam puan değerlerinin arpıklık değerı -0,429 ve basıklık değerı ise -0,454’tür. İe atım alt boyut toplam puan ortalaması 21,31 ve standart sapması 5,02’dır. En düşük toplam puan 7 ve en yüksek toplam puan 28’dır. Toplam puan değerlerinin arpıklık değerı -0,772 ve basıklık değerı ise -0,076’dır. Özdeşim alt boyut toplam puan ortalaması 20,34 ve standart sapması 4,80’dır. En düşük toplam puan 5 ve en yüksek toplam puan 28’dır. Toplam puan değerlerinin arpıklık değerı -0,520 ve basıklık değerı ise 0,006’dır. Güdülenmeme alt boyut toplam puan ortalaması 20,91 ve standart sapması 5,33’tür. En düşük toplam puan

6 ve en yüksek toplam puan 28'dir. Toplam puan değerlerinin çarpıklık değeri -0,946 ve basıklık değeri ise 0,308'dir. Sporda güdülenmeme ölçeği toplam puan ortalaması 150,43 ve standart sapması 22,62'dir. En düşük toplam puan 80 ve en yüksek toplam puan 191'dir. Toplam puan değerlerinin çarpıklık değeri -0,753 ve basıklık değeri ise 0,610'dur. Ayrıca Sporda güdülenme ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri $\alpha=,891$, bilmek ve başarmak alt boyutuna ilişkin Cronbach's Alpha değeri $\alpha=,883$, uyarın yaşama alt boyutuna ilişkin Cronbach's Alpha değeri $\alpha=,783$, dışsal düzenleme alt boyutuna ilişkin Cronbach's Alpha değeri $\alpha=,710$, içe atım alt boyutuna ilişkin Cronbach's Alpha değeri $\alpha=,777$, özdeşim alt boyutuna ilişkin Cronbach's Alpha değeri $\alpha=,711$, güdülenmeme alt boyutuna ilişkin Cronbach's Alpha değeri ise $\alpha=,698$ bulunmuştur. Ölçüm aracı oldukça güvenilir (Karagöz, 2017, s.26) kategorisindedir.

Tablo 3.3: Güdülenme sorularına verilen cevapların frekans dağılımları ve puanlara ilişkin sonuçlar.

Soru		1: Hiç uygun değil	2	3	4: orta derecede uygun	5	6	7: Bütünyle uygun	Ortalama ($\bar{x}$)	Ss
1	n	6	0	15	24	50	84	138	5,89	1,33
	%	1,9	0,0	4,7	7,6	15,8	26,5	43,5		
2	n	0	3	18	27	30	101	138	5,96	1,23
	%	0,0	0,9	5,7	8,5	9,5	31,9	43,5		
3	n	99	66	24	48	32	27	21	4,96	1,96
	%	31,2	20,8	7,6	15,1	10,1	8,5	6,6		
4	n	0	9	17	30	48	99	114	5,74	1,32
	%	0,0	2,8	5,4	9,5	15,1	31,2	36,0		
5	n	168	74	18	12	12	21	12	5,83	1,75
	%	53,0	23,3	5,7	3,8	3,8	6,6	3,8		
6	n	51	21	42	39	48	68	48	4,29	2,03
	%	16,1	6,6	13,2	12,3	15,1	21,5	15,1		
7	n	24	21	51	44	60	63	54	4,58	1,81
	%	7,6	6,6	16,1	13,9	18,9	19,9	17,0		
8	n	3	3	21	18	35	102	135	5,92	1,32
	%	0,9	0,9	6,6	5,7	11,0	32,2	42,6		
9	n	12	12	33	45	38	90	87	5,22	1,68
	%	3,8	3,8	10,4	14,2	12,0	28,4	27,4		
10	n	12	18	12	39	60	69	107	5,37	1,68
	%	3,8	5,7	3,8	12,3	18,9	21,8	33,8		
11	n	6	6	27	27	51	93	107	5,58	1,48
	%	1,9	1,9	8,5	8,5	16,1	29,3	33,8		

Tablo 3.3 (Devam): Güdülenme sorularına verilen cevapların frekans dağılımları ve puanlara ilişkin sonuçlar.

Soru		1: Hiç uygun değil	2	3	4: orta derecede uygun	5	6	7: Bütünüyle uygun	Ortalama ($\bar{x}$)	Ss
12	n	3	27	9	36	54	69	119	5,50	1,51
	%	0,9	8,5	2,8	11,4	17,0	21,8	37,5		
13	n	0	3	12	27	66	78	131	5,88	1,20
	%	0,0	0,9	3,8	8,5	20,8	24,6	41,3		
14	n	0	6	24	48	36	69	134	5,70	1,42
	%	0,0	1,9	7,6	15,1	11,4	21,8	42,3		
15	n	0	6	15	15	39	87	155	6,05	1,23
	%	0,0	1,9	4,7	4,7	12,3	27,4	48,9		
16	n	72	33	51	42	36	42	41	3,72	2,08
	%	22,7	10,4	16,1	13,2	11,4	13,2	12,9		
17	n	0	3	21	21	60	93	119	5,82	1,24
	%	0,0	0,9	6,6	6,6	18,9	29,3	37,5		
18	n	0	0	15	24	42	78	158	6,07	1,16
	%	0,0	0,0	4,7	7,6	13,2	24,6	49,8		
19	n	147	77	27	24	18	9	15	5,71	1,70
	%	46,4	24,3	8,5	7,6	5,7	2,8	4,7		
20	n	3	6	18	36	24	104	126	5,80	1,39
	%	0,9	1,9	5,7	11,4	7,6	32,8	39,7		
21	n	6	21	24	57	45	60	104	5,24	1,68
	%	1,9	6,6	7,6	18,0	14,2	18,9	32,8		
22	n	27	24	48	51	33	80	54	4,56	1,88
	%	8,5	7,6	15,1	16,1	10,4	25,2	17,0		
23	n	6	0	24	30	60	71	126	5,70	1,42
	%	1,9	0,0	7,6	9,5	18,9	22,4	39,7		
24	n	39	18	48	54	53	51	54	4,37	1,92
	%	12,3	5,7	15,1	17,0	16,7	16,1	17,0		
25	n	21	6	15	23	51	81	120	5,52	1,73
	%	6,6	1,9	4,7	7,3	16,1	25,6	37,9		
26	n	12	6	39	57	51	56	96	5,15	1,68
	%	3,8	1,9	12,3	18,0	16,1	17,7	30,3		
27	n	0	3	12	45	33	89	135	5,89	1,25
	%	0,0	0,9	3,8	14,2	10,4	28,1	42,6		
28	n	54	54	66	39	33	41	30	4,41	1,93
	%	17,0	17,0	20,8	12,3	10,4	12,9	9,5		

Yukarıdaki tablo 3.3' de SGÖ'ni oluşturan 28 soruya bireylerin verdiği cevapların frekans dağılımları, her bir sorunun puan ortalaması ve standart sapması verilmiştir. Buna göre 18. soru (Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için: $\bar{x}=6,07$) ve 15. soru (Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için: $\bar{x}=6,05$) puan ortalaması en yüksek, 16. soru (Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için: $\bar{x}=3,72$) ve 6. soru (Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için: $\bar{x}=4,29$) ise puan ortalaması en düşük sorudur.

3.3.3. Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği

Voleybolcuların duygu durumlarının belirlenmesinde Watson ve diğerleri tarafından geliştirilen (1988) Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Olumlu ve olumsuz duygulanımı değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek, Gençöz (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçme aracında olumlu duygulanımı ölçen pozitif duygu ve olumsuz duygulanımı ölçen negatif duygu olmak üzere iki adet alt ölçek bulunmaktadır. Her bir alt ölçek için 10' ar madde olmak üzere toplam 20 madde bulunmaktadır. Ölçme aracı 1 (çok az – hiç) ve 5 (çok fazla) olmak üzere beşli likert tipindedir. Yapılan araştırma sonucunda ölçme aracına ilişkin sonuçlar takip eden tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3.4: Pozitif ve negatif duygu ölçeğine ilişkin özet istatistikler.

Ölçüm Aracı	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Pozitif Duygu	14,00	50,00	37,07	7,56	-0,739	0,479	,853
Negatif Duygu	10,00	38,00	20,71	6,76	0,583	-0,261	,817

Yukarıdaki tablo 3.4' de görüldüğü üzere pozitif duygu ölçeği puan ortalaması 37,07 ve standart sapması 7,56'dır. En düşük toplam puan 14 ve en yüksek toplam puan 50'dir. Toplam puan değerlerinin çarpıklık değeri -0,739 ve basıklık değeri ise 0,479'dur. Negatif duygu ölçeği puan ortalaması 20,71 ve standart sapması 6,76'dır. En düşük toplam puan 10 ve en yüksek toplam puan 38'dir. Toplam puan değerlerinin çarpıklık değeri 0,583 ve basıklık değeri ise -0,261'dir. Ayrıca pozitif duygu alt boyutuna ilişkin Cronbach's Alpha değeri $\alpha=,853$, negatif duygu alt boyutuna ilişkin Cronbach's Alpha değeri ise $\alpha=,817$ bulunmuştur. Ölçüm aracı oldukça güvenilir (Karagöz, 2017, s.26) kategorisindedir.

Tablo 3.5: Pozitif ve negatif ölçeği sorularına verilen cevapların frekans dağılımları ve puanlara ilişkin sonuçlar.

Soru		Çok az	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla	Ortalama ($\bar{x}$)	Ss.
1) İlgili	n	12	27	80	96	102	3,79	1,10
	%	3,8	8,5	25,2	30,3	32,2		
2) Sıkıntılı	n	39	78	102	47	51	2,98*	1,23
	%	12,3	24,6	32,2	14,8	16,1		
3) Heyecanlı	n	21	50	84	108	54	3,39	1,13
	%	6,6	15,8	26,5	34,1	17,0		
4) Mutsuz	n	93	97	75	24	38	2,45	1,30
	%	29,3	27,4	23,7	7,6	12,0		
5) Güçlü	n	9	21	71	99	117	3,93	1,05
	%	2,8	6,7	22,4	31,2	36,9		
6) Suçlu	n	206	66	33	6	6	1,55	0,89
	%	65,0	20,8	10,4	1,9	1,9		
7) Ürkmüş	n	228	56	24	6	3	1,42	0,79
	%	71,9	17,7	7,6	1,9	0,9		
8) Düşmanca	n	225	66	18	8	0	1,40*	0,71
	%	71,0	20,8	5,7	2,5	0,0		
9) Hevesli	n	24	27	48	83	135	3,88	1,26
	%	7,6	8,5	15,1	26,2	42,6		
10) Gururlu	n	27	36	66	77	111	3,66	1,29
	%	8,5	11,4	20,8	24,3	35,0		
11) Asabi	n	93	74	72	45	33	2,53	1,32
	%	29,3	23,4	22,7	14,2	10,4		
12) Uyanık	n	36	69	98	63	51	3,08*	1,23
	%	11,4	21,7	30,9	19,9	16,1		
13) Utanmış	n	188	81	30	6	12	1,65	0,99
	%	59,3	25,6	9,4	1,9	3,8		
14) İlhamlı	n	33	51	74	99	60	3,32	1,24
	%	10,4	16,1	23,3	31,3	18,9		
15) Sinirli	n	69	86	66	48	48	2,75	1,35
	%	21,8	27,1	20,9	15,1	15,1		
16) Kararlı	n	9	21	56	99	132	4,02	1,05
	%	2,8	6,7	17,7	31,2	41,6		
17) Dikkatli	n	12	24	59	108	114	3,91	1,08
	%	3,8	7,6	18,6	34,0	36,0		
18) Tedirgin	n	96	99	62	39	21	2,34	1,21
	%	30,3	31,2	19,6	12,3	6,6		
19) Aktif	n	6	21	56	87	147	4,10*	1,03
	%	1,9	6,6	17,7	27,4	46,4		
20) Korkmuş	n	192	68	39	15	3	1,64	0,93
	%	60,6	21,5	12,3	4,7	0,9		

Yukarıdaki tablo 3.5’ de Pozitif ve Negatif Duygu ölçeğini oluşturan 20 soruya voleybolcuların verdiği cevapların frekans dağılımları, her bir sorunun ortalaması ve standart sapması verilmiştir. Buna göre pozitif duygu yoğunluğunu ölçen sorular içerisinde 19. soru (Aktif: $\bar{x}=4,10$) puan ortalaması en yüksek ve 12. soru (Uyanık: $\bar{x}=3,08$) ise puan ortalaması en düşük sorudur. Bireylerin aktiflik duygusunu en yoğun yaşamaktadır. Pozitif duygular içinde en az yoğun yaşadığı duygu ise uyanıklıktır. Ayrıca negatif duygu yoğunluğunu ölçen sorular içerisinde 2. soru (Sıkıntılı: $\bar{x}=2,98$) puan ortalaması en yüksek ve 8. soru (Düşmanca: $\bar{x}=1,40$) ise puan ortalaması en düşük sorudur. Bireyler negatif duygular içerisinde sıkıntı duygusunu en yoğun, düşmanca duyguyu ise en az yoğun yaşamaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu’ndan yazılı izin (E-26428519-050.99-113027) alınmıştır. Alınan iznin ardından demografik bilgi formu ve ölçme araçlarındaki ifadeler Google Formsa aktarılmıştır. Daha sonra araştırmacı örnekleme dahil edilmesi gereken voleybolcuların kendileri, antrenörleri ve takım yöneticileriyle bizzat görüşerek araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgiler verilmiş ve verilerin toplanması sağlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Voleybolculardan toplanan veriler istatistiksel analizler için kodlanarak SPSS 25,0 programına aktarılmıştır. Öncelikle verilere tanımlayıcı istatistikler uygulanacak ve ölçme araçlarının güvenirlik katsayılarına bakılmıştır. Daha sonra verilere uygulanacak analizlere karar vermeden önce uygun istatistiksel analizlere karar vermek için normallik testi yapılmıştır. Normallik dağılımlarında verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin ± 2 aralığında olduğu saptanmıştır. Bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olabileceği kabul edilmiştir (George ve Marley, 2019, ss. 114-115). İstatistiksel analizlerde ise bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmada analizler için elde edilen anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın problemi ve alt problemleri kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Voleybolcuların güdülenme puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

		Bilmek ve başarmak	Uyaran yaşama	Dışsal Düzenleme	İçe atım	Özdeşim	Güdülenmeme	SGÖ
Cinsiyet								
Kadın	$\bar{X}$	47,35	23,75	17,99	21,90	20,76	21,13	152,86
	Ss	7,09	4,09	5,83	4,69	4,68	5,53	21,14
Erkek	$\bar{X}$	44,14	22,19	17,78	19,48	19,03	20,23	142,86
	Ss	10,20	4,67	5,03	5,59	4,96	4,64	25,42
p		0,002*	0,006*	0,779	0,000*	0,006*	0,203	0,001*

Tablo 4.1’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda; kadınların bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, içe atım, özdeşim alt boyutları ve SGÖ toplam puanları erkeklerden anlamlı derecede daha yüksektir ($p<,05$). Öte yandan dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyut toplam puanları ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

Tablo 4.2: Voleybolcuların güdülenme puanlarının yaşa göre karşılaştırma sonuçları.

		Bilmek ve başarmak	Uyaran yaşama	Dışsal Düzenleme	İçe atım	Özdeşim	Güdülenmeme	SGÖ
Yaş								
18 -22	$\bar{X}$	48,09	24,36	17,32	21,69	21,04	20,76	153,27
	Ss	7,01	3,74	6,05	4,81	4,56	5,64	20,18
23 - 27	$\bar{X}$	43,86	21,60	19,03	20,63	19,10	21,17	145,39
	Ss	9,07	4,62	4,65	5,33	4,98	4,76	25,76
	p	0,000*	0,000*	0,009*	0,072	0,000*	0,520	0,003*

Tablo 4.2’ deki “bağımsız gruplar t-testi” sonucunda; 18 – 22 yaş arası voleybolcuların bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, özdeşim alt boyut toplam puanları ve SGÖ toplam puanları 23 – 27 yaş arası voleybolculardan anlamlı derecede daha yüksektir ($p<,05$). Buna karşın 23 – 27 yaş arası bireylerin ise dışsal düzenleme toplam puanları 18 – 22 yaş arası bireylerden anlamlı derecede daha yüksektir ($p<,05$). Öte yandan içe atım ve güdülenmeme alt boyut toplam puanları ise yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

Tablo 4.3: Voleybolcuların güdülenme puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları.

		Bilmek ve başarmak	Uyaran yaşama	Dışsal Düzenleme	İçe atım	Özdeşim	Güdülenmeme	SGÖ
Eğitim								
Lise	$\bar{X}$	47,43	23,83	17,77	21,72	20,88	21,11	152,74
	Ss	7,09	4,04	6,04	4,65	4,56	5,42	20,70
Ön lisans	$\bar{X}$	45,67	23,78	19,28	22,56	20,72	18,94	150,94
	Ss	6,63	3,19	2,37	4,14	3,69	6,23	20,46
Lisans	$\bar{X}$	45,31	22,56	17,99	20,45	19,41	20,89	146,61
	Ss	9,49	4,71	5,34	5,61	5,21	5,02	25,44
	p	0,076	0,042*	0,555	0,058	0,035*	0,261	0,075

Tablo 4.3’ deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda; Lisans mezunu bireylerin uyarın yaşama ve özdeşim alt boyut toplam puanları lise veya ön lisans mezunu bireylerden anlamlı derecede daha düşüktür ($p<,05$). Öte yandan bilmek ve başarmak, dışsal düzenleme, içe atım, güdülenmeme alt boyut toplam puanları ve SGÖ toplam puanları ise eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

Tablo 4.4: Voleybolcuların güdülenme puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.

		Bilmek ve başarmak	Uyarın yaşama	Dışsal Düzenleme	İçe atım	Özdeşim	Güdülenmeme	SGÖ
Medeni Durum								
Evli	$\bar{X}$	42,81	22,00	18,03	19,78	18,40	21,84	142,86
	Ss	10,62	4,86	5,67	5,53	5,58	3,58	29,11
Bekar	$\bar{X}$	47,50	23,71	17,91	21,69	20,82	20,68	152,31
	Ss	7,00	4,07	5,65	4,83	4,46	5,67	20,34
	p	0,000*	0,004*	0,882	0,007*	0,000*	0,122	0,003*

Tablo 4.4’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda; Bekar bireylerin bilmek ve başarmak, uyarın yaşama, içe atım, özdeşim alt boyut toplam puanları ve SGÖ toplam puanları evli bireylerden anlamlı derecede daha yüksektir ($p<,05$). Öte yandan dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyut toplam puanları ise medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

Tablo 4.5: Voleybolcuların güdülenme puanlarının aktif voleybol oynama süresine göre karşılaştırma sonuçları.

		Bilmek ve başarmak	Uyarın yaşama	Dışsal Düzenleme	İçe atım	Özdeşim	Güdülenmeme	SGÖ
Kaç yıldır aktif olarak voleybol oynuyorsunuz?								
1 – 4 yıl	$\bar{X}$	48,23	23,84	16,35	21,88	21,44	20,49	152,23
	Ss	5,50	4,10	7,47	4,60	5,42	6,59	21,62
5 – 9 yıl	$\bar{X}$	47,41	23,78	17,54	22,24	20,39	21,28	152,64
	Ss	7,79	4,01	5,25	4,39	4,05	4,96	20,49

Tablo 4.5 (Devam): Voleybolcuların güdülenme puanlarının aktif voleybol oynama süresine göre karşılaştırma sonuçları.

		Bilmek ve başarmak	Uyaran yaşama	Dışsal Düzenleme	İçe atım	Özdeşim	Güdülenme	SGÖ
10 – 13 yıl	$\bar{X}$	46,78	23,41	19,16	20,69	21,13	20,83	152,00
	Ss	7,69	4,49	3,82	4,76	3,52	5,96	20,93
14 yıl veya üzeri	$\bar{X}$	44,50	22,59	18,91	20,48	19,19	20,77	146,44
	Ss	9,42	4,53	5,43	5,81	5,58	4,56	25,76
	p	0,018*	0,183	0,011*	0,010*	0,018*	0,812	0,071

Tablo 4.5’ deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda; bireylerin bilmek ve başarmak alt boyut toplam puanları aktif voleybol oynama süreleri arttıkça alamlı şekilde azalmaktadır ($p<,05$). 10 yıl veya üzeri süredir aktif voleybol oynayan bireylerin dışsal düzenleme alt boyut toplam puanları diğer bireylerden daha yüksek, içe atım alt boyut toplam puanları ise diğer bireylerden anlamlı derecede daha düşüktür ($p<,05$). Ayrıca, 14 yıl veya üzeri süredir aktif voleybol oynayan bireylerin özdeşim alt boyut toplam puanları diğer bireylerden anlamlı derecede daha düşüktür ($p<,05$). Bireylerin uyaran yaşama, güdülenmeme alt boyut ve SGÖ toplam puanları ise aktif voleybol oynama sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

Tablo 4.6: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

		Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Cinsiyet			
Kadın	$\bar{X}$	36,82	20,52
	Ss	8,02	6,59
Erkek	$\bar{X}$	37,84	21,30
	Ss	5,87	7,28
	p	0,226	0,381

Tablo 4.6’ daki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda; voleybolcuların duygu durumları puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 4.7: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının yaşa göre karşılaştırma sonuçları.

		Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Yaş			
18 - 22	X	36,14	21,24
	Ss	7,90	7,01
23 - 27	X	38,71	19,76
	Ss	6,64	6,21
p		0,004*	0,062

Tablo 4.7’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda; voleybolcuların pozitif duygu toplam puanları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. 23 – 27 yaş grubundaki bireylerin pozitif duygu yoğunlukları 18 – 22 yaş grubundaki bireylerden anlamlı derecede daha yüksektir ($p < .05$). Negatif duygu puanları ise yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 4.8: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları.

		Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Eğitim Durumu			
Lise	X	36,59	20,75
	Ss	7,89	6,74
Ön lisans	X	36,67	20,50
	Ss	8,02	6,58
Lisans	X	37,89	20,68
	Ss	6,90	6,88
p		0,345	0,988

Tablo 4.8’ daki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda; voleybolcuların duygu durumları puanları eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 4.9: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.

		Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Medeni Durum			
Evli	X	38,29	18,19
	Ss	6,86	5,33
Bekar	X	36,76	21,33
	Ss	7,71	6,94
p		0,153	0,001*

Tablo 4.9’ daki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda; voleybolcuların negatif duygu toplam puanları medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p < .05$). Buna göre, bekar bireylerin negatif duygu yoğunlukları evli bireylerden daha yüksektir. Bireylerin pozitif duygu durumu puanları ise medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 4.10: Voleybolcuların duygu durumu puanlarının aktif voleybol oynama süresine göre karşılaştırma sonuçları.

		Pozitif Duygu	Negatif Duygu
Kaç yıldır aktif olarak voleybol oynuyorsunuz?			
1 – 4 yıl	X	34,58	23,44
	Ss	7,59	6,43
5 – 9 yıl	X	36,71	22,72
	Ss	7,49	6,80
10 – 13 yıl	X	37,92	20,44
	Ss	7,64	7,13
14 yıl veya üzeri	X	39,00	19,84
	Ss	7,35	6,31
p		0,035*	0,003*

Tablo 4.10’ daki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda; voleybolcuların pozitif ve negatif duygu toplam puanları aktif olarak voleybol oynama sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p < .05$). Buna göre, bireylerin aktif olarak voleybol oynama süreleri yükselirken pozitif duygu yoğunlukları artmakta ve negatif duygu yoğunlukları ise azalmaktadır. Daha uzun süredir aktif olarak voleybol

oynayan kişilerde dağa yoğun pozitif duygular görülürken negatif duygu yoğunlukları ise düşüktür.

Tablo 4.11: Voleybolcuların güdülenme ile duygu durumu puanları arasındaki ilişki sonuçları.

		Sporda Güdülenme	Bilmek ve Başarmak	Uyaran Yaşama	Dışsal Düzenleme	İçe Atım	Özdeşim	Güdülenmeme
Pozitif Duygu	r	,352	,323	,203	,140	,138	,250	-,340
	p	,000**	,000**	,000**	,012*	,014*	,000**	,000**
Negatif Duygu	r	-,145**	-,108	-,034	,097	-,105	,038	,460**
	p	,010**	,054	,546	,084	,061	,497	,000**

**Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır. *Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.11’ deki “*Pearson korelasyon analizi*” sonucunda voleybolcuların pozitif duygu durumları ile sporda güdülenme ($r=352$; $p=,000$), bilmek ve başarmak ($r=323$; $p=,000$) puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde; buna karşın güdülenmeme ($r=-,340$; $p=,000$), puanları arasında ise negatif yönde orta düzeyde; uyaran yaşama ($r=203$; $p=,000$), dışsal düzenleme ($r=140$; $p=,012$), içe atım ($r=138$; $p=,014$) ve özdeşim ($r=250$; $p=,000$) arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Negatif duygular ile sporda güdülenme ($r=-,145$; $p=,010$) arasında negatif yönde düşük düzeyde; güdülenmeme ($r=,460$; $p=,000$) puanları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın amacına uygun olarak toplanmış olan verilerin istatistiksel analiz sürecinden elde edilen bulguların ilgili literatür çerçevesinde tartışılmasına yer verilmiştir. Tartışmaya ek olarak bu bölümde bulgulara ilişkin yorumlar, araştırma sonuçları ve öneriler yer almaktadır.

5.1. Tartışma

Araştırma kapsamında voleybolcuların güdülenmeleri ile duygu durumları ilişkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aktif olarak voleybol hayatına devam eden 240'ı (75,7%) kadın ve 77'si (24,3%) ise erkek toplam 317 voleybolcu araştırmaya katılım göstermiştir.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkeni dikkate alındığında alt boyutlar olan sporda güdülenme puanları bilmek ve başarmak, uyarıcı yaşama, içe atım, özdeşim ve sporda güdülenme ölçeği toplam puanlarında gruplar arasında farklılık saptanmıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde ise tüm bu farklılıkların kadın katılımcıların erkeklere oranla daha yüksek ortalama puan almalarından kaynaklandığı görülmektedir. Farklı cinsiyet kalıplarının spora ilişkin temel güdülenme kaynaklarını inceleyen İkizler ve Tekin (2008), kadınların ve erkeklerin ortak güdülenme kaynaklarına sahip olmalarına karşın sosyodemografik farklılıkların bireylerin sporda güdülenme kaynaklarını etkilediğini ifade etmişlerdir. Fredricks ve Eccles (2005) ise sporda güdülenmenin cinsiyete bağlı değişiklik gösterebileceğini ancak bu durumun doğrudan cinsiyet rolleri ile değil ebevylerin tutumu ve çevresel deneyimlere bağlı değişkenlik gösterebileceğini savunmaktadırlar. Bu bağlamda sporcularla gerçekleştirilen tarama modelindeki araştırma sonuçları da cinsiyet değişkenine bağlı sporda güdülenme puanlarına göre gruplar arasında farklılıkların olduğunu işaret etmektedir (Korkutata, 2016; Kaman, Gündüz ve Gevat, 2017). Bu araştırmalarda ise hem kadınların hem de erkeklerin lehine bulgular mevcuttur. Tüm bu araştırmaların sonuçları dikkate alındığında, alanyazındaki

pek çok araştırmanın cinsiyet değişkenine göre bulgularımızda olduğu gibi farklılıkların olduğunu tespit ettiği ancak bu durumun bireysel farklılıklara bağlı güdü kaynaklarından meydana geldiği söylenebilir.

Araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı sporda güdülenme puanları incelendiğinde bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, dışsal düzenleme, özdeşim alt boyutlarında ve sporda güdülenme ölçeği toplam puanlarında gruplar arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlara bakıldığında dışsal düzenleme alt boyutunda 23-27 yaş aralığındaki grup daha yüksek puan elde etmişken, bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, özdeşim alt boyutlarında ve sporda güdülenme ölçeği toplam puanlarında 18-22 yaş aralığındaki grup daha yüksek puan elde etmiştir. Bulgularımıza paralel olarak İmamoğlu-Kaya, Çiçek ve İmamoğlu (2020) özdeşim alt boyutunda yaşı daha küçük olan grubun ortalama puanlarının daha yüksek çıktığını tespit etmişlerdir. Benzer olarak Yetiş, Servi ve Karabağ (2019)'da bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, dışsal düzenleme ve özdeşim alt boyutlarında istatistiki açıdan gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak bahsi geçen araştırmanın neticesinde bu farklılıkların 40 yaş üzeri katılımcıların lehine olarak bulunmuştur. Ley (2020) de araştırma bulgularımızda olduğu gibi farklılıkların olduğunu tespit etmiştir ve yaş faktörünün sporda güdülenmenin yordayıcısı olduğuna değinmiştir. Öte yandan Mimaroglu ve Uğurlu (2023) yalnızca özdeşim alt boyutunda yaş değişkeni özelinde farklılık olduğunu tespit etmiştir fakat yaş değişkeninin sporda güdülenme adına yordayıcı bir faktör olmadığını ifade etmişlerdir. Bahsi geçen tüm araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere yaş değişkeni hususunda konu ile ilgili literatürde ortak bir görüş söz konusu değildir. Bu verilerin yanı sıra bulgularımızın; bilmek ve başarmak, uyaran yaşama ve dışsal düzenleme gibi çeşitli motivasyon kaynakları adına genç yaştaki bireylerin yeni deneyimler edinmek adına motivasyonlarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

Eğitim durumu değişkenine bağlı hem uyran yaşamak hem de özdeşim alt boyutlarında istatistiki açıdan gruplar arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde ise bu farklılıkların her iki alt boyutta da lise ve ön lisans düzeyindeki katılımcıların lisans düzeyindekilere oranla daha fazla puan elde etmelerinden kaynaklandığı görülmektedir. Bu farklılıkların görüldüğü alt boyutlar incelendiğinde uyaran yaşamak kavramının; eğlenceyi ve diğer uyarıcı duyuları deneyimlemek adına

sportif bir aktiviteye katılmayı ifade ettiği bilinmektedir. Diğer bir alt boyut olan özdeşimle düzenleme ise bireyin belirli davranışları değerlendirmesi sonucunda önemli bulmasıyla beraber o davranışı benimseyerek sergilemesi anlamına gelmektedir. Bu durum aynı zamanda kişideki içselleştirmeyi de ifade eder (Ersöz ve diğer., 2014). Sporcuların sporda güdülenme durumlarını inceleyen Serin (2016)'de hem uyarıcı yaşama hem de özdeşim alt boyutlarında farklılıkların olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda araştırmacı, eğitim durumuna bağlı bu farklılıkların lise düzeyinde eğitim durumuna sahip sporcuların daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklandığını da ifade etmiştir. İmamoğlu-Kaya (2019)'da sporcuların uyarıcı yaşama ve özdeşim alt boyutlarında lisans öncesi düzeyde eğitim durumuna sahip bireylerin diğer gruplara oranla daha yüksek puana sahip olduğunu raporlamıştır. Eğitim durumu değerkenine bağlı bu farklılıkların bireyinlerin lise düzeyinde daha deneyimsiz olabileceği düşüncesi ile uyarıcı yaşamak ve beceri gelişimi sağlamak adına alanında deneyimli birileriyle özdeşleşme yapmalarıyla ilgili olduğu düşünölmektedir.

Araştırma grubunun medeni durum değerkenine bağlı sporda güdülenme puanları incelendiğinde bilmek ve başarmak, uyarıcı yaşama, içe atım, özdeşim alt boyutlarında ve sporda güdülenme ölçeği toplam puanlarında gruplar arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Farklılık tespit edilen tüm alt boyutlara ve ölçek toplam puanlarına ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde ise bu farklılıkların bekâr katılımcıların evlilere nazaran daha yüksek puan aldıkları görölmektedir. Mutlu, Yılmaz, Güngörmüş, Sevindi ve Gürbüz (2011) bu bağlamdaki araştırma sonuçları da medeni durum değerkenine bağlı farklılıkların olduğunu ancak ortalama puanların incelenmesi neticesinde her iki grubun da lehine sonuçlanan bulgulardan olduğunu işaret etmişlerdir. Sevinç ve Işıkgöz (2023) sporcuların sporda motivasyon durumları ile medeni durumlarının ilişkisi olmadığını savunmaktadır. Bu bulgunun aksine Farrelly ve Nettle (2007) sporcuların evlendikten sonra sportif performanslarında düşüş yaşandığı ve spora ilişkin motivasyonlarını da kaybettiklerini tespit etmiştir. Benzer şekilde Van-Houten, Kraaykamp ve Breedveld (2017) 18-35 aralığındaki sporcuların evlilik durumlarına bağlı sporu bırakmalarına ilişkin inceleme gerçekeştirmişlerdir. Elde ettikleri bulgulara göre evlenen sporcuların çeşitli nedenlerden (birlikte yaşama düzeni, çocuk sahibi olma gibi) dolaylı spora ilişkin güdülerini yitirdiklerini ve bu sebeple sportif yaşamlarına son verdiklerini bulunmuştur. Bahsedilen tüm bu veriler ışığında bekâr sporcuların sporda

güdülenme düzeylerinin evli sporcularla kıyaslandığında daha yüksek çıktığını söylemek mümkündür.

Spor yapma yılı değişkenine ilişkin araştırma grubunun güdülenme durumları incelendiğinde bilmek ve başarmak, dışsal düzenleme, içe atım ve özdeşim alt boyutlarında gruplararası istatistiki açıdan farklılık olduğuna rastlanmıştır. Bu farklılıklara bağlı ortalama puanlar dikkate alındığında bilmek ve başarmak alt boyutunda ve özdeşim alt boyutunda 1-4 yıl aralığındaki grubun lehine sonuçlanmıştır. Dışsal düzenleme alt boyutunda 10-13 yıl aralığındaki grubun lehine iken içe atım alt boyutunda 5-9 yıl aralığındaki grubun lehine sonuçlanmıştır. Ancak konu ile ilgili literatür incelendiğinde sporcuların güdülenme durumları ile spor yaşı değişkeni arasında ilişki bulunmadığını gösteren araştırma sonuçları mevcuttur (Sarı, 2013; Pehlivan, Tiryaki, Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2017). Öte yandan Akman ve Can (2019) dışsal güdülenme alt boyutunda 5 yıl üzeri spor yaşına sahip olanların lehine ortalama puanlara rastlarken, Şahin ve Kaya (2021) özdeşim alt boyutunda 6-10 yıl aralığındaki, Gül (2023) ise içe atım alt boyutunda 9 yıl üzerindeki grubun lehine ortalama puanlara rastlamıştır. Ağırlıklı olarak bulgularımızla tutarlılık gösteren bu araştırma sonuçlarının, fark spor yaş aralığının lehine bulgular sunmasının nedeninin her bir alt boyutun kendine özgü bir güdü kaynağı sunması ve bahsedilen spor yaş aralığının sportif deneyimlerine ilişkin gereksinimleriyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Çünkü sporda yaşı göreceli olarak daha küçük olan sporcuların bilmeye, başarmaya ve özdeşimle belirli davranış kalıplarını/başarılı bireyleri rol model alma potansiyelleri yüksek olabilmektedir. Spor yaşı daha büyük kişilerde ise ilişkili olabileceği bilinen dışsal düzenleme ve içe atım güdülerinin yüksek olduğu söylenebilir. Nitekim spor yaşının artışı ile yarışma güdüsünün de artışı ile bu davranışların da artışının mümkün olduğunu da ilgili literatüre dayanarak söylemek mümkündür (Temel, 2018; Aksoy ve Civelek, 2022).

Cinsiyet değişkenine ilişkin voleybolcuların duygu durumları incelendiğinde istatistiksel açıdan gruplar arasında farklılık bulunmadığı sonucuna erişilmiştir. İlgili literatürde yer alan veriler incelendiğinde yaş değişkeninin aksine pek çok araştırma araştırma sonuçlarımıza benzerlik göstermektedir. Ünlü, Balanlı, Yücenant ve Karahan (2022) çalışmalarında katılımcıların negatif ve pozitif duygu durumları cinsiyet değişkeni özelinde incelenmiş ve gruplar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Bozdağ ve Kaplan (2021)'da benzer şekilde cinsiyet değişkenine ilişkin duygu durumu düzenlemesinde gruplar arasında farklılık olmadığını araştırmaları neticesinde raporlamışlardır. Her ne kadar bu verilerin aksine bulgular (Soyer, 2012) da ilgili literatürde mevcut olsa da yerli ve yabancı kaynaklarda duyguların koşullara göre farklılık gösteren dinamik bir yapısının olduğu ve bu sebeple çeşitli şartlar altında cinsiyet rollerine göre değişebileceği de savunulmaktadır (Rhudy ve Williams, 2005; Zubaroğlu-Yanardağ, 2017). Burada söz konusu olan koşullardan bazıları da çeşitli psikolojik faktörlerdir. Yüceant (2023)'ın bu hususta gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçları bahsi geçen koşulları açıklamaktadır. Bu araştırma sonuçlarına göre; kişinin stres, kaygı ve depresyon gibi koşullar altında olması durumunda negatif duyguları artış gösterip pozitif duyguları azalırken, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluşu arttığında negatif duyguları azalır ve pozitif duyguları artış gösterebilir. Bütün bahsedilen verilere dayanarak cinsiyet değişkeninin duygu durumuna ilişkin net bir fikir sunmadığı fakat çeşitli koşullar altında farklılık gösterebildiği, aynı zamanda literatürde yer alan verilerin farklılık göstermesinin de bu sebepten olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı yalnızca pozitif duygu durumunda farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılık 23-27 yaş grubundaki katılımcıların 18-22 yaş grubundakilerden daha yüksek bir ortalama puana sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Literatürde bu bulguya ilişkin ilk bulgu Koçyiğit (2021)'in taekwondo sporcularıyla gerçekleştirdiği araştırmadır. Araştırmacı pozitif duygularda yaş değişkenine ilişkin istatistiki açıdan farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bahsedilen araştırma sonuçları bulgularımıza paralellik göstererek yaşı daha büyük olan sporcuların pozitif duygu durumlarının yaşı daha küçük olanlara (27 yaş ve üzeri>15-18 yaş) kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olmalarından kaynaklandığını işaret etmektedir. Yıldırım (2023) ise duygu durumunu yaş değişkenine bağlı değerlendirirken yalnızca negatif duygularda farklılık olduğunu ve bu durumun yaşı daha büyük olan grubun daha küçük yaşlardaki (23 yaş ve üzeri>18 yaş ve altı) katılımcılara nazaran yüksek olmasından kaynaklandığını ifade etmiştir. Duygu durumunun yaş değişkenine ilişkin değerlendirilmesi noktasında bahsi geçen araştırmalar gibi örtüşmeyen veriler de ilgili alanyazında mevcuttur (Evli, Ödek ve Şimşek, 2023). Tüm bu araştırmacılar görüş birliğine varamazken bu durum çeşitli verilerle de açıklanmaya çalışılmıştır. Örneğin Van-Driel ve Gantz (2021)'in araştırmalarında katılımcıların duygu durumlarını spora

duydıkları hayranlıkla ilişkilendirmiş ve yaşın artışına bağlı spora duyulan hayranlığın azaldığını, bunun da negatif duyguları arttırabileceğini ifade etmişlerdir. Bu sebeple duygu durumlarına ilişkin yaş değişkeninin kesin bilgi veremeyeceği düşünülmektedir.

Eğitim durumu dikkate alındığında da araştırma grubunun duygu durumuna ilişkin istatistiki açıdan farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özkan (2022)'da araştırmasında katılımcıların duygu durumlarını eğitim durumuna ilişkin incelemiştir ve araştırmacı da gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde katılımcıların çeşitli eğitim durumuyla ilgili parametreleri değerlendiren Yüceant, Ünlü ve Balanlı (2019) sınıf düzeyini dikkate alarak yaptığı istatistiksel analiz neticesinde duygu durumlarına bağlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Jakoby (2016) ise araştırma grubunun duygu durumlarını yalnızca eğitim durumuyla değil, gelir ve mesleki durumlarıyla da değerlendirmiştir. Araştırmacı eğitim durumu ya da diğer sosyoekonomik ve sosyokültürel parametrelerin duygu durumunu yordama noktasında yetersiz kaldığını ancak kişilerin mevcut koşullarını değerlendirme ve deneyimleme biçimlerine bağlı duygu farklılıklarının olabileceğini ifade etmiştir. Ancak alanyazın taraması neticesinde eğitimin duyguları değil duyguların eğitim alanında bir takım değerlerin yordayıcısı olabileceğinin savunulduğu görülmektedir (Li, Gow ve Zhou, 2020). Başka bir ifadeyle eğitim durumu ile duygu durumu arasında ilişki olma potansiyeli vardır ancak eğitim düzeylerine bağlı gruplar arasında farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Medeni durum değişkenine bağlı duygu durumları incelendiğinde yalnızca negatif duygu boyutunda farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın nedeninin, bekar katılımcıların daha yüksek ortalama puan almasından kaynaklandığı ortalama puanlar incelendiğinde görülmektedir. Kaya, Ayan ve Ocak (2023)'da sporcuların duygu durumlarına ilişkin araştırma gerçekleştirmişlerdir ve araştırmacılar medeni durum değişkenine bağlı bekâr sporcuların negatif duygularının istatistiki açıdan evli sporculara kıyasla daha fazla olarak tespit etmişlerdir. Bahsi geçen araştırmada bu durum evli bireylerin aldıkları sorumluluğun daha fazla olması sebebiyle öfke kontrollerinin daha yüksek, daha az kaygılı bireyler olarak değerlendirilmiştir. Can, Çoban ve Soyer (2011) ise medeni durum değişkenini yalnızca negatif duygusallık bazında ele almış ve bekâr katılımcıların ortalamalarının istatistiki açıdan evli olan kişilere oranla daha yüksek çıktığını tespit etmişlerdir. Diğer bir deyişle, bekâr

bireylerin negatif duygusallık düzeyi evlilere kıyasla daha yüksek olarak bulunmuştur. Yabancı literatürden Carson, Dynon, Santoro ve Kremer (2020) bulguları incelendiğinde ise istatistiki açıdan anlamlı olmamakla birlikte bekârların negatif duygu durumlarının evlilere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu durumun psikolojik iyi olma haliyle ilgili olduğunu ve evli bireylerin psikolojik refah seviyelerinin daha fazla olmasıyla negatif duygu düzeyinin de azaldığını savunmaktadırlar. Araştırma sonuçları dikkate alındığında bu durum, evli bireylerin yaşam koşullarının pozitif duygu durumlarının daha yüksek olmasına bekârların ise pozitif duygu durumlarının daha yüksek olmasına neden olduğu yönünde yorumlanabilir.

Araştırma grubuna yöneltilen “Kaç yıldır aktif olarak voleybol oynuyorsunuz?” sorusuna alınan yanıtlara ilişkin pozitif ve negatif duygu durumlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılar tespit edilmiştir. Pozitif duygu durumunda ortalama puanlar 14 yıl ve daha bundan fazla süredir voleybol oynayan grubun lehine sonuçlanırken, negatif duygu durumu ortalama puanları incelendiğinde ise en yüksek ortalama puan 1-4 yıl aralığında voleybol oynayan gruba ait olarak görülmüştür. Başka bir deyişle spor yaşı yüksek olan voleybolcuların pozitif, düşük olanların ise negatif duygu durumları daha yüksek olarak bulunmuştur. Koçyiğit (2023) bu hususta sporcuların, spor dalları ile ilgilenme yıllarına bağlı ortalama puanlarını değerlendirerek en yüksek keyifsiz, öfkeli ve kaygılı duygu durumuna sahip olan sporcuların 4-6 yıl aralığında olan gruba ait olduğunu ve 10 yıl üzeri sporla ilgilenenlerin bu duygulardan aldıkları puanların düşük olduğunu tespit etmiştir. Kaya, Ayan ve Ocak (2023)’da sporcuların duygu durumlarını spor yaşı özelinde değerlendirmiş ve öfke alt boyutunda spor yaşı en düşük olan grubun en düşük puanı aldığını tespit etmişlerdir. Dahası ortalama puanlar incelendiğinde tüm veriler spor yaşı büyük olan grubun lehine sonuçlanmıştır. Nitekim çeşitli araştırma sonuçları da kişiye pozitif duygular hissettirecek faktörlerde spor yaşı büyük olan kişilerin daha yüksek puan aldıklarını belirtmişlerdir (Özgün, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş, 2017; Zhang ve Chen, 2019) Bu durumun aksine negatif duygular hissettirecek faktörlerde ise spor yaşı büyük olan kişilerin daha düşük bir puana sahip oldukları görülmüştür (Cevahircioğlu, Karakuş ve Şenel, 2023). Bu verilere dayanarak uzun yıllar spor yapmanın neticesinde kişinin pozitif düşüncelerinin arttığı ve negatif düşüncelerinin azaldığını söylemek mümkündür.

Son olarak araştırmamızın temel amacını oluşturan ve voleybolcuların duygu durumları ile güdülenmeleri arasındaki ilişkiye dair bilgi sonunan veriler incelendiğinde ise ilgili ölçeklerin bazı alt boyutları arasında ilişki olduğu anlaşılmıştır. Pozitif duygu ile bilmek ve başarmak, dışsal düzenleme, uyaran yaşama, özdeşim, içe atım, ve ölçek toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönlü; güdülenmeme alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Negatif duygu ile ölçek toplam puan ortalamaları arasında negatif yönlü, güdülenmeme alt boyutu ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili alanyazın taramasında rastlanılan ilk bulgulardan birisi sporda güdülenme düzeyi yüksek bireylerin duygularını kontrol etme noktasında daha başarılı olduklarına ilişkindir (Güngör-Gülsoy ve Tunca, 2023). Tamir (2016) ise sporun yanı sıra günlük yaşantımızda da güdülerimiz ile duygularımızın arasında ilişki olduğunu ve bu durumun yalnızca olumlu duyguları değil olumsuz durumları da etkilediğini ifade etmiştir. Sporda performans, duygular ve güdülenme hususunda çalışan Stoeber (2011)'de duyguların ve güdülerin arasında ilişkin olduğunu ifade etmiştir. Bahsi geçen araştırmacı başarma güdüsüyle mükemmelliyetçi yaklaşan kişinin duygu kontrolünü gerçekleştirememenin kaygı ve stres gibi faktörlere yol açtığını, bu durumun ise hem başarısızlığa hem de negatif duygulara sürüklediğini ifade etmiştir. Altıntaş, Kelecek ve Aşçı (2013) bu iki parametrenin arasındaki ilişkiyi araştırmış ve elde ettikleri verilere göre içsel nedenlerle güdülenmenin olumlu duygulara daha fazla yönlendirdiği ve optimal duygu durumu ile güdülenmeme arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Taş ve Tortumlu (2021) ise bu verileri, kişinin meşgul olduğu işe ilişkin duyguduğu içsel güdüler sayesinde mutlu olabileceği yönünde açıklamaktadırlar. Sonuç olarak bireyin güdülenme kaynaklarının kişiyi hem pozitif duygulara hem de negatif duygulara sürükleyebildiği düşünülmektedir. Ancak bu durumun yine kişinin kendi temel güdülenme kaynakları ve duygu düzenlemesi ile ilişkili olduğunu söylemek mümkündür.

5.2. Sonuçlar

Araştırmanın neticesinde elde edilen bulgular ve konu ile ilgili literatürde yer alan verilere dayanarak aşağıda maddeler halinde sunulan sonuçlara varılmıştır.

- Cinsiyet değişkenine ilişkin rastlanılan farklılıklara karşı hem sporda güdülenme kaynaklarının hem de duygu durumlarının tahmin edilmesi adına bu değişkenin

kesin fikirler sunmadığı ve bu farklılıkların bireysel farklılıklarla beraber deneyimlere dayalı olduğu kanaatine varılmıştır.

- Yaş değişkenine bağlı elde edilen bulgular gruplar arasında farklılıkların olduğunu işaret etmektedir. Bu durumun genç yaştaki bireylerin yeni deneyimler edinmek ve bilgiler kazanmak adına daha fazla güdülendiğini ve özdeşim konusunda yaşı büyük bireylere kıyasla daha fazla güdülendikleri sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırma grubunu oluşturan sporculardan yaşı daha büyük olanların daha fazla pozitif duygu sahibi oldukları sonucuna ulaşılmıştır.
- Eğitim durumuna bağlı gruplar arasında farklılık tespit edilmemesine karşın ilişkili olabilecekleri ancak bu ilişkide duyguların eğitim üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.
- Sporda güdülenme ve eğitim durumu değişkenine ilişkin verilerden yola çıkılarak kişilerin deneyimsiz olmalarına bağlı ilişki olabileceği ve bu ilişkinin kaynağının lise ve ön lisans düzeyindeki bireylerin hem uyarıcı yaşama hem de özdeşim güdülerinin lisans düzeyindeki bireylerden daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır.
- Bekâr katılımcıların negatif duygularının daha fazla olduğu ancak sporda güdülenme hususunda bekârların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Spor yaşı büyük olan katılımcıların pozitif duyguları, spor yaşı küçük olanlarınsa negatif duyguları daha fazladır.
- Spor yaşı küçük olanların bilmek, başarmak, içe atım ve özdeşim gibi güdülerini daha yüksek iken spor yaşı büyük olanların dışsal düzenlemeleri daha fazladır.
- Sporcuların duygu durumları ile sporda güdülenme kaynakları arasında bir ilişki bulunduğu, bu ilişkinin de pozitif duygularla pozitif yönlü, negatif duygularla negatif yönlü olduğu sonucuna erişilmiştir.

5.3. Öneriler

Araştırma sonuçlarına istinaden alana ve gelecekteki araştırmalara katkı sağlaması için aşağıda maddeler halinde sunulan önerilerde bulunulmuştur.

- Sporcuların cinsiyet rollerine ilişkin motivasyon kaynakları belirlenmeli ve sportif çalışmalarda bu kaynaklar dikkate alınmalıdır.
- Özellikle genç yaştaki bireylere aile, antrenör ya da spor psikoloğu tarafından mentörlük sağlanarak güdülenme kaynaklarının belirlenmeli ve spora dair duygu durumları optimal düzeyde tutulmalıdır.
- Spor yaşı küçük olan arzuladıkları bilgi, beceri ve deneyimlerin kazandırılması hususunda daha deneyimli sporcularla ortak alanlar yaratılarak özdeşim güdülleri desteklenmelidir.
- Voleybolcuların güdülenmeleri ile duygu durumlarını etkileyebilecek değişkenlerin de (kişilik, öz güven, kaygı, karar verme vb.) dahil edileceği araştırmaların yapılması literatüre katkılar sağlayacaktır.
- Araştırma Türk voleybolcular ile sınırlıdır. Sonraki araştırmalarda yabancı voleybolcuların da dahil edileceği, hatta kültürler arası karşılaştırmaların yapılacağı araştırmaların ortaya konulması zenginlik açısından yararlı olabilir.
- Yapılan araştırma ilişkisel desende yürütülmüş olup gerek güdülenmeyi gerekse duygu durumlarını etkileyebilecek, dahası bu değişkenleri geliştirebilecek deneysel desenlerin dizany edilmesi yararlı olabilir.
- Araştırmada sporcuların görüşleri dikkate alınmıştır. İleriki araştırmalarda antrenör görüşlerinin yer verileceği sporcu-antrenör ilişkisinin göz ardı edilmeyeceği çalışmaların planlanması alana katkı sağlayabilir.
- Gelecek araştırmalarda nicel çalışmalara ek olarak karma olarak yapılan araştırmalar da gerçekleştirilerek sporcuların güdülenme kaynakları, nedenleri ve bu güdülenme kaynaklarının duygu durumlarını hangi düzeyde etkilediğinin araştırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abakay, U. (2010). *Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Ankara: Morpa Yayınları.
- Ahrabi-Fard I. (1999). Changing the scoring. coaching volleyball official. *Journal Of The American Volleyball Coaches Association*, Feb- Mar: 10–12.
- Aka, S., T. (2014). *Farklı öğretim modellerinin voleybol eğitimi üzerindeki etkileri*. (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Akbaba, T., & Kaya, M. (2022). Ortaöğretime Devam Eden Öğrencilerde Problemli İnternet Kullanımının Akademik Güdülenmeye Etkisi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(33), 1-19.
- Akman, K., & Can, H. C. (2019). Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 12-21.
- Aksoy, Y., & Civelek, G. (2022). Kick boks sporcularının spora katılım güdüleniminin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 222-233.
- Akyol, G. (2024) *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akademik güdülenmenin yordayıcısı olarak üstbiliş ve bilişsel esneklik*. (Doktora Tezi). Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.
- Alp, A. F., & Alpdoğan, S. S. (2023). Oturarak Voleybol Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 9-16.
- Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A., Kelecek, S., & Aşçı, F. (2013). Elit sporcularda durumsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasındaki ilişki. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(4), 14-21.
- Appleton, P.R., Ntoumanis, N., Quested, E. Viladrich, C., & Duda, J.L. (2016). Initial validation of the coach-created empowering and disempowering motivational climate questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65.
- Aracı, H. (2001). *Lise beden eğitimi ders programları*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Arı, R., & Üre Ö. (1999). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi (Eğitimin psikolojik temelleri)*. (2. Baskı). Konya: Mikro Basım-Yayım.
- Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Çantay Yayınevi.
- Arnal, B. (2021). *Takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonlarının karşılaştırılması: KKTC örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Arslangörür, A. (2022). *Voleybol sporcularında imgeleme ve sportif güven arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Aslan, M., & Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.
- Asma, M., & Soytürk, M. (2018). Oyun uygulamaları ve öğretmen merkezli öğretim ile gerçekleştirilen voleybol derslerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 2-2.
- Atkinson, L. R. Atkinson, C. R., & Hilgard, E. (1995). *Psikolojiye giriş*. (Çev: K. Atakay, M. Atakay, A. Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Aydın, M. (2000). *Çağdaş eğitim denetimi*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Aydın, M., Tola, N., & Çoknaz, H. (2013). 6. Sınıfta beden eğitimi derslerinde uygulanan kubaşık öğrenme modelinin öğrencilerin empatik eğilimlerine etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 14(2), 269-281.
- Barroso, A. L. R., & Darido, S. C. (2010). Voleibolescolar: uma proposta de ensino nas dimensões conceitual, procedimental e atitudinal do conteúdo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(2), 179-194.
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik insan kaynakları yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Bengü M. (1983). *Adam voleybol*. (1. Baskı). İstanbul: Adam Yayıncılık ve Matbaacılık.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü*. (1. Baskı). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Bora, M. V. (2013). *Beden eğitimi öğretmeni ve sporcu öğrenciler arasındaki iletişimin, sportif başarı motivasyonu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Bozdağ, B., & Kaplan, E. (2021). Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları üzerine bir karşılaştırma. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 211-220.
- Bozkurt, Ş. (2014). *Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Brehm, J. W., & Self, E. A. (1989). The intensity of motivation. *Annual Review of Psychology*, 40(1), 109-131.
- Buekers A. (1997). Voleybolda bloğun zaman yapısı değişik adım teknikleri hakkında bir karşılaştırma. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3: 17-20.

- Can, Y., Çoban, Ü., & Soyer, F. (2011). Negatif duygusallığın stres üzerindeki etkisi: Faal futbol hakemleri üzerinde bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 165-174.
- Carson, F., Dynon, N., Santoro, J., & Kremer, P. (2020). Examining negative emotional symptoms and psychological wellbeing of Australian sport officials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8265.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19.
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, K., & Şenel, E. (2023). Sporcularda zihinsel antrenman ile müsabaka ruminasyonu arasındaki ilişki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 292-305.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Frontiers in psychology*, 8, 348.
- Cornelius, R. R. (2000). *Theoretical approaches to emotion*. In ISCA Tutorial and Research Workshop (ITRW) on Speech and Emotion.
- Cox, R. H. (1990). *Sport psychology. Concept and applications*. Second Edition. Wm C. Brown Publishers.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çakıroğlu, T. (1987). *Antrenör- sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çankaya, Z. C. (2005). *Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çankaya, Z. C. (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 13-31.
- Çeçen, A.R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Çelen, A. (2012). *Spor eğitimi modeli ile işlenen voleybol derslerinin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor erişim düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelenk, B. (1998). Manşet pas. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3, 16-22.
- Çetin, F., & Çelebi, M. A. (2021). İçsel ve dışsal güdülenme ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *İş ve İnsan Dergisi*, 8(2), 153-167.

- Çetin, N. (2024). *Öğretmen adaylarının öğretim teknolojileri dersine yönelik yaratıcı kişilik özellikleri ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Self- determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well being. *American Psychology*, 55(1), 68-78.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well- being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- Demir, V., & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Devrilmez, E., Çabıtcı, M., Uyar, H. İ., Çiy, D., Bozkurt, K., & Dervent, F. (2019). 14 Haftalık Voleybol Dersinin Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Alan Bilgisine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 51-59.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. (2. Baskı). Adana: Nobel Kitabevi.
- Doğan, Y., & Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9(18), 165-190.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299.
- Duda, J., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In *Handbook of Sport Psychology* (pp. 417-443). John Wiley & Sons.
- Dunn, J. D., & Stephens, E. C. (1972). Management of personnel: Manpower management and organizational behavior. (No Title).
- Duy, B. (2007). *Güdülenme ve bireysel farklılıklar*. (Ed. A. Kaya). Eğitim psikolojisi. Ankara. Pegem Yayıncılık.
- Er, N. (2006). Duygu durum sıfat çiftleri listesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 26, 21-44.
- Eralp, F., & Çotuk, Y.M. (2006). *Voleybolda temel beceriler*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Erden, M., & Akman, Y. (2002). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul. Beta Yayınları.
- Erhan S. (1995). *Elit düzeydeki voleybolcuların fizyolojik özelliklerinin analizi ve mukayesesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Erkayıran, O. (2022). *Hemşirelerde duygu düzenlemenin psikolojik dayanıklılık, başetme ve benlik saygısına yapısal ve deneysel etkisi*. (Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Ersöz, G., Öztürk, M., Kılınç, F., Koşkan, Ö., & Çetinkaya, E. (2014). Sporcuların güdüsel yönelimlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 15-26.
- Evli, M., Ödek, Ö., & Şimşek, N. (2023). Hemşirelerde merhamet yorgunluğunun yordayıcısı olarak bilişsel değerlendirme, pozitif/negatif duygular. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 22-32.
- Farrelly, D., & Nettle, D. (2007). Marriage affects competitive performance in male tennis players. *Journal of Evolutionary Psychology*, 5(1), 141-148.
- Forthomme, B., Croisier, J. L., Ciccarone, G., Crielaard, J. M., & Cloes, M. (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. *The American Journal of Sports Medicine*, 33(10), 1513-1519.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Guay, F. (1995). Academic motivation and school performance: Toward a structural model. *Contemporary Educational Psychology*, 20(3), 257-274.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(1), 3-31.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191-220.
- Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349.
- Frijda, N.H. (1994). *Emotion require cognitions, even if simple one*, Derl, Ekman,P, Davidson, J.R, The Nature of Emotion: Fundamental Questions, New YorkOxford University Press, ss.197-203.
- Fröhner, B. (1999). *Voleybol oyun kuramı ve alıştırmaları*. Cengiz, A, (Çev) Ankara: Bağırhan Yaynevi.
- Gaston-Gayles, J. L. (2005). The factor structure and reliability of the student athletes' motivation toward sports and academics questionnaire (SAMSAQ). *Journal of College Student Development*, 46(3), 317-327.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.

- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- George, S. (1997). *Motivasyon mucizesi* (Çev. Kaplan, U). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Marketing Director, Human Kinetics Publishers, Inc., Box 5076, Champaign, IL 61820.
- Given, B. K. (2002). The brain's natural learning systems. *Association for Supervision and Curriculum Development*. S.15-25.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal zeka*. (B. S. Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Göcek, E. (2009). *Bilgisayar Destekli Öğretimin Voleybol Ünitesinin Öğrenimi Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Gökten, H. (2016). *U17-U18 yaş grubu plaj ve salon voleybolu milli takım altyapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı değişkenlerin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Gözmen, A., & Aşçı, F. H. (2016). Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 40-48.
- Gül, E. (2023). *Kadın sporcuların güdülenme ve mental iyi oluş düzeyleri ile sportif yeterlik ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör-Gülsoy, S., & Tunca, M. Z. (2023). Spor motivasyonu üzerine bir literatür taraması: Spor ve e-spor karşılaştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(2), 181-197.
- Güvendi, B., Işım, A. T., & Güçlü, M. (2018). Korumalı futbol (Amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 159-175.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1997). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. chichester, West Sussex: *John Wiley ve Sons*.
- Harwood, C., Spray, C. M., & Keegan R. (2006). Achievement goal theories in sport: Approaching changes and avoiding plateaus. T.S. Horn, (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. (8), 157-185.
- Hein, V., & Jöesaar, H. (2015). How perceived autonomy support from adults and peer motivational climate are related with self-determined motivation among young athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 193-204.
- Hocaoğlu-Coşkun, T. (2021). *Profesyonel voleybol oyuncularında bağ kurmanın algılanan iş performansı ve iş doyumunu üzerindeki etkisi: Kadın ve erkek voleybolu karşılaştırması*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Horst, D.E.M. (1976). *Sport psysicologie*, Tropon Werke-Köln-München.
- İkizler, C. (1993). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. (3. Basım). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İkizler, H. C., & Tekin, A. (2008). Sporda fanatizme neden olan güdüler ve cinsiyet. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 28-38.
- İmamoğlu-Kaya, M. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- İmamoğlu-Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 13(74), 590-600.
- Jakoby, N. (2016). Socioeconomic status differences in negative emotions. *Sociological Research Online*, 21(2), 93-102.
- James, W. (1884). *What is an Emotion?* Oxford University Press on behalf of the Mind Association, 9(34) s.188-205.
- Jati, A., Hidayah, T., & Wahyudi, A. (2020). The implementation learning model to the volleyball play technique in randudongkal junior high school. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 32-37.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471-486.
- Kalyoncu, H. (2012). *Mutluluk için duygu eğitimi*. İstanbul: Yediveren Yayınları.
- Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *SPORMETRE: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 65-72.
- Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., & Sabuncu, A. (2022). Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 4(1), 4-9.
- Karadeniz, Ö. (2020). *Ortaöğretim öğrencilerinde çocukluk depresyonu ile akademik motivasyon ve akademik erteleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C., Demir, E., & Çakıroğlu, A. A. (2017). *Spor psikolojisi*. Kızılay, Nobel Akademik, Ankara.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karaman, B. (2021). *Beden eğitimi ve spor dersinde uygulanan ters-yüz öğrenme modelinin öğrencilerin bilgi, beceri ve motivasyon düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kartal, E. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde duyguların karar verme ve öz yeterlik üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kaya, D. G., Ayan, B. N., & Ocak, Y. (2023). Amatör futbolcuların sporda ahlaktan uzaklaşma ile spor duygu durumlarının incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1139-1149.
- Kazak, Z. (2004). Sporda güdülenme ölçeği-SGÖ-"nın Türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.
- Kessel, J. (1992). Skill learning. *Volley Tech*, 3 (92), 4–10.
- Koçyiğit, B. (2023). *Taekwondocuların duygu düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023 içinde (s. 45-60). İstanbul: Efe Akademik Yayıncılık.
- Konrad, S., & Hendl, C. (2003). *Duygularla güçlenmek*. (M. Taştan, Çev.) İstanbul: Hayat Yayınları.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Korkutata, A. (2016). Participation motivation in sport: A study on taekwondo athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(3), 47-55.
- Kunvarsing, R. A. (2020). Achievement Motivation and Sports. *JournalNX*, 6(10), 498-500.
- Langelier, C. A. (2006). *Duygu yönetimi beceri çalışma kitabı*. (M. Bilgin ve R. Çeçen, Çev.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1020.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Lenberg, K.S. (2004). Ed. *Coaching volleyball insights and strategies*. 1.St. Ed. Monterey: Coaches Choice.
- Leventhal, H., & Scherer, K. (1987). The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy. *Cognition and emotion*, 1(1), 3-28.
- Ley, C. (2020). Participation motives of sport and exercise maintainers: Influences of age and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7830.
- Li, L., Gow, A. D. I., & Zhou, J. (2020). The role of positive emotions in education: A neuroscience perspective. *Mind, Brain, and Education*, 14(3), 220-234.
- Loveç, L. (2005). Manşet pas. (Çev: S.Çetinkaya). *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi* 1: 47–73.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal Of Sports Science*, 21(11), 883-904.

- Mazharoğlu, H. (2004). *13-15 yaş yıldız voleybolcuların motorik profilinin özellikleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Lefkoşe: Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kıbrıs.
- Mimaroglu, R., & Ugurlu, F. M. (2023). *Vücut geliştirme ve fitness merkezlerinde spor yapan erkek bireylerin spora güdülenmesi*. İzmir: Duvar Yayınları.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiye giriş*. (H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl, Cev. Edt.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No:23(1).
- Mungan, S. (1995). *Sporda motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T., & Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 54-61.
- Orkunoğlu, O. (1988). *Voleybolda takım gelişimi ve taktik*. (1.baskı). Ankara: Neyir Ofset.
- Öğülmüş, S. (2002). *Güdüleme (Motivasyon) kuramları*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları. (5). s. 92-105.
- Öncü, H. (2010). Motivasyon (Güdüleme). (Ed. L. Küçükahmet). *Sınıf yönetimi*. (11. Basım). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Özkan, N. (2022). Eğitim kurumlarında örgütsel değişim sinizminin pozitif-negatif duygu durumları açısından incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 1578-1598.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Padillah, A., Yudiana, Y., & Juliantine, T. (2020). The effect of cooperative learning model and peer teaching learning model in volleyball games on social skills and volleyball game perofmance. *Journal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 35-39.
- Pakoğlu, B. (2019). *Voleybol efeler ve sultanlar ligleri 2017/2018 sezonu müsabakalarının analiz yöntemiyle incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Pehlivan, M., Tiryaki, K., Kurtipek, S., & Sönmezoğlu, U. (2017). Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların sporda güdülenme düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 19(4), 71-78.

- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Plutchik, R., & Kellerman, H. (1980). *Emotion, theory, research, and experience: theory, research and experience*. Academic press.
- Rhudy, J. L., & Williams, A. E. (2005). Gender differences in pain: Do emotions play a role?. *Gender Medicine*, 2(4), 208-226.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. *Motivation in Sport and Exercise*, 20, 199-215.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology*, (3rded, pp. 3-30). Hoboken, NJ: Wiley.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Safran, D.J., & Greenberg, S.L. (1991). *Emotion in human functioning: Theory and therapeutic implications, Emotion, Psychotherapy, and Change*. New York-The Guilford Press, s.3-13.
- Sarı, İ. (2013). *Güreşçilerin motivasyonu ve özyeterlikleri ile antrenörlerin liderlik davranışlarının ilişkisi* (Doktora Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de sporda motivasyon araştırmaları: Sistemik derleme. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 373-405.
- Seleciler, C. (2019). *Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Selinger, A., & Ackermann-Blount, J. (1986). *Arie Selinger's power volleyball*. New York: St. Martin Press.
- Serin, C. (2016). *Türk milli yelkencilerinin motivasyon ve kontrol odağı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sevinç, M. A., & Işıkgöz, M. E. (2023). Bölgesel amatör ligi futbolcularının ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişki. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 489-503.
- Simons, H. D., Van Rhee, D., & Covington, M. V. (1999). Academic motivation and the student athlete. *Journal of College Student Development*, 40, 151-162.
- Soyer, F. (2012). The effects of positive and negative emotionality on the satisfaction of sport: a research on elite athletes. *Collegium Antropologicum*, 36(3), 937-943.

- Stebbing, J., Taylor, I. M., & Spray, C. M. (2015). The relationship between psychological well-and ill-being, and perceived autonomy supportive and controlling interpersonal styles: A longitudinal study of sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, (19), 42-49.
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145.
- Şahin, F., & Atıcı, T. (2021). Biyoloji öğretmen adaylarının eğitim-öğretim memnuniyetleri ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pearson Journal*, 6(11), 68-81.
- Şahin, Y., & Kaya, E. (2021). Türkiye ve Portekiz kadın futbol liglerinde mücadele eden sporcuların içsel ve dışsal motivasyon tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 145-154.
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222.
- Taş, M. A., & Tortumlu, M. (2021). Esnek çalışma ortamındaki çalışanlarda öz kontrol ve öz yönetim, içsel motivasyon ve mutluluk ilişkisine dair bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 12(31), 940-954.
- Taşpınar, H. A. (2019). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Temel, V. (2018). Masa tenisi ve wushu sporcularının spora katılım güdülerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 143-152.
- Tennant, M. (1986). *Taktik açıdan voleybol takım oyunu*. Yılmaz E, Kale R (Çev), (1.Basım). Ankara: Bizim Büro Basımevi.
- Tetik, S., & Akkaya, B. (2018). Üniversite gençlerinin duygu yönetimi becerileri üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(4): 99-121.
- Theodorakis, LN., & Gargalianos, DG. (2003). The importance of internal and external motivation factors in pshycal education and sport. *International Journal of Psychal Education*, 40(1), 21-26.
- Tiryaki S. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tiryaki, S. E. (1999). *Yeni başlayanlar için voleybol öğretimi*. (1.Baskı). Ankara: Kırallı Matbaası.
- Titrek, O. (2007). *IQ'dan EQ'ya: Duyguları zekice yönetme*. Ankara: Pegem Akademi.
- Toros, T. (2004). Sporda görev ve ego yönelim ölçeği-SGEYÖ-nin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 155-166.
- Tosun, A. A. (2019). *Takım ve bireysel sporla uğraşan antrenörlerin kendi duygularını yönetme beceri düzeylerinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

- Toy, A. B., Şimşek, A., & Önal, Y. (2023). Anadolu Yıldızlar Ligi (Analig) voleybol sporcularının yarışma kaygısı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 258-268.
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2009). *2009-2012 voleybol resmi oyun kuralları kitapçığı*. Ankara: Sim Matbaacılık.
- URL-1: <http://www.tvf.org.tr> E.T. 05 Kasım 2022
- URL-2: <http://tr.wikipedia.org> E.T. 05 Kasım 2022
- URL-3: www.fivb.com.tr E.T. 05 Kasım 2022
- URL-4: [http://www.voleybol.org.tr/kurallar/bolumu 2.php](http://www.voleybol.org.tr/kurallar/bolumu%202.php) E.T. 05 Kasım 2022
- Ünlü, H., Balanlı, O. F., Yücenant, M., & Karahan, M. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi: tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-10.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Valleres E.F. (1992). The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.
- Van-Driel, I. I., & Gantz, W. (2021). The role of emotion regulation and age in experiencing mediated sports. *Communication & Sport*, 9(3), 476-495.
- Van-Houten, J. M., Kraaykamp, G., & Breedveld, K. (2017). When do young adults stop practising a sport? An event history analysis on the impact of four major life events. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(7), 858-874.
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K., & Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 671.
- Vurat, M. (2000). *Voleybol teknik*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Weiss, H.M., & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, cases and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18(1), 1-74.
- Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2002). *Motivational orientations and sport behavior in Advances in Sport Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., & Çimen, K. (2017). Tenisçilerde başarı motivasyonu ile optimal performans duygu durumu ilişkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 69-75.

- Yetiş, Ü., Servi, T., & Karabağ, B. (2019). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin spora güdülenme düzeylerinin belirlenmesi Adıyaman ili örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 18-27.
- Yıldırım, S. (2023). *Spor bilimleri okuyan öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri, yaşam doyumu ve pozitif negatif duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Yılmaz, B., & Şenel, Ö. (2024). Kadın voleybolcularda kor dayanıklılık, çeviklik ve dikey sıçrama performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 25-31.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Researcher*, 7(1), 249-258.
- Yurt, E., & Bozer, E. N. (2015). Akademik motivasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 669-685.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.
- Yüceant, M., Ünlü, H., & Balanlı, O. F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 69-80.
- Yücel, C., & Gülveren, H. (2007). Sınıfta öğrencilerin motivasyonu. (Ed. M. Şişman ve S. Turan) *Sınıf yönetimi*. (5. Basım). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yücesoy, R. (1987). *Modern voleybolda teknik ve taktik*. Ankara: Neva Kitabevi.
- Yüksel, Y. (2014). *Voleybol öğretiminde web sitesi ve web günlüğü kullanımının erişim ve internete yönelik tutuma etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2012). Motivation: An essential dimension of self-regulated learning. In *Motivation and self-regulated learning* (pp. 1-30). Routledge.
- Zubaroglu-Yanardağ, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde pozitif/negatif duygu ve sosyal desteğin incelenmesi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22), 278-294.

EKLER

EK- A: Ölçme Araçları

Değerli Sporcu; aşağıda çeşitli sorulara yer verilmiştir. Vereceğiniz içten ve samimi cevaplar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. Soruların doğru veya yanlışlığı yoktur. Sizlere göre uygunluğu vardır. İlginiz ve vermiş olduğunuz katkılardan ötürü sizlere teşekkür ederim. Elif Tuğçe KAVAS			
Cinsiyetiniz	() Erkek () Kadın	Oynadığınız Lig	
Yaşınız		Medeni Haliniz	() Evli () Bekâr
Eğitim Durumunuz			

POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ												
<u>Şu anda</u> , aşağıdaki duyguları ne ölçüde hissettiğinizi işaretleyiniz												
	Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok Fazla			Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok Fazla
1. İlgili						11. Asabi						
2. Sıkıntılı						12. Uyanık						
3. Heyecanlı						13. Utanmış						
4. Mutsuz						14. İlhamlı						
5. Güçlü						15. Sinirli						
6. Suçlu						16. Kararlı						
7. Ürkmüş						17. Dikkatli						
8. Düşmanca						18. Tedirgin						
9. Hevesli						19. Aktif						
10. Gururlu						20. Korkmuş						

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Niçin spor yapıyorsunuz?	Hiç Uygun Değil		Orta derecede Uygun			Bütünüyle Uygun	
1. Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiğini için.	1	2	3	4	5	6	7
2. Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiğini için.	1	2	3	4	5	6	7
3. Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiğini için.	1	2	3	4	5	6	7
5. Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğun için.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana göre; insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğun için.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığımı için.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğun için.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sporcu olmanın verdiği prestij için	1	2	3	4	5	6	7
11. Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğun için.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığımı için.	1	2	3	4	5	6	7
13. Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğimi için.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığımı için.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğun için.	1	2	3	4	5	6	7
18. Sevdığım sporu yaparken yoğun duygular hissettiğimi için.	1	2	3	4	5	6	7
19. Artık niçin spor yaptığımı net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20. Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığımı için.	1	2	3	4	5	6	7
21. Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için.	1	2	3	4	5	6	7
22. Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
23. Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığımı için.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğun için.	1	2	3	4	5	6	7
25. Fiziksel aktiviteye tamamıyla dalıp gitme hissinden hoşlandığımı için.	1	2	3	4	5	6	7
26. Düzenli olarak spor yapmam gerektiğini için	1	2	3	4	5	6	7
27. Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiğini için.	1		3	4	5	6	7
28. Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7