

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ÖZNEL İYİ OLUŞ VE MOTİVASYONUN ALGILANAN ÖZERKLİK DESTEĞİ
VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMUYLA
MODELLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Canan ÇETİN

DANIŞMAN
Doç. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI

İZMİR – 2017

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÖZNEL İYİ OLUŞ VE MOTİVASYONUN ALGILANAN ÖZERKLİK DESTEĞİ
VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMUYLA
MODELLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Canan ÇETİN

JÜRİ ÜYELERİ

Doç.Dr. Yelda KAĞNICI (danışman)

Doç.Dr. Aslı UZBAŞ

Doç.Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

İZMİR – 2017

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼ ne sunduğum “znel İyi Oluş ve Motivasyonun Algılanan zerklik Desteği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Modellenmesi” adlı y¼ksek lisans tezimin, tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını; tezimde yararlandığım kaynakları, bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.


Canan CETİN



T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : Canan ÇETİN
Numarası : 92130003236
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Tez Başlığı (Türkçe) : Öznel İyi Oluş ve Motivasyonun Algılanan Özerklik Desteği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumuyla Modellenmesi
Tez Başlığı (İngilizce) : Structural Equation Analysis of Well Being and Motivation by Perceived Autonomy Support And Basic Psychological Needs Satisfaction
Tez Savunma Tarihi : 02. 06. 2017
Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık:

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Yelda Kağnıcı
Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Aslı UZ BAŞ
Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme
İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA
Karar : ☒ Başarılı ☐ Başarısız ☐ Düzeltme
İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle ☒

Oy çokluğuyla ☐

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

☒☐☐

- Bu tutanak üç (3) işgünü içerisinde jüri üyelerinin raporlarıyla beraber Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.
- Tezli yüksek lisans programlarında düzeltme alan öğrencinin 3 (üç) ay içerisinde yeniden savunmaya girmesi zorunludur.

ÖNSÖZ

Bu araştırmada sporcuların antrenöründen algıladığı özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaçların doyumu aracılığıyla iyi oluş ve motivasyona etkisi incelenmiştir. Her yaşta ve branşta, sporcuların iyi oluşu ve motivasyonu için çok önemli olduğunu düşündüğüm, antrenörün özerklik destekleyici yaklaşımı ve bunun sonuçlarının araştırılmasının Türk sporu adına hem araştırma yapan çalışmacılar hem de çalışan uygulayıcılar için büyük katkı sağlayacağına tüm kalbimle inanmaktayım.

Öncelikle multidisipliner alanda tez konusu seçimimde bana inanan ve destekleyen, tezimin her aşamasında yardımcı olan, motive eden ve kültüre duyarlı bakış açımı geliştirmemi sağlayan, kendisiyle çalışmaktan büyük onur ve mutluluk duyduğum tez danışmanım Doç. Dr. Yelda KAĞNICI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ölçek uyarlama, örnekleme ulaşma ve analiz aşamasında bütün içtenliği ile bana yardımcı olan, tüm iş yoğunluğuna rağmen bana zaman ayıran ve multidisipliner yaklaşımı destekleyen ikinci tez danışmanım Doç. Dr. F.Ziştan KAZAK ÇETİNKALP'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma yöntemleri ve istatistik konusunda bilgi ve becerilerimin gelişmesine önemli katkılar sağlayan ve araştırmamın bulgular bölümünde bana destek olan, önerilerini sunan Doç. Dr. Tuncay ÖĞRETMEN'e yardımları için teşekkür ederim. Araştırma yönteminin belirlenmesi aşamasında bana yardımlarını sunan Yar. Doç. Dr. Serkan DENİZLİ' ye, pozitif psikoloji alanında çalışmak konusunda öneri ve desteği için Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA'ya teşekkürlerimi sunarım. Veri toplama aracının uyarlanması süresince bana yardımlarını sunan Yar. Doç. Dr. Barış YAKA'ya örnekleme ulaşmak konusunda yardımları için Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN ve Doç. Dr. Meriç ERASLAN'a çok teşekkür ederim. Bu araştırmaya katılarak verilerime kaynak sağlayan tüm sporculara ve beni bugüne taşıyan tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, bugüne gelmemde emeği geçen, özellikle eğitim hayatım konusunda desteklerini hep hissettiğim aileme, yardımlarıyla çalışmama daha çok zaman ayırabilmemi sağlayan anneme sonsuz teşekkür ederim.

Canan ÇETİN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
TABLOLAR LİSTESİ	ix
EKLER LİSTESİ	x
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	5
1.2. Denenceler	5
1.3. Sayıtlar	6
1.4 Sınırlılıklar	6
1.5. Tanımlar	6
1.6. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	7
BÖLÜM II	10
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Öz-Belirleme Kuramı	10
2.1.1. İhtiyaçlar	11
2.1.2. Temel İhtiyaçlar	16
2.1.3. Özerklik	17
2.1.3.1. Özerklik, Bireysel Farklılıklar ve Kültür	20
2.1.4. Yeterlik	22
2.1.5. İlişkili Olma	24
2.2. Öznel İyi Oluş	25
2.2.1. Öznel İyi Oluş Kuramları	27
2.2.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	31
2.2.3. Öznel İyi Oluş ve Kültür	33
2.3. Motivasyon	35
2.3.1. Motivasyon Kaynakları	36
2.3.2. Motivasyon Kuramları	37

2.3.3. Motivasyon Türleri	38
2.3.3.1. İçsel Motivasyon	39
2.3.3.2. Dışsal Motivasyon	40
2.3.3.3. Amotivasyon	43
2.3.4. Motivasyonu Etkileyen Faktörler	44
3. İlgili Yayın ve Araştırmalar	47
3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	47
3.2. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	52
BÖLÜM III	55
YÖNTEM	55
3.1. Araştırma Modeli	55
3.2. Evren ve Örneklem	56
3.3. Veri Toplama Araçları	57
3.3.1. Algılanan Özerklik Desteği-Spor İklimi Ölçeği’nin (AÖDSİÖ) Türkçe’ye Uyarlaması	57
3.3.2. Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği(PİDÖ)	61
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	63
3.3.4. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeği (PNDDÖ)	64
3.3.5. Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ)	66
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu	68
3.4. Verilerin Toplanması	68
3.5. Verilerin Analizi	68
3.6. Yapısal Eşitlik Modellemesi	68
3.6.1. Yapısal Eşitlik Modellemesinin Aşamaları	70
3.6.2. Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İlgili Tanımlar	71
3.6.3. Yapısal Eşitlik Modellemesinin Uygunluk Testleri	72
BÖLÜM IV	74
BULGULAR	74
4.1. Ölçüm Modelinin Analiz Sonuçları	79
4.2. Yapısal Modelin Analiz Sonuçları	82
BÖLÜM V	87

TARTIŞMA VE YORUM	87
5.1. Özerklik Desteği ile Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması	87
5.2. Özerklik Desteği ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması	90
5.3. Özerklik Desteği ile Motivasyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması	92
5.4. Özerklik Desteği Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması	94
5.5. Özerklik Desteği Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Motivasyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması	96
5.6. Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumun ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması	97
5.7. Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Motivasyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması	98
5.8. Özerklik Desteği Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Öznel İyi Oluş ve Motivasyon Değişkenleri ile Oluşturulan Modelin Uyumuna İlişkin Bulguların Yorumlanması	99
BÖLÜM VI	
SONUÇ VE ÖNERİLER	102
6.1. Sonuç	102
6.2. Öneriler	103
6.2.1. Araştırmacı İçin Öneriler.....	103
6.2.2. Uygulayıcı İçin Öneriler.....	104
KAYNAKÇA	107
ÖZGEÇMİŞ	154
ÖZET	155
ABSTRACT	156

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL 1 AÖDSİÖ'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı	60
ŞEKİL 2 PİDÖ'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı	62
ŞEKİL 3 YDÖ'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı	63
ŞEKİL 4 PNDDÖ'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı	65
ŞEKİL 5 SGÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı	67
ŞEKİL 6 Önerilen Model	78
ŞEKİL 7 Ölçüm Modeli Path Diyagramı	80
ŞEKİL 8 Önerilen Yapısal Eşitlik Modellemesinin Path Diyagramı	84

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1	Örnekleme Oluşturan Üniversiteler ve Katılımcıların Cinsiyetleri	57
Tablo 2	AÖDSİÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Faktör Yükleri	59
Tablo 3	Modelde Yer Alan Gizli Değişkenler İsimleri ile Gözlenen Değişkenlerin Sayıları ve İsimleri	74
Tablo 4	Gizil Değişkenlerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları T puanları ve İkili Korelasyonları	75
Tablo 5	Gözlenen Değişkenlerin İkili Korelasyonları	76
Tablo 6	Gizli Değişkenlerin Gösterge Değişkenlerle İkili Korelasyonu	77
Tablo 7	Uyum İndeksleri Kesme Noktaları	79
Tablo 8	Ölçüm Modeline Ait Standardize Edilmiş Faktör Yükleri Standart Hata ve T Puanı	81
Tablo 9	Yapısal Modele Ait Standardize Edilmiş Faktör Yükleri Standart Hata ve T Puanı	82
Tablo 10	Doğrudan Etkiler	85
Tablo 11	Dolaylı Etkiler	85

EKLER LİSTESİ

EK 1 Kişisel Bilgi Formu	141
EK 2 Algılanan Özerklik Desteği Spor İklimi Ölçeği	142
EK 3 Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	143
EK 4 Yaşam Doyumu Ölçeği	144
EK 5 Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği	145
EK 6 Sporda GÜdülenme Ölçeği	146
EK 7 Ölçüm Modelinin Doğrulayıcı Faktör Analizi t Değerleri	147
EK 8 AÖDSİÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi t Değerleri	148
EK 9 PİDÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi t Değerleri	149
EK 10 YDÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi t Değerleri	150
EK 11 PNDDÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi t Değerleri	151
EK 12 SGÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi t Değerleri	152
EK 13 Yapısal Modelin Doğrulayıcı Faktör Analizi t Değerleri	153

BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüzde insanların varoluşu, seçim yapabilmek olarak tanımlanmaktadır. Bireyler her şeyin bir seçim meselesi olduğu bir dünyada yaşamakta ve her gün her an alternatifler karşısında seçim yapmaktadır. İçinde bulunduğumuz toplumsal koşulların hızla değişmesi ve demokratikleşen yaşam koşulları sonucunda çok fazla seçenek olması bireylerin daha hızlı seçim yapmasını gerektirmektedir. Bunun sonucu olarak da irade, gönüllülük, özgürlük, özerklik, karar verme, öz belirleme ve seçim gibi olguların insanların hayatındaki önemi giderek artmaktadır. Ulaşılabilen seçeneklerin artmasının sağladığı özgürlük, bireylerin yaşamlarını olumlu yönde etkilemekle birlikte her zaman daha özerk seçimler yapmalarını ve mutlu olmalarını sağlamamaktadır. İçinde bulundukları sosyal çevre, kültür ve bireysel farklılıklar bireylerin özerk seçim kararlarını etkilemektedir. Bireylerin kaçınılmaz olarak karşılaştıkları seçim yapma durumları, öz belirleyici olmayı, seçimlerinin sorumluluğunu almayı ve sürdürmeyi gerektirmektedir.

Friedman'a göre (2003), *öz belirleme* (self determination), bireylerin davranışlarındaki öz destek ya da irade duygusudur. Deci, Connel ve Ryan (1989) ise öz belirlemeyi, bireylerin davranışlarını başlatmada ve düzenlemede seçim duygusunu yaşaması olarak tanımlamaktadır. Bireylerin davranışlarının öz belirleyici olmasında özerklik anahtar bir role sahiptir. Bireylerin içinde bulunduğu sosyal bağlamdan aldığı özerklik desteği, seçim duygusunu yaşamalarına ve daha öz belirleyici davranmalarına olanak sağlamaktadır. Bireylerin çevrelerinden aldığı özerklik desteği, davranışlarını kendilerinin başlatmalarını, sürdürmelerini yani öz belirleyici olmalarını sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 1985b).

Özetle öz belirleme bireylerin davranışlarını dışsal kontrol, baskı ve zorlamalarla değil kendi seçimleri doğrultusunda başlatmaları ve sürdürmeleridir (Deci ve Ryan 1985b; Deci ve Ryan 2000; Moller, Deci ve Ryan, 2006). Bireylerin yaptıkları seçimlerin kendi isteklerine, ilgilerine, değerlerine dayanması, bireyin dış faktörlerin etkisinde kalmadan davranışta bulunmasıdır (Cihangir Çankaya, 2005).

Öz belirleme kuramı, Edward Deci ve Richard Ryan tarafından, White'in (1959) çalışmalarından yola çıkarak 1970'lerde oluşturulmaya başlanmıştır (Deci ve Ryan, 2000). Öz belirleme kuramı kişilik gelişimi, temel psikolojik ihtiyaçlar, öznel iyi oluş ve sosyal çevrenin duygulanım, davranış ve motivasyon üzerindeki etkisi konusunda makro bir teoridir (Deci ve Ryan, 2008b). Öz belirleme kuramı içinde son kırk yılda altı mini kuram geliştirilmiştir. Bunlar; a) sosyal bağlam ve kişilerarası etkileşimin içsel motivasyonu nasıl etkilediğini ele alan *bilişsel değerlendirme kuramı*, b) dışsal motivasyon türlerinin içselleştirilmesi sürecine odaklanan *organizmik değerlendirme kuramı*, c) bireylerin davranışlarını düzenlemede sosyal çevrenin farklı yönlerine odaklanmalarındaki bireysel farklılıkları tanımlayan *nedensellik yönelimi kuramı*, d) temel psikolojik ihtiyaçlara ve bu ihtiyaçların doyurulmasının iyi oluş ile ilişkisine odaklanan *temel ihtiyaçlar kuramı*, e) yaşam amaçlarını içsel ve dışsal olarak ayıran ve bu amaç türlerinin öznel iyiliği etkileyiş biçimine odaklanan *yaşam amaçları* kuramıdır (Ryan, 2009; Vansteenkiste, Christopher, Niemiec ve Soenens, 2011) ve f) yakın ve sosyal ilişkilerde bireylerin uyumu ve iyi oluşunu destekleyen ilişkileri ele alan ilişkisel motivasyon kuramıdır (Deci ve Ryan, 2014).

Öz belirleme kuramını oluşturan bu mini kuramlar eğitim, sağlık, iş, spor, ebeveynlik gibi birçok yaşam alanında tüm insan davranışlarını içermektedir (Deci ve Ryan, 2011). Psikolojik sağlık ile iyi oluş arasındaki dinamik ilişkinin önemini ortaya koyan temel psikolojik ihtiyaçlar, tüm bu mini kuramlar içinde önemli bir role sahiptir (Ryan ve Deci, 2004). Öz belirleme kuramına göre, temel psikolojik ihtiyaçlar hayatta kalma, sağlıklı gelişim ve iyi oluş için gerekli temel besin kaynaklarıdır ve evrenselidir (Deci ve Ryan, 2000).

Öz belirleme kuramında, özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç vardır. Yapılan araştırmalar bu üç ihtiyacın evrensel olduğunu ve psikolojik iyi oluşu birçok farklı kültürde yordadığını ortaya koymaktadır (Deci ve Ryan, 2008a). *Özerklik* bireyin seçim duygusunu yaşaması ve davranışlarını kendisinin başlatmasıdır. Özerklik ihtiyacı sadece batı toplumuna özgü bir kavram değildir, toplulukçu ya da bireyci tüm kültürlerde geçerlidir (Kağıtçıbaşı, 1996). *Yeterlik*, yeterlik inancı (self efficacy) kavramı ile yakından ilişkilidir. Yeterlik inancı bireyin bir etkinliği başarılı bir biçimde

gerçekleştirme konusunda kendi yeteneğine olan inancıdır (Bandura, 1997). Yeterlik bir etkinliği belirli standartlara göre iyi yapabilme becerisidir (Bateman, Adam ve Sargeant, 2006). Yeterlik ihtiyacı, bireylerin çevresiyle olan etkileşimde yeterli olma konusunda doğuştan gelen bir istektir (White, 1959). *İlişkili olma* ihtiyacı ise, bireylerin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda karşılıklı saygı içinde bağlantılı olması ve önemsenmesidir. Yaşamdaki birçok etkinlik diğer bireyleri ve aidiyet duygusunu yaşamayı kapsamaktadır (Deci ve Vaanteenkiste, 2004).

Öz belirleme kuramına göre, bireylerin tüm davranışları diğer bireylerle etkileşimde bulunduğu sosyal bağlamda gerçekleşmektedir. Diğer bireylerle olan ilişkinin ve sosyal ortamın niteliği, bireylerin duyguları, düşünceleri, davranışları ve gelişimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve birçok işlevi vardır (Deci ve Ryan, 2009; 2011). İlk olarak temel ihtiyaçlar bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacakları aktivitelere katılması için enerji ve yönelim sağlamaktadır. İhtiyaçların doyurulması bireylerin sağlıklı gelişimini ve öznel iyi oluşunu artırırken, ihtiyaçların engellenmesi var olan potansiyellerinin ortaya çıkmasını engellemekte, kötü hissetmelerine neden olmaktadır. Temel ihtiyaçların ve fonksiyonlarının anlaşılması, bireylerin içinde bulunduğu sosyal bağlamın onların gelişimi ve etkililiğini nasıl etkilediğini değerlendirmesini sağlamaktadır. Sosyal faktörlerin bireylerin gelişimini desteklediği ya da engellediğinin tespiti ile o sosyal ortamında bireylerin optimum işlevselliğini sağlayacak koşullar hayata geçirilebilmektedir. İhtiyaç doyumu sağlayıcı sosyal koşullar, iyi oluş ve motivasyonunu pozitif yönde etkilemektedir (Deci, La Guardia, Miller, Schneider ve Ryan, 2006). Özetle ilişkisel ve sosyal faktörler, evde, okulda, hastanede, işte, psikoterapide ve sporda gibi tüm yaşam alanlarında bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabileceği ve potansiyellerine ulaşabileceği koşullar oluşmasını sağlamaktadır

Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı, cinsiyet, etnik köken, ırk, kültür ya da sosyo ekonomik statüye bakılmaksızın tüm bireylerin optimum işlevselliği ve gelişimi için gereklidir (Deci ve Ryan, 2011). Farklı kültür ve toplumlarda psikolojik sağlık ve iyi oluş için psikolojik ihtiyaçların doyumunun önemi konusunda yapılan çalışmalar temel ihtiyaçların tüm kültürlerde evrensel olduğunu (Chirkow ve diğ., 2003 Chirkov ve

Ryan, 2001; Chirkow, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003; Cihangir Çankaya, 2005) sadece bu ihtiyaçların karşılama biçimi ve düzeyinin kültürden etkilendiğini ortaya koymaktadır.

İyi oluş, bireylerin yaşamlarında optimal düzeyde işlevsel olabilmeleridir. İyi oluş üzerine eudomonik ve hedonik olmak üzere iki temel bakış açısı vardır. Eudomonik bakışa göre, iyi oluş, optimum işlevsellik olarak tanımlanmaktadır. Hedonik yaklaşıma göre ise, yaşamdan alınan haz iyi oluşun göstergesidir. Öznel iyi oluş hedonik yaklaşım kapsamında yer almaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Öznel iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu duyguların çokluğu ve olumsuz duyguların azlığı olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır. Yaşam doyumu, mutluluğun bilişsel yönünü kapsamaktadır, bireylerin kendi hayat tarzlarının nasıl olduğuna dair değerlendirmelerini içermektedir (Diner, 1984). Kaliteli bir yaşam için yaşam doyumu gereklidir ancak yeterli değildir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Öznel iyi oluş, yaşam doyumunun yanı sıra olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olmasını gerektirir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması bireylerin öznel iyi oluşlarının sürdürülmesi ve kötü oluşlarının engellenmesine katkı sağlamaktadır (Deci ve Vanteenkiste, 2004). Ruh sağlığını, gelişimi, işlevselliği ve mutluluğu arttırmanın amaçlandığı psikolojik yardım sürecinde Bireylerin iyi oluşlarının da incelenmesi kritik bir öneme sahiptir.

Öz belirleme kuramında diğer önemli bir kavram ise *motivasyondur*. Sosyal, bilişsel ve biyolojik düzenlemenin merkezinde yer alması nedeniyle motivasyon psikolojide merkezi ve sürekli bir yere sahiptir. Motivasyon değişim için hazır, istekli ve yapabilir olma anlamına gelmektedir (Miller ve Rollick, 1991). Öz belirle kuramı bireylerin motivasyonun niteliğinin toplam miktarından daha önemli olduğunu vurgulamakta ve motivasyonun bireysel, sosyal ve kültürel unsurlardan nasıl etkilendiğine odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, içsel motivasyonları ve öznel iyi oluşları için oldukça önemlidir. Bireylerin içinde bulundukları sosyal ortamda psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun sağlanması, içsel motivasyonları ve öznel iyi oluşlarını arttırmakta ve psikolojik, gelişimsel ve davranışsal açıdan olumlu sonuçlar sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2008b).

1.1. Problem Cümlesi

Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteğinin, onların psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun aracılığıyla öznel iyi oluş ve motivasyon arasındaki ilişkiyi açıklayan genel yapısal eşitlik modeli nedir?

1.2. Denenceler

1. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu doğrudan etkilemektedir.
2. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, onların öznel iyi oluşunu doğrudan etkilemektedir.
3. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, onların motivasyonunu doğrudan etkilemektedir.
4. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu aracılığıyla öznel iyi oluşunu etkilemektedir.
5. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, onların temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu aracılığıyla motivasyonunu etkilemektedir.
6. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu, onların öznel iyi oluşunu doğrudan etkilemektedir.
7. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu, onların motivasyonunu doğrudan etkilemektedir.
8. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu, öznel iyi oluş ve motivasyon değişkenleri ile oluşturulan model Türk toplumunda spor ortamında geçerli bir modeldir.

1.3. Sayıtlar

Araştırma kapsamındaki katılımcıların, araştırmacı tarafından uyarlanacak olan Algılanan Özerklik Desteği-Spor İklimi Ölçeği'ni, Psikolojik İhtiyaçların Doyumu İklimi Ölçeği'ni, Yaşam Doyumu İklimi Ölçeği'ni, Pozitif Negatif Duygu Durum İklimi Ölçeği'ni ve Sporda GÜdülenme Ölçeği'ni içten yanıtladıkları sayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilecek bulgular, katılımcılardan elde edilecek veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilecek bulgular, Algılanan Özerklik Desteği-Spor İklimi Ölçeği'nin, Psikolojik İhtiyaçların Doyumu İklimi Ölçeği'nin, Yaşam Doyumu İklimi Ölçeği'nin, Pozitif Negatif Duygu Durum İklimi Ölçeği'nin ve Sporda Güdülenme Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel tanımlar aşağıda belirtilmiştir:

Öz belirleme (self determination): Bireyin davranışlarını düzenlemede dış faktörlerden çok kendi iradesi ve içsel değerleriyle harekete geçmesi, özgürce seçimler yaparak bu seçimlerin sorumluluğunu alması ve devam ettirmesidir (Deci ve Ryan, 2000).

Psikolojik ihtiyaçlar (basic needs): Doğuştan gelen ve hayatta kalma, sağlıklı gelişim ve psikolojik iyi oluş için gerekli temel unsurlardır (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik (autonomy): Bireyin seçim duygusunu yaşaması ve davranışlarını kendisi başlatmasıdır (Hagger ve Chatzisarantis, 2007).

Yeterlik (competence): Bireyin bir etkinliğin icrası konusunda kendi gücü, yeteneği ve yeterliliğine olan inancıdır (Deci ve Ryan, 2000).

İlişkili olma (relatedness): Bireylerin içinde bulunduğu sosyal ortamda karşılıklı saygı içinde bağlantılı olması, önemsendiğini hissetmesi ve diğer bireyler ile aidiyet duygusunu yaşamasıdır (Deci ve Vaanteenkiste, 2004).

Motivasyon (motivation): Bireylerin davranışını harekete geçiren ve yönlendiren biyolojik, duygusal, bilişsel ya da sosyal güçlerdir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007).

Öznel iyi oluş (subjective well-being): Bireyin yaşamını tüm olumlu olumsuz yönleriyle değerlendirmesi sonucunda hissettiği doyumdur (Diener,1984).

1.6. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Psikolojik yardım sürecinde genel olarak amaç, bireylerin mevcut durumu ile hedefleri arasındaki farkları azaltmalarına, potansiyellerini gerçekleştirmelerine, sağlıklı, mutlu ve etkin bireyler olmalarına, güçlü yanları, bireysel ve çevresel kaynakları aracılığı ile yardımcı olmaktır. Bu değişim seçim yapmasını, seçimlerinin sorumluluklarını almasını ve sürdürmesini gerektirmektedir. Bireyin içinde bulunduğu çevrenin amaçlar ve seçimler konusunda özerkliği destekleme düzeyi, istenen değişikliğin gerçekleşmesinde büyük öneme sahiptir.

Öz belirleme kuramı eğitim, sağlık, iş ortamı, spor, psikoterapi, ebeveynlik ve din gibi birçok alanda uygulanmaktadır. Ülkemizde kuram çerçevesinde çok az sayıda araştırma yapılmış, yapılan araştırmaların ise çoğunlukla eğitim alanında ve öğrenciler ile sınırlı kalması nedeniyle kuramın farklı çalışma alanlarında ve örneklem gruplarıyla çalışılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada, sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, psikolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluş ve motivasyon değişkenleri Türkiye’de spor ortamında ilk kez incelendiği nadir araştırmalardan biridir.

Spor, günümüzde önemli toplumsal kurumlardan biridir. Bu alanda üstün başarı, sporcuların fiziksel ve teknik becerilerin yanı sıra optimum işlevsellik bilişsel duygusal ve davranışsal becerilerinin de geliştirilmesini gerektirmektedir. Psikolojik yardım, diğer alanlarda olduğu gibi spor ortamında da problemlerin çözümü, amaçlara ulaşmak, iyi oluş motivasyon gibi konularda olumlu katkılar sağlamaktadır. Ülkemizde eğitim, sağlık, adalet, aile, ulusal güvenlik, din gibi birçok çalışma alanında psikolojik yardım hizmeti verilmekle birlikte sporda psikolojik yardım hizmetleri günümüzde henüz yeterli gelişimi gösterememiştir (Bayar, 2010). Türkiye’de 13.441 spor kulübü, lisanslı ve aktif 3.596.268 sporcu, 233.070 antrenör, 73.120 hakem, bulunmasına rağmen (Spor Genel Müdürlüğü, 2017) halen gelişim ve kurumsallaşma aşamasında bulunan spor psikolojisi, sporculara sağlanan psikolojik destek hizmetleri, sporculara özgü psikolojik müdahale ve uygulamalar çok yetersizdir. Araştırmanın, sporcuların başarısı ve performansında antrenörlerin rolü ve etkililiği konusunda alanda çalışan araştırmacılara, sporculara sunulan psikolojik yardım hizmetleri konusunda da uygulayıcılara önemli teorik ve kavramsal bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın, Türk kültürüne uygunluğunun farklı örneklem grubunda da geçerliliğinin sınamasına hizmet

etmesi beklenmektedir. Spor ortamına özgü özerklik desteği ölçeğinin uygulandığı ilk çalışma olması, araştırmaya önem katan diğer önemli noktadır.

Sporcuların psikolojik yardım için başvurdukları en temel konular antrenör-sporcu ilişkisi, içinde bulunulan sosyal ortamın niteliği, diğer sporcularla iletişim, düşünce ve duygular, öz yeterlik ve motivasyondur Usta -çırak ilişkisi, bireylerin duygusal düzenlemeleri etkilemektedir. Bu ilişkilerde usta ile olumlu ilişkilerin sürdürülmesinin önemli olarak kabul görmesi ve olumsuz duyguların ifadesinin ilişkinin niteliği için bir tehdit olarak algılanması, mevcut duyguları yaşamayı ve ifade etmeyi engelleyebilmektedir (Fridja ve Mesquite, 1994; Markus ve Kitiyama 1991;). Hiyerarşik sosyal statü içeren antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi, sporcuların optimum işlevselliği ve iyi oluşunun temel öngörücüsüdür (Gould, Collins, Lauer ve Chung, 2007). Sporcular için antrenör, daha güçlü ve yeterli bir bağlanma figürüdür (Lyle, 2002), bu nedenle de antrenöre bağlanma stili ve ilişkinin niteliği öznel iyi oluşu etkilemektedir.

Sporcuların içinde bulunduğu sosyal bağlamda psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ile öznel iyi oluşları ve motivasyon düzeyleri yani öz belirleyici olma düzeyleri ile yakından ilişkilidir. Öz belirleme kuramı çerçevesinde yapılan birçok araştırma, sporcularda özerklik desteği, psikolojik ihtiyaçlarının doyurulması, öznel iyi oluş ve motivasyonun ilişkili olduğunu ilişkisel ya da sosyal ortamdaki müdahaleler ile öznel iyi oluş ve motivasyonun arttırdığını ortaya koymaktadır (Bartholemeow, Ntoumanis ve Thogersen-Ntoumani, 2010; Reinboth Duda ve Ntoumanis, 2004).

Psikolojik yardım sürecinde sorun odaklı yaklaşımlar bireylerin sadece kusurlarına odaklanarak eksiklikleri gidermeyi, psikolojik bozuklukları düzeltmeyi amaçlamakta bu nedenle de bireylerin kapasitesinin, potansiyellerinin ya da gelişiminin desteklenmesi arka planda tutulmaktadır. Bireylerin var olan potansiyelleri, zayıflıklarından çok güçlü yanlarından kaynaklanmaktadır ve bu nedenle sadece yanlış olanın değil neyin doğru, güçlü ve iyi olduğunun da ele alınması gerekmektedir. Terapötik etkinliği arttıran faktörlerde, danışan kaynaklı bilgi düzeyi, yaşam deneyimi, güçlü özellik ve yetenekler ve değişime yönelik isteklilik gibi terapi dışı faktörlerin etkisinin % 40 olması (Hubble, Duncan ve Miller, 1999) bu gerekliliği ortaya koymaktadır. Spor ortamında, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesinin arttırılmasını

sağlayacak ilişkisel koşulların belirlenmesi ve uygulanmasının sporcuların iyi oluşuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Güncel yaklaşımlar artık sadece olumsuz, semptom, patoloji ve düzeltme odaklı değil bireylerin güçlü yanlarının açığa çıkarılması, performans ve motivasyonun arttırılması, gelişim ve büyüme, bireysel kapasitelerinin geliştirilmesi gibi yaşam kalitesi, iyi oluş ve işlevsellik düzeylerinin arttırılması da amaçlanmaktadır. Optimum düzeyde iyi oluş ve işlevsellik için sadece semptomun ortadan kaldırılmasının ötesinde sahip olunan potansiyeller ve güçlü yanların açığa çıkarılması ve geliştirilmesi önemli bir role sahiptir. Bu çalışmanın, psikolojik yardım sürecinde sporcuların kendi güçlü yanlarının açığa çıkarılarak sorunların çözülmesi ve potansiyellerin gelişmesi ve güçlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikoloji de dâhil olmak üzere hukuk, mühendislik, ekonomi, sağlık gibi bütün pozitif bilimlerde bireylerin mutluluğuna hizmet etmek en temel amaçtır. Psikolojik yardım sürecinde de en nihai amaç bireylerin duygu düşünce, davranışlar ve ilişkilerinde değişim sağlayarak öznel iyi oluşlarını arttırmaktır (Henry, 2006). Yapılan çalışmalar mutlulukta genetiğin etkisinin % 40, dışsal olayların etkisinin % 10 olduğunu ve dolayısıyla bireylerin mutluluk seviyelerinin % 50'si üzerinde kontrol sahibi olabileceğini (Lyubomirsky, 2008; Sheldon ve Lyubomirsky, 2007) göstermektedir. Bireysel ya da toplumsal düzeyde müdahaleler ile öznel iyi oluş arttırılabilmektedir (Seligman ve Chikszentmihalyi, 2000; Seligman ve diğ., 2005). Bu bilgiler ışığında bireylerin iyi oluşunu sağlayan, kolaylaştıran ve geliştiren uygulamaların mutluluk için önemli olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında bu araştırmanın, sporculara ve antrenörlere sağlanacak psikolojik yardım hizmetleri ve psikoeğitsel çalışmalarda, sorunların çözümünde güçlü yanlarının kullanılması ve geliştirilmesi konusunda önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öz belirleme kuramının dördüncü mini kuramı olan temel ihtiyaçlar kuramı çerçevesinde özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, öznel iyi oluş ve motivasyon kavramlarına değinilecektir. Daha sonra özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, öznel iyi oluş ve motivasyon ile ilgili yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalara yer verilecektir.

2.1. Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme, bireylerin özerk davranışları konusunda kuramların yapısını organize etmeye çalışan genel bir psikolojik kavramdır (Little, Hawley, Henrich ve Marsland, 2002) ve felsefe, siyasal bilimler ve psikoloji gibi alanlarda kullanılan temel bir kavram olması nedeniyle farklı alanlarda farklı tanımlama biçimleri ile karşılaşilmektedir (Wehmeyer, 1999).

Öz belirleme kavramının kökeni felsefede belirlemecilik (determinism) ve özgür irade (free will) öğretisinden gelmektedir. Öz belirleme öğretisi bireylerin davranışlarının, davranıştan önce meydana gelen olayların etkileri olduğunu varsaymaktadır. Özgür irade ise, bireylerin dışsal bir zorlama ya da kısıtlama olmadan tercih ve seçim yapabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Siyasal bilimlerde öz belirleme kavramı tarihsel olarak ulusların ya da grupların kendi kendini yönetebilmek hakkını ifade etmekte, özgürlük ve bağımsızlık ile aynı anlama gelmektedir (Wehmeyer ve Schwartz, 1998).

Psikolojide öz belirleme, bireylerin davranışlarındaki öz desteği ya da irade duygusunu yaşamasıdır (Friedman, 2003). Deci, Connel ve Ryan (1989) öz belirlemeyi bireylerin davranışlarını başlatmada ve düzenlemede seçim duygusunu yaşaması olarak tanımlamaktadır. Bireylerin davranışlarının öz belirleyici olmasında, özerklik anahtar bir role sahiptir. Bireylerin içinde bulunduğu sosyal bağlamdan aldığı özerklik desteği, seçim duygusunu yaşamalarını, davranışlarını kendilerinin başlatmalarını, sürdürmelerini yani öz belirleyici olmalarını sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 1985a).

Özetle öz belirleme bireylerin davranışlarını dışsal kontrol, baskı ve zorlamalarla değil kendi seçimleri doğrultusunda başlatmaları ve sürdürmeleridir (Deci ve Ryan 1985a; Deci ve Ryan 2000; Moller, Deci ve Ryan, 2006). Öz belirleme kuramı içerisinde bulunduğu sosyal bağlam ve kültür çerçevesinde bireylerin gelişime açık potansiyellerinin olduğunu öngörmektedir. Temel varsayımı, bireylerin gelişme, benliğin bütünleşmesi ve psikolojik uyumsuzluğu çözme konusunda doğuştan gelen örgütsel bir yapısının olduğudur.

Öz belirleme kuramının alt kuramı olan temel ihtiyaçlar kuramına göre, bireylerin gelişimi için özerklik, yeterlik ve ilişkili olmak üzere üç evrensel psikolojik ihtiyacının doyumu psikolojik, fiziksel sağlık ve sosyal iyi oluş için gereklidir. Psikolojik ihtiyaçların doyumunda içinde bulunulan sosyal çevre ve kültür oldukça önemlidir. Bireylerin içinde bulundukları sosyal çevre psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu sağlıyorsa bireylerin iyi oluş düzeyleri artmaktadır. Eğer içinde bulunulan çevre ihtiyaçların doyumunu engelliyorsa bireylerin iyi oluş düzeyleri azalmaktadır.

2.1.1. İhtiyaçlar

Canlıların hayatta kalabilmesi ve solunum, sindirim, üreme gibi fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için gıda, su, oksijen gibi unsurları gerekli miktarda karşılaması gerekmektedir. Yaşam için, içsel ortamda gerekli bu koşullar sağlanmalı ve sürdürülmelidir. Organizmanın en uygun fiziksel yaşam koşulları homeostasis adı verilen denge süreci ile sağlanmaktadır (Carlson, 2008). Homeostatik denge bozulduğunda oluşan bu kararsızlık, fizyolojik olarak bir eksiklik olarak algılanmaktadır ve organizma içsel dengesini sağlamaya gereksinim duymaktadır.

İhtiyaç, bireyin hayatta kalması, gelişimi ve iyi oluşu için gereken koşuldur (Reeve, 2009). İhtiyaçların karşılanmaması işlevsellikte bozulma ya da ölüme neden olabilmektedir. Eksikliğin hissedilmesiyle oluşan gerginlik organizmayı ihtiyacı karşılamaya yönlendirmektedir. İhtiyacın doyurulmasıyla bu gerginlik ortadan kalkmakta, tatmin duygusu yaşanmakta ve yeniden denge sağlanmaktadır. Organizma için sağlanan bu denge gerilimin hiç olmaması değil, en uygun düzeyde olmasıdır (Carlson, 2018; From, 2011; Maslow, 2013).

İhtiyaçların doyurulması sadece fizyolojik süreçleri kapsamamaktadır, insanlar psikolojik açıdan da ihtiyaçlarla donatılmıştır ve bu psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. İster fiziksel olsun ister psikolojik olsun hissedilen bir ihtiyacın karşılanması doyum sağlamakta, enerji vermekte ve bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır. Eğer bu ihtiyaçlar doyurulmazsa ya da doyurulması engellenirse bireylerde olumsuz duygulanım, uyumsuz davranışlar, patoloji gibi durumlar görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Psikoloji alanında ihtiyaç kavramına ilk defa McDougall tarafından 1908 yılında değinilmiştir. McDougall (1960), canlıların türe özgü doğuştan gelen ihtiyaçları olduğundan ve bu ihtiyaçların doyurulması gerektiğinden bahsetmiştir. Sonrasında Freud (1933), ihtiyaçları doğuştan gelen içgüdüsel dürtüler olarak tanımlamış ve bu ihtiyaçların karşılanmamasının saplantı ve psikopatolojiye neden olabileceğini belirtmiştir.

İhtiyaç kavramını kuramsal bir çerçevede kapsamlı bir şekilde ilk kez Maslow (1943) ele almıştır. Maslow'a göre (1943), bireylerin güvenlik, sevgi, statü gibi ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçların bulundukları sosyal çevre içerisinde karşılanması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar doğustandır, evrenseldir ve bireylerin davranışları bu ihtiyaçları karşılamaya yöneliktir. Diğer bir deyişle bazı şeylerin yokluğunu çekiyor olma algısı davranışları belirleyen en temel unsurdur. Eksiklik ve yokluk algısına eşlik eden başa çıkma dürtüsü ihtiyaçları karşılamak için davranışlara yön vermektedir (Melucci, 2011).

Maslow, diğer ihtiyaç kuramlarından farklı olarak ihtiyaçların bir biriyle ilişkili bir hiyerarşi içinde olduğunu (Kenrick, Griskevics, Neuberg ve Shaller, 2010) belirtmektedir. Bu ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma-sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Bu temel ihtiyaçlar aşağıda özetlenmiştir.

Fizyolojik ihtiyaçlar hayatta kalabilmek için karşılanması gereken yemek, su, ısınma, cinsellik gibi bedensel ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar hiyerarşide karşılanması gereken ilk ihtiyaçlardır (Kenrick ve diğ., 2010). *Güvenlik ihtiyacı*, güvenliği, sağlamlığı, korku ve tehlikeden arınmış olmayı temsil etmektedir. Birey içinde bulunduğu ortamda korku, tehlike ve belirsizlikten izole ise bu ihtiyacı

doayurabilmektedir (Maslow, 1943). *Ait olma ve sevgi ihtiyaacı*, içinde bulunulan ortamda sosyal etkileşim aracılığı ile diğerleriyle sevgi, destek ve aidiyet duygusunu yaşamaktır. Bireyler aileleri, arkadaşları ve tanıdıkları insanlar ile bu ihtiyaacı doayurabilmektedir (Frey ve Wilhite, 2005). *Saygı ihtiyaacı*, bireylerin kendisine saygı duymak ve başkaları tarafından saygı görmek için ihtiyaç duyduğu güç, başarı, yeterlik, üstünlük, yetkinlik, güven, bağımsızlık ve özgürlük arzusudur. Bireyler bu ihtiyaç doayurulduğunda öz yeterlik, değerli olma, işe yarama ve gereklilik duygusunu yaşamaktadır. Bu ihtiyaç doayurulmadığında ise aşağılık, zayıflık ve acizlik duyguları ortaya çıkmaktadır (Maslow, 1970). *Kendini gerçekleştirme ihtiyaacı*, bir müzisyenin müzik yapması, şairin şiir yazması gibi bireyin var olan potansiyeli en iyi şekilde ortaya koymasısıdır. Bireylerin yapabileceği her şeyi başarma arzusudur. Bireyin kendisini gerçekleştirmesi için hiyerarşideki alt ihtiyaçları doayurması gerekmektedir (Maslow, 1970).

Bir ihtiyaacın eksikliği, o ihtiyaacın karşılanması için davranışı harekete geçirmektedir. İhtiyaç karşılandığında memnuniyetsizlik ortadan kalkmakta, doyum sağlanmakta, dolayısıyla başka bir ihtiyaç ortaya çıkmaktadır yani ihtiyaçlar sırayla doayurulmaktadır. Bu nedenle Maslow ihtiyaçların hiyerarşik olduğunu, alt basamaklardaki ihtiyaçlar karşılandıkça üst basamaklara doğru ilerlendiğini ileri sürmektedir. Bireylerin, bir üst basamaktaki ihtiyaacı karşılaması için alt basamaktaki ihtiyaacın yüzde yüz karşılanması her zaman gerekmez. İhtiyaçların ne düzeyde karşılanacağı bireyler ve koşullara göre, farklılık gösterebilmektedir. Bebeklik döneminde fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik önemliyken ait olma ve sevgi ihtiyaacı ergenlik döneminde, kendini gerçekleştirme ihtiyaacı ise daha çok yaşamın orta dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Birey herhangi bir sebeple bir üst ihtiyaacını doayuramadığında, alttaki ihtiyaacın doyumuyla yetinmek durumunda kalmakta bu da kişinin potansiyel hedeflerine ulaşmasında kayıplara neden olmaktadır (Maslow, 1943).

İhtiyaçlarının doayurulmasında çevrenin ve bireyin tutumu önemlidir. Bireyin ihtiyaçlarının yaşam boyu sadece çevresindeki kişiler tarafından sağlanması onları çevreye bağımlı ve yönlendirmeye açık hale getirebilirken, çevresindeki kişilerin yeterince destek olmaması ihtiyaçların doayurulmasını engelleyebilmektedir. İhtiyaçlarının erken dönemlerde yüksek düzeyde doayurulması sağlıklı özerkliği sağlamaktadır. Örneğin, güvenlik, sevgi ve aidiyet ihtiyaacını erken dönemlerde iyi bir

şekilde doyuran birey gelecekte sevginin yokluğu ile mücadelede daha sağlıklı ve özerk olacaktır. Çevre bireye destek olmak ile onu özgür bırakmak arasında bir denge kurmalı, birey de ihtiyaçlarını karşılarken seçim duygusunu yaşamalı ve özerk olabilmelidir. Bireyin gelişiminde çevrenin rolü, bireyin kendini gerçekleştirmesinde ona yardımcı olması ve özerkliğini desteklemesidir (Maslow, 1970; Maslow, 2013, Yanbastı, 1996).

İhtiyaçlar konusunda diğer bir kuramsal yaklaşım Murray tarafından oluşturulmuştur. Murray ihtiyacı belirli şartlar altında belirli bir şekilde tepki vermeye hazır olma durumu ya da potansiyeli olarak tanımlamaktadır (Liebert ve Spiegel, 1990). Kişilik ihtiyaçlar tarafından kontrol edilen davranışların yansımasıdır. Murray kişilik kuramında ihtiyaçları birincil ve ikincil ihtiyaçlar olarak iki kategoriye ayırmıştır. Birincil ihtiyaçlar oksijen, yemek ve su gibi fizyolojik ihtiyaçlardır. İkincil ihtiyaçlar ise genel olarak psikolojik ihtiyaçlardır. Yirmi psikolojik ihtiyacı hırs, materyalizm, güç, sevgi ve bilgi olmak üzere beş kategoride açıklamaktadır. Bu ihtiyaçlar başarı, kabul görmek, diğerlerinden kaçınmak, edinim, düzen, muhafaza etmek, üretkenlik, küçük düşmekten kaçınmak, özerklik, saldırganlık, suçluluktan kaçınmak, savunma, baskınlık, bakım sağlamak, eğlence, reddetmek, şefkat göstermek, cinsellik ve öğrenmektir (Cherry, 2015; Hall ve Lindzey, 1985).

Glasser ihtiyaç kavramını ele alan bir diğer kuramcıdır. Glasser'in seçim kuramına göre (1998), bireylerin hayatta kalmak, sevmek, ait olmak, güç, özgürlük ve eğlence olmak üzere beş temel ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar doğuştandır, evrenseldir. *Hayatta kalma ihtiyacı* bireyin yaşamını sürdürmesi ve neslinin devamını sağlaması için karşılaması gereken fizyolojik ihtiyaçlardır (Frey ve Wilhite, 2005). *Sevgi ve aidiyet ihtiyacı*, bireylerin tanıdıkları, arkadaşları ve ailesi tarafından sevildiği ve önemsendiği duygusunu yaşamasıdır. Glasser'e göre (2003), sevgi ve aidiyet ihtiyacı en önemli ihtiyaçtır çünkü tüm bu ihtiyaç aracılığıyla cinsel davranışlarını yönlendirmekte ve türün devamını sağlamaktadır. *Güç ihtiyacı* bireylerin önemli olduğunu ve başkalarının da önemli olduklarını bilmelerini istemeleri nedeniyle önemlidir (Peterson, 2000). Doğada sadece insanlar hayatta kalmak için değil güçlü olmak için gücü istemektedir. Bu ihtiyacı da başkalarına ne yapmaları gerektiğini söyleyerek, haklı olduğunu ortaya koyarak ya da yanlış olduğunu düşündüğü davranışları cezalandırarak karşılamaya çalışmaktadır. Başkalarını zorlama davranışının altında güç ihtiyacı yer almaktadır

(Glasser, 1998). *Özgürlük ihtiyacı* bağımsız ve özerk olabilmeyi ve özgür iradeyi temsil etmektedir. Bireylerin seçim yaparken kısıtlanmama duygusunu yaşayabilmesidir (Frey ve Wilthite, 2005) ve bu nedenle bu ihtiyaç ancak yaşamının kontrolü bireylerin kendi kontrolünde olduğuna inandığı zaman doyurulabilmektedir (Peterson, 2000). *Eğlence ihtiyacı* ise, bireylerin yaptığı şeyden keyif almasıdır. Glasser'e göre (1998), doyurulması en kolay ihtiyaçtır çünkü yapılan işten zevk alma, yaşanılan ilişkiden zevk alma, hobi edinme, boş zaman aktiviteleri gibi bunu sağlamanın birçok yolu vardır.

İnsanların en belirgin motivasyonu hazzı arttırmak ve acıyı azaltmaktır (Glasser, 1998). Zevk ve acı duygularının kaynağı ise temel ihtiyaçların doyurulup doyurulmadığı ile ilgilidir. İnsanın genetik yapısı doğumdan ölüme kadar farkında olarak ya da olmayarak, ihtiyaçları doyumlamak üzere davranışları motive etmektedir ancak tüm davranışlar ihtiyaç doyumunu sağlamamaktadır (Glasser, 2003). Birey, davranışları ihtiyaçların doyumunu ile sonuçlandığında kendini iyi hissetmekte, davranış sonucunda ihtiyacını doyumlamadığında ise kendini kötü hissetmektedir (Glasser, 2004). Başka bir ifadeyle, insanların kendini nasıl hissedeceği, yani duyguların kaynağı ihtiyaçların doyumunu ile ilgilidir. İhtiyaçlar doyurulurken bazen birbirini destekleyici olabildiği gibi engelleyici de olabilmektedir. Örneğin, bir ilişki içindeyken bireyler sevgi ve eğlence ihtiyacını karşılayabileceği gibi, güç ihtiyacı sevgi ihtiyacının karşılanmasını da güçleştirebilmektedir (Glasser, 2002).

Glasser (1998) de ihtiyaçların doyurulmasında seçim duygusunu yaşama ve çevrenin etkisini vurgulamaktadır. Bireyler ihtiyaçlarını karşılarken seçim duygusunu yaşamalı ve seçimlerinin sorumluluğunu alabilmelidir. İçinde bulunan çevre bu koşulu sağladığında bireylerin içsel kontrol düzeyi artacak, daha özerk seçimler yapacak ve bu seçimlerin sorumluluğunu alacaktır. Güç, cezalandırma, kısıtlama, kültür gibi faktörler nedeniyle bireyler ihtiyacını karşılarken dışsal kontrolün etkisi altına girdiğinde özerklik duygusunu yaşayamamaktadır. Dışsal kontrol ihtiyaçların doyumunu engellediği için bireylerin mutluluğu ve sağlığı olumsuz etkilenmektedir.

İhtiyaçlar davranışlar aracılığıyla bireyleri amaçlarına yöneltmektedir. İhtiyaçların bir kısmı fizyolojik süreçlerden kaynaklanırken bir kısmı ise çevredeki uyaranlar tarafından belirlenir. Davranışlar bir çevre içinde oluşur ve içinde bulunduğu bu çevreden etkilenir. İhtiyaçlar birbiriyle ilişkilidir; bazen birbirini engelleyebilir,

bazen birkaçı bir araya gelerek daha büyük bir amaca hizmet edebilir bazen ise birbirinin yerine geçebilir. İçinde bulunulan sosyal bağlamın sağladığı koşullar bireyin ihtiyaçlarını karşılamasını engelleyebilir ya da kolaylaştırabilir (Yanbastı, 1996).

İhtiyaç kavramını ele alan bir diğer kuram ise öz belirleme kuramıdır. Öz belirleme kuramı ihtiyaç kavramını temel psikolojik ihtiyaçlar olarak adlandırmaktadır. Bu temel ihtiyaçlar; özerklik, yeterlik ve ilişkili olma'dır. Öz belirleme kuramına göre, bu ihtiyaçlar bireylerin gelişimi, bütünleşmesi, ruhsal ve fiziksel sağlığı, motivasyonu ve iyi oluşları için gereklidir (Ryan ve Deci, 2000a). Kuramın temel varsayımı gelişme, benliğin bütünleşmesi ve psikolojik uyumsuzluğu çözme konusunda bireylerin doğuştan gelen örgütsel bir yapısının olduğu, bu örgütsel yapının sağlanması ve sürdürülmesi için temel psikolojik ihtiyaçların tamamının doyurulması gerektiğidir.

2.1.2. Temel İhtiyaçlar

Deci ve Ryan'a (2000) göre, temel psikolojik ihtiyaçlar, doğuştan gelen ve hayatta kalma, sağlıklı gelişim, bütünleşme ve psikolojik iyi oluş için gerekli olan evrensel temel unsurlardır. İhtiyaç doyumu, bireyleri motive eden davranışların, onların gerçekten ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığının, sağlıklı ve mutlu yaşam deneyimleri olup olmadığının, içinde bulunulan sosyal bağlamın bireyin sağlıklı gelişimini destekleyip desteklemediğinin değerlendirilmesini ve optimum işlevsellik için ne tür sosyal koşullar gerektiğinin öngörülmesini sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2011).

İhtiyaçların doyurulmasında kişilik kadar sosyal çevre, ilişkiler ve kültür de önemlidir çünkü bütün yaşantılar ve davranışlar sosyal bağlamdan etkilenmektedir (Deci ve Ryan, 2012). İhtiyaç doyumu birey, sosyal çevre ve kültürden etkilenen dinamik bir süreçtir. Örneğin, öğrencilerin eğitimini geliştirmek için öğretmenlerin, hastalara daha iyi hizmet verebilmeleri için sağlık personelinin, sporcuların daha başarılı olması için antrenörlerin, psikoterapide bireylerin daha etkili olmaları, üzüntülerinin azalması ve mutluluklarının artması için psikoterapistlerin çevreye karşı gösterdikleri tepkilerinin değiştirilmesini sağlayacak koşullar oluşturması beklenir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin içinde bulunduğu sosyal bağlamda, tüm bu deneyimlerinin değişmesini ve gelişmesini destekleyecek koşullar oluşturulmaya çalışılır (Deci ve Ryan, 2011).

İhtiyaçlar birbirinden bağımsız değildir, tek bir davranış birden çok ihtiyacın karşılanmasına olanak sağlamayabilir. Örneğin, yardım etmek özerklik (gönüllü olarak yapıldığı için), yeterlik (etkili olunduğu için) ve ilişkili olma (diğerleriyle iletişim içinde olunduğu için) ihtiyaçları doyumuna katkı sağlamaktadır (Legate, Dehaan ve Ryan, 2015). Bununla birlikte tüm davranışlar her zaman ihtiyaç doyumunu sağlayamayabilir.

Öz belirleme kuramı üç temel psikolojik ihtiyacın evrensel olduğunu öne sürmektedir ve kültürlerarası araştırmalar bu ihtiyaçların evrensel olduğunu doğrulamaktadır (Chirkov ve diğ., 2005; Church ve diğ., 2012). Bireylerin temel ihtiyaçları karşılama düzeyi ve önceliği farklı kültürlerde farklılık gösterebilmekle birlikte bu üç temel ihtiyaç tüm kültürlerde geçerli bir yapı olarak yer almaktadır (Deci ve diğ., 2001; Iyengar ve Lepper, 1999; Kağıtçıbaşı, 2012a; Sheldon ve diğ., 2001).

2.1.3. Özerklik

Özerkliğin, istenen bir sonuç için öz yeterlik duygusuyla motive olma (Bandura, 1989), neyi ne zaman ve nasıl yapacağı konusunda seçim şansının olması (Schunk, 2008), birçok seçenek arasından kendi seçimini yapabilme, karar verebilme ve kendini yönetebilme (Öztürk, 2013), seçim duygusunu yaşama ve davranışlarını kendisi başlatma (Hagger ve Chatzisarantis, 2007) gibi birçok tanımı bulunmaktadır. Öz belirleme kuramında özerklik bireylerin kendi eylemlerini başlatmada seçim yapabilmesi, öz belirleyici olabilmesi ve psikolojik özgürlük olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan 1985b; Vansteenkiste ve diğ., 2011). Özerklik gönüllü ve kendiliğinden kabul edilen davranışları kapsamaktadır. Özerkliğin karşıtı bağımlılık değil, heteronomidir. Heteronomi bireyin davranışlarının kendisi dışındaki kaynaklar tarafından kontrol edilmesi, düzenlenmesidir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Özerklik desteği bireylerin davranışlarını baskı ya da kontrolün etkisini azaltarak kendi sebepleri ve değerleriyle başlatmalarını sağlamaktadır (Ryan ve diğ., 2011). Özerklik desteği, *ilişkisel* ve *sosyal çevre* olmak üzere iki boyutta gerçekleşir (Felton ve Jowett, 2013). Özerklik desteği bireylerin seçim yapabilmesi, daha yüksek düzeyde ihtiyaç doyumunu, öz belirleyiciliği, içsel motivasyonu (Deci ve Vansteenkiste, 2004), motivasyonun içselleştirilmesini (Ryan ve Deci, 2000a), öğrenme ve katılımı (Roth ve

diğ., 2007) iyi oluş ve performansı (Vansteenkiste, Deci ve Ryan, 2008) olumlu etkilediği için öz belirleme kuramında çok önemli bir yere sahiptir.

Öz belirleme kuramına göre, özerklik, psikolojik ve motivasyonel özerklik olarak iki boyuta ayrılmaktadır. Psikolojik özerklik kişilerarası ve bireysel olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. *Kişilerarası özerklik* toplum, aile ya da bireyler ile olan ilişkilerde karakterizedir. Bireyselliğin gelişimi, yüksek mahremiyet beklentisi, ihtiyaçları karşılamada göreceli olarak diğerlerinden bağımsızlık ve öz yeterlik arayışını kapsamaktadır. *Bireysel özerklik* ise ego sınırlarının varlığı ve ihtiyaç doyumu ve öz saygı için içsel ve dışsal kaynakları ayırt edebilme becerisi ile ilişkilidir. *Motivasyonel özerklik*, bireylerin davranışları ve yaşamları konusunda kendi kararlarını alabilmesi, sosyal tanımlara uygun hareket etme ve karar verme koşullarını değerlendirerek bu kurallara uyma ya da uymamayı özgürce seçebilmesidir (Chirkov, 2011). Özerklik duygusal, davranışsal ve değerler olmak üç boyutta deneyimlenmektedir;

Duygusal özerklik, gencin ailesine dayanmaktan kaçınması, kendi ayakları üzerinde durması (Ryan ve Lynch, 1989) ve ergenin öz güven ve bireyselliği aracılığıyla elde ettiği bağımsızlık algısıdır (Noom ve Decovic, 1999). Duygusal özerklik gencin ailesinden uzaklaşarak kendi içsel kaynaklarına güvenmesini sağlar (Steinberg ve Silverberg, 1986).

Değerlerde özerklik, bireyin ahlaki, politik ve içsel konularda bağımsızca karar verebilmesidir (Anderson, Worthington, Anderson ve Jennings, 1994). Ergenin içinde büyüdüğü aile ve akranlarının değerlerini kabul etmek yerine kendi değerler sistemini oluşturmasıdır (Zimmer-Gembeck ve Collins, 2003). Kendi değer sistemine dayandırarak gerçekleştirdiği tutum ve davranışlara güvenmeyi sağlamaktadır (Anton, 2015).

Davranışsal özerklik ise her türlü davranışla ilgili bağımsız karar verebilme kapasitesidir (Bosma ve diğ., 1996). Davranışsal özerklik olumlu psikososyal davranış gelişimi (Beyers ve Goossens, 1999), bağımsız karar alma, seçim yapma ve seçimlerinin sorumluluğunu almayı (Anderson ve diğ., 1994) içermektedir. Reaktif ve reflektif olmak üzere iki şekilde yaşanabilir. Reaktif özerklik baskıya, otoriteye direnme ve bağımsızlık için çabalamayı kapsamaktadır. Reflektif özerklik ise bireyin ihtiyaçlar,

ilgileri ve değerlerinin farkında olarak bilinçli seçim yapabilmesidir (Knee ve Uysal, 2011).

Çocuklarda özerkliğin gelişimi, Ericsson'un kuramında ikinci dönem olan özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemine denk gelmektedir. Çocuk, 1-3 yaşlarında etrafı keşfetmeye başladıkça diğerlerinden bağımsız olabilmek adına özerk olmak için çabalamaktadır. Etrafını aktif olarak araştırması, kendi taleplerini ifade etmesi, yürüme ve konuşma becerisinin gelişimi ile özerklik duygusunu yaşamaya başlamaktadır (Bacanlı, 2007; Kail ve Cavanaugh, 2007). Bu dönemde çocuk hiç kısıtlanmadan kendi haline bırakıldığında saldırganlık ve bencillik gelişebilmekte, aşırı kısıtlandığında bencil ve saldırgan olabilmekte, çok koruyucu ve kollayıcı olduğunda ise utanma ve şüphe duygusu yaşayabilmektedir (Muratlı, 2013). Çocuk onay alır, emniyetli ve güvenli bir ortamda çevreyi keşfetmesi ve seçim yapmasına olanak sağlanırsa çocukta özerklik duygusu ve irade gelişmektedir (Balyi, Way ve Higgs, 2016).

Optimum psikolojik sağlık için bireyler yaşamlarında özerklik ve öz belirleyicilik duygusunu yaşamaya ihtiyaç duymaktadır. Özerklik duygusunu günlük hayatta yaşayamamak olumsuz duygularla sonuçlanabilmektedir (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982). Kontrol edici ailesel, örgütsel ve kültürel çevre ise özerklik gelişimini ve iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Ryan ve Deci, 2011).

Eğitim (Cihangir-Çankaya, 2009), günlük hayat (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996), spor (Gagne, Ryan ve Bargman, 2003), sağlık (Williams, Grow, Freedman, Ryan ve Deci, 1996), dini inanç (Ryan, Rigby ve King, 1993), iş hayatı (Baard, Deci ve Ryan, 2004), süpervizör ilişkisi (Gillet ve diğ., 2012) ve yakın ilişkilerinde (Deci, Guardia, Moller, Scheiner ve Ryan, 2006) bireylerin özerklik duygusunu yaşaması ise daha fazla ihtiyaç doyumu, özerk motivasyon ve iyi oluş gibi pozitif sonuçlar sağlamaktadır. Psikoterapide özerklik desteği ise, tedavi ve müdahalelerde daha iyi etki (Michalak, Klapphecek ve Kosfelde, 2004), terapötik süreçte değişimin daha erken başlaması (Mullan ve Markland, 1991), değişim için içsel motivasyonun artması (Markland, Ryan, Tobin ve Rollnick, 2005), değişimin kalıcılığında artış (Williams, Deci ve Ryan, 1998) ve daha iyi terapötik işbirliği (Ryan ve Deci, 2008a) gibi olumlu sonuçlar sağlamaktadır.

2.1.3.1. Özerklik, Bireysel Farklılıklar ve Kültür

Özgür ve mutlu bir yaşamın temel koşulunun, bireylerin doğalarının aktif olması ve kendi davranışlarını kendileri başlatması olması nedeniyle özerklik, davranışın en temel unsurudur (Chirkov, 2011; Ryan ve Deci, 2011). Özerkliğin, bireyde hiç olmaması ya da bireyin tamamen özerk olması mümkün değildir çünkü bireyler bir dereceye kadar çevreye ve biyolojik yapılarına bağımlıdırlar. Bireyler benliği, sosyal çevresi ve doğuştan getirdiği dürtüsel yapısı sayesinde göreceli olarak özerklik kazanmaktadır (Öztürk, 2013). Özerklik bireyde farkındalık, spontanlık ve yakın ilişki kapasitesinin serbest kalmasıyla gerçekleşir (Berne, 2015). Özerklik kazanabilmek için gerekli donanım doğuştan vardır, olgunlaşma, sosyal çevre ve öğrenmenin etkisiyle doğuştan gelen bu donanım gelişmekte ve birey özerklik kazanmaya başlamaktadır. Özerk bireyler, değişik düşünce ve inanışları incelemekte, sorgulamakta, toplum içinde bireyselliğini koruyarak yer almaktadır ve seçim yapabilme yetisine sahiptirler (Öztürk, 2013).

Özerklik, benlik kurgusu (Kağıtçıbaşı, 1996; 2012b), kişilerarası bağlılık, (Rudy, Sheldon, Awong ve Tan, 2007), sosyal, bireysel ve ilişkisel boyutta karşılama, (Rudy ve diğ., 2007), kişilerarası ilişkinin destekleyici ya da kontrol edici olması (Costa ve diğ., 2015), ilişkinin sosyal statüsü (eşit statü ya da süpervisöz-süpervise ilişkisi) (Fridja ve Mesquita, 1994), özerk işlevsellik düzeyi ve bireysel özelliklerden (Weinstein, Prybylski ve Ryan, 2012) etkilenmektedir. Özerklik kültür ile ilişkili olmakla birlikte biyolojik ve sosyal olarak evrensel bir bireysel kapasitedir. Kültürün ve özerkliğin farklı boyutlarda çelişkisi, özerklik gelişimini engellemesi ruh sağlığını olumsuz etkilenmektedir. Özerklik sosyal olarak yapılandırılmış bir değer olması nedeniyle kültürel göreceliği barındırmaktadır ancak hiçbir kültür özerkliği ne tamamıyla destekleyici ya da engelleyici özelliğe sahip değildir. Bireylerin proaktif doğası içinde bulunduğu ortamı hem etkiler hem de etkilenir. Bu nedenle de özerkliğin tek belirleyicisi kültür değildir (Chirkov, 2011).

Brezilya, Rusya, Güney Kore, Türkiye ve Amerikalı katılımcılarla gerçekleştirilen çalışma, kültürün bireyci, toplulukçu, yatay ya da dikey olup olmadığına bakılmaksızın bireylerin özek olma ya da olmama özelliğine sahip olduğunu ve özerkliğin iyi oluşu yordadığını ortaya koymaktadır (Chirkov ve diğ., 2003).

Özerkliğin bireysellik ile eş tutulması ve sadece bireysel özerklik boyutunun göz önünde bulundurup sosyal atmosferdeki ilişkisel özerkliğin göz ardı edilmesi ve batı kültürüne özgü olduğu yanlışına neden olmaktadır (Rudy ve diğ., 2007).

Hiyerarşik sosyal ilişkilerde özerklik desteği diğer sosyal ortamlardan farklı olarak ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşu sosyal ortamda özerklik desteği (yatay) ve hiyerarşik ilişkilerde özerklik desteği (dikey) olmak üzere iki boyutta etkilemektedir; (Chirkov, 2011). Süpervizör, konumu gereği hem sosyal ortamda hem de süpervizyon verdiği kişi ile ilişkisi içinde özerklik desteği ve ihtiyaç doyumunu etkileyen bir role sahiptir. Bu açıdan bakıldığında her iki boyutta da özerklik desteği birbirinden etkilenmekle birlikte ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşu birbirinden bağımsız etkilemektedir. İyi oluş için hem yatay hem de dikey boyutta özerklik desteği gerekmektedir. Örneğin, antrenör sosyal ortamda ihtiyaç doyumunu sağlayacak sosyal iklimi oluşturup, buradaki rolünde gerekli özerklik desteğini sağlarken, takımın amaçlarına süre koyması, ödülleri dışsallaştırması gibi nedenlerle sporcu ile olan ilişkisinde özerkliği engelleyici yanı kontrolcü olabilir (Bartholomew, Ntoudamis, Ryan ve Ntoudamis, 2011; Costa, Ntoudadis ve Batholomew, 2015; Gillet, Forquereau, Forest, Brunault ve Colombat, 2012).

Öğretmen-öğrenci (Chirkov ve Ryan, 2001; Doğan ve Sapmaz 2012), ebeveyn-çocuk (Thompson ve diğ.,) işveren-işçi (Deci ve diğ., 2001; Eisenberger ve Stinglhamber, 2011), antrenör-sporcu (Bartholomew ve diğ., 2011; Reinboth ve diğ., 2004), doktor-hasta (Williams ve diğ., 2002) ilişkisinde yapılan araştırmalar süpervisörlerin süpervizyon verdiği kişi ile ilişkisinin niteliğinin (özerklik destekleyici ya da kontrol edici olması) öznel iyi oluşu direkt etkilediğini ortaya koymaktadır.

Özerklik ve ilişkili olma farklı kültürlerde birbiri ile çelişen ihtiyaçlar gibi algılsa da özerklik içinde bulunulan sosyal ortam ve bu ortamdaki ilişkiler aracılığı ile karşılandığı için aralarında güçlü ve pozitif bir ilişki vardır. Özerklik desteğinin sosyal ortamda bireysel ve ilişkisel boyutu kapsamı (Rudy ve diğ., 2007), özerklik ve ilişkili olmanın psikolojik iyi oluş göstergesi olması (Ryff,1989) farklı kültürlerde özerklik ve ilişkili olma ihtiyacının ilk dört ihtiyaç içinde yer alması (Sheldon ve diğ., 2001) bu güçlü ilişkiyi doğrulamaktadır. Araştırmalar, özerk olma ile ilişkisel olmanın tüm kültürlerde birbiriyle pozitif ilişkisi olduğunu doğrulamaktadır (Garber and Little, 2001;

Kim Brutzel ve Ryan, 1998; Kwak, 2003; Ryan, Deci ve Grolnic 1995). İlişkilerinde özerkliği yaşayan bireylerin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki fark azalmakta ve daha yüksek iyi oluş düzeyi belirtmektedir (Lynch ve diğ., 2009). Türk katılımcılar ile yapılan çalışmada özerk ilişkiselliğin, güvenli bağlanmayı desteklediği (Meeus, Oostenwegel ve Vollenberg, 2002), Türk ve İngiliz çiftlerde ilişkisel doyumu yordadığı (Celenk, Van De Vijver ve Godwin, 2011) ve ilişkisel ve özerk benliğe göre öznel iyi oluşun daha güçlü bir yordayıcısı olduğu (Özdemir, 2012) ortaya konmuştur.

2.1.4. Yeterlik

Yeterlik, bireyin kişisel amaçlarını gerçekleştirmesi ve bundan doyum sağlaması için gerekli yeteneklerinin toplamıdır. Yeterlikle ilgili tanımlar genel olarak bireylerin yeterlik beklentisine (self efficacy) atıfta bulunmaktadır. Yeterlik beklentisi bireylerin amaçlarına ulaşma ya da bir etkinliği tamamlamada kendi yeteneğine olan inancıdır (Bandura, 1997). Bir kişilik özelliği ya da bir beceri değil, bireyin sahip olduğu becerilerle neler yapabileceğine dair inancıdır. Bireyler bilgi, sosyal hayat ve teknolojide meydana gelen değişiklikler nedeniyle geleceğini şekillendirmek için yeterlik duygusunu yaşamaya ihtiyaç duymaktadır. Yeterlik inancı, seçim, davranış, duygulanım, performans, baş etme ve motivasyon üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Pervin ve John, 2001). Yeterlik inancı bireylerin yeterliğinde anahtar bir role sahiptir, aynı becerilere sahip bireyler farklı düzeylerde yeterlik inancına sahip olmaları nedeniyle farklı koşullarda farklı performanslar sergileyebilmektedir (Bandura, 1997).

Yeterlik, bireyin ilgi alanlarında etkili olmayı yaşaması (White 1959), belli standartlar karşısında, bir şeyleri daha iyi yapabilme becerisidir (Bateman ve diğ., 2006). Psikolojik bir ihtiyaç olarak yeterlik, bireyin hedeflenen sonuçları etkilemede güven duygusunu yaşamasıdır (Ryan ve Deci, 2011). Bireyin sonuçları kontrol etme, ideal güçlük derecesindeki bir etkinliği başarma, istenilen sonucu elde etme ve yeterliği yaşama arzusunu kapsamaktadır (Deci ve Ryan, 1990; Deci ve diğ., 2001).

Hedeflenen etki ve sonuçlara ulaşmada başarılı olduğunda yeterlik ihtiyacı doyurulmaktadır (Reis, Sheldon, Gable, Rocco ve Ryan, 2000). Bireylerin yeterlik duygusu, motivasyon ve psikolojik sağlık için birincil bilişsel araçtır. Bireyler ilgi ve kapasitelerini geliştirmeyi arzulamaktadır. İçinde bulunduğu çevre ile baş edebilmeyi ve

birçok yaşam alanında etkili olmayı sağladığı, yaşamlarını olumlu etkilediği için yeterlik ihtiyacının doyurulması önemli bir role sahiptir (Sheldon ve diğ., 2001). Bireyler yeterlik duygusunu yaşadığında sürdürdüğü etkinliklere daha sıkı bağlanmakta, öz belirleyicilik duygusunu yaşamakta ve içsel motivasyonu artmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Yeterlik gelişimi bilgi, beceri, zaman, kaynak ve öğrenmek için çaba gerektirmektedir (Bandura, 1986). İyi yapılandırılmış sosyal çevre, olumlu geribildirim ve ideal güçlük düzeyinde görev, bilgilendirici ve rehberlik edici koşulların sağlanması yeterliğin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Niemic ve Ryan, 2009; Vansteenkiste ve diğ., 2011). Özetle, yeterlik, bireyin istenilen sonuçlara ulaşmada etkililiği şeklinde değerlendirilirken, yeterlik beklentisi bireyin bir görev ya da amacı başarmaya ilişkin sahip olduğu yetenek ve kapasitesine olan inancıdır.

Yeterlik ihtiyacı Erickson'un kuramında 6 yaşta başlayan ve ergenliğe kadar devam eden “çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu” dönemine denk gelmektedir. Bu dönemde çocukların çabaları desteklenir, bu konuda olumlu geribildirim verilir ve içsel olarak ödüllendirilirse yeterlik ihtiyacı karşılanmaktadır (Bacanlı, 2007; Pervin ve John, 2001). Çocuklardan kapasitesinin çok altında ya da çok üstünde şeyler beklendiğinde ya da çabalarına rağmen eleştirildiğinde, yeterlik ihtiyacı karşılanamamakta ve aşağılık duygusu gelişmektedir (Onur, 1991).

İçinde bulunulan sosyal bağlamda sağlanan olumlu geri bildirim, algılanan yeterlik duygusuna (Allen ve Howe, 1997) ve içsel motivasyona (Schüler, Sheldon ve Fröhlich, 2010) olumlu katkı sağlarken, olumsuz geri bildirim ego tükenmesi nedeniyle algılanan yeterlik duygusunu ve bu nedenle de içsel motivasyonu olumsuz yönde etkilemektedir (Vallerand ve Reid, 1984; Vansteenkiste ve diğ., 2011). Öz belirleme kuramında temel ihtiyaçlar her ne kadar üç farklı boyutta ele alınsa da bu ihtiyaçların karşılanması birbiri ile ilişkilidir. Örneğin, sosyal ortamda özerklik ve ilişkili olma ihtiyacının doyurulması, algılanan yeterliği olumlu yönde etkilemektedir (Bettencourt ve Sheldon, 2001).

2.1.5. İlişkili Olma

İlişki bireyin içinde bulunduğu çevre ile sosyal ve duygusal olarak bağlantılı olmasıdır. İlişkili olma ihtiyacı ise, bireyin aidiyet ve iletişim içinde olma duygusunu yaşaması (Ryan ve Brown, 2003), sosyal dünya ile bağlantılı olması (Deci ve Ryan, 1990), diğerleriyle karşılıklı güven ve ilgi duygusunu oluşturmaları (Baumesiter ve Leary, 1995), ilişki içinde olması, önemsenmesi, sevmesi ve sevilmesidir (Deci ve Ryan, 2000). İlişkili olma, kişiler arası olumlu eylemleri ve güvenilir ilişkileri kapsamaktadır. Sosyal etkileşimle sağlanan yakınlık ve güven duygusu bu ihtiyacın karşılanmasına katkı sağlamaktadır (Moller, Deci ve Elliot, 2010). Kabul, samimiyet ya da ilginin iletilmesi ilişki ihtiyacının karşılanmasını kolaylaştırmaktadır (Ryan ve Brown, 2003).

İlişkili olma ihtiyacı psikolojinin en eski kavramlarından biridir. Birçok kişilik kuramında fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olma için temel bir ihtiyaç olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Glasser1998; Maslow,1971). İlişkili olma psikolojik yardım sürecinde de oldukça önemlidir. Terapi sürecinde gelişmesi beklenen danışan-terapist ilişkisi yani, terapötik işbirliği Amerikan Psikologlar Derneği'nin en önde gelen kriterlerinden biridir. Yapılan çalışmalar terapötik ilişkinin danışanların değişiminde büyük bir rol oynadığı (Lambert ve Ogles, 2004) ve danışanlardaki değişime etkisinin % 30' a kadar ulaştığı (Asay ve Lambert, 1999) ortaya konmuştur.

Psikoterapiye başvuran bireylerin büyük bir kısmı ilişki yoksunluğundan acı çektiğini belirtmektedir (Moller ve diğ., 2010). İlişki ihtiyacının doyumu tüm yaşam alanları için önemli bir motivasyon kaynağıdır (Ryan ve La Guardia, 2000) ve olumlu duygulanım (Reis ve diğ., 2000), sosyal yeterlik ve empati (Rohner, 2004) ile pozitif korelasyon göstermektedir. İlişkili olma ihtiyacını karşılayan bireyler sosyal etkileşimlerde daha fazla duygusal değer aktarmakta ve beklemektedir. Sosyal etkileşim, psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır (Beckman, 1981).

İlişkili olma ihtiyacının gelişimi, Erickson'un kuramında 0-1 yaş arasında, güvene karşı güvensizlik dönemine denk gelmektedir. Eğer anne babalar ya da bebeğin bakımını sağlayan bireyler bebek ile sıcak bir ilişki kurar, onun duygusal ihtiyaçlarını karşılarsa bebekte güven duygusu gelişmekte ve bu da güvenli bağlanmayı sağlamaktadır (Bowlby, 1979; Kail ve Cavanaugh, 2007). Böylelikle ilişkili olma

ihtiyacı karşılanmış olmaktadır. İlişkili olma ihtiyacının karşılanması ile oluşan bu güven duygusu yaşamın ileriki dönemlerinde kurulacak sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Yavuzer, 2003).Çocuğun yakınlık ihtiyacı karşılanamadığında ise çevreye karşı güvensizlik duygusu gelişmektedir (Onur, 1991).

İlişkili olma ihtiyacı, bağlanma kuramında da belirtildiği gibi (Bowlby, 1979) içsel motivasyon için oldukça önemlidir. Güvenli ilişki duygusunun yaşandığı bağlamlarda içsel motivasyonun gelişme potansiyeli daha yüksektir. Güvenli ilişki temeli, uzak ortamlarda içsel motivasyonun ve güvende olma duygusunun gelişimi ve güçlenmesi için gerekli zeminin oluşumunu sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Özerklik ve ilişkili olma, psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Ryff, 1989). Özerkliği destekleyici yakın ilişki içindeki bireylerde gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark azalmaktadır (Lynch, La Guardia ve Ryan, 2009).

2.2. Öznel İyi Oluş

Mutluluğun ne olduğu ve nelerin bireylerin mutlu olmasını sağladığı, ilk çağlardan beri ilgi çeken bir konudur. Mutluluk fiziksel haz ile erişilen yüksek bir canlılık duygusu ya da psikolojik bir doyum yoluyla erişilen daha güvenli ve daha tam bir benlik duygusudur (Güvenoğlu, 2016). Psikolojide mutluluk kavramına bakış erken dönemlerde “psikopatolojinin olmaması, mutsuz olmamak” olarak tanımlanmaya başlamıştır (Yetim, 2001). Oysaki mevcut durum, bireylerin % 18’inin psikolojik olarak iyi oluş ölçütünü karşıladığını, ruhsal olarak % 65’inin kısmen sağlıklı ve % 17’sinin de iyi olmadığını ortaya koymaktadır (Howell, 2009).

Psikolojinin mutluluk konusunda ilgi odağı daha sonraları ise ruhsal bozukluklar ve patolojiye kaymaya başlamıştır. Psikolojinin patolojiye dönük odağı, önleme araştırmalarının, olumsuz yaşantıların her bireyi aynı şekilde ve düzeyde etkilemediğini, umut, cesaret, iyimserlik, sosyal destek, yaratıcılık, sevgi, duyarlılık, içgörü, affedici olma, bilgelik, yardımseverlik, sorumluluk sahibi olma, özgecilik, dürüstlük, azim, akış gibi güçlerin, ruhsal hastalıklara karşı tampon işlevi gördüğünü ortaya koymasıyla (Peterson ve Seligman, 2004) yön değiştirmiştir. Diğer bir ifadeyle, “zayıf olanı düzelt” paradigmasının yanında “iyi olanı da güçlendir” paradigması yerini almaya başlamıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Sadece ruhsal

rahatsızlığa müdahaleden ziyade iyi bir yaşam için ortam hazırlamak, koruyucu ve önleyici etkisi olan güçlü yanları açığa çıkarmak ve geliştirmek de önem kazanmıştır(Kararırmak ve Siviş, 2008).

Sağlıklı olma tek boyutlu değildir. Her sağlıklı bireyde sağlıklı özellikler ve her hasta olarak nitelendirilen bireylerde de sağlıklı yönler olduğu göz önünde bulundurulduğunda, ruh sağlığının bittiği ve hastalığın başladığı sınırlar kesin değildir (Öztürk, 2013) ve bu nedenle de iyi oluş, mutsuz olmamak ya da patolojinin olmaması değildir. İnsanların doyumunu ve mutluluğunu anlama çabasıyla başlayan iyi oluş çalışmaları, kötü koşullar ya da psikopatolojinin meydana gelmesi ile mutluluk arasında doğrusal bir ilişki olmadığını, bunların ortadan kaldırılmasının ise her zaman mutluluğu sağlamadığını ve mutlu, mutsuz olmaya dair tüm yaşantılarına rağmen her bireyin göreceli olarak mutlu olduğunu ortaya koymuştur (Myers ve Diener, 1995).

Psikolojide olumsuz koşullara ve ortalamanın altında kalan bireylere yapılan aşırı vurguya bir tepki olarak gelişen pozitif psikoloji, bireyde yalnızca bozuk olan değil sağlıklı olan kısmın da incelenmesi gerekliliği ve önemini savunmaktadır (Achor, 2012). Pozitif psikoloji bir bilim olarak bireylerin güçlü yanlarının ve potansiyellerinin göz önünde bulundurulması ve geliştirilmesini, olumlu yaşantı ve duyguların artırılmasını ve son olarak da bireylerin gelişimine mutluluğuna katkı sağlayacak uygulamaların sadece psikolojik yardımla değil aynı zamanda toplumsal müdahaleler de sağlanmasını amaçlamaktadır (Christoper, Richardson ve Slife, 2008).

Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarında mutluluk ve iyi oluşu bilişsel ve duygusal anlamda nasıl değerlendirdiğidir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Tüm yaşam alanlarının bilişsel değerlendirmesiyle elde edilen genel yaşam doyumunu, olumlu duyguların çokluğu ve olumsuz duyguların azlığı olmak üzere üç unsurdan oluşmaktadır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamını değerlendirmesidir ve bu değerlendirmelerde önemli olan sadece nesnel gerçeklik ya da iyi koşulların varlığı değil, bireylerin bu koşulları algılama ve değerlendirme biçimidir (Diener ve diğ., 1999).

Öznel iyi oluşta bilişsel boyut ile duygusal boyut birbiri ile ilişkilidir. Bu ilişki bireyci kültürlerde artış gösterirken toplulukçu kültürlerde azalmaktadır (Shimmack, 2008). Olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım ilk alan çalışmalarında aynı yapının

farklı iki boyutu olarak değerlendirilirken yapılan çalışmalar olumlu ve olumsuz duygulanımın birbirinden farklı iki yapı olduğunu ortaya koymuştur (Watson ve diğ., 1988).

Öznel iyi oluşun yüksek oluşu, bireylerin olumsuz yaşantılar yaşamadığı anlamına gelmemektedir. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler diğerlerinden daha az olumsuz yaşam olayı yaşamamaktadır, bu olumsuz olayları yorumlama biçiminde ya da hatırlama sıklığında farklılık göstermektedir (Magnus, Diener, Fujita ve Pavot, 1993). Mutlu bireyler, mutsuz bireylere göre aynı yaşam olaylarını ve güçlüklerini daha olumlu olarak yorumlamaktadır (Lyubomirsky ve Tucker, 1998).

Öznel iyi oluş optimum işlevsellik için oldukça önemlidir. Öznel iyi oluşu yüksek bireyler, daha sosyaldır, yaratıcıdır, daha uzun yaşamaktadır, daha güçlü bağışıklık sistemine sahiptir, daha çok para kazanmaktadır, daha iyi bir lider ve vatandaşlardır, evlilik ve yaşam doyumları daha yüksektir. Yüksek öznel iyi oluş bireysel ve sosyal yaşam için büyük önem arz etmektedir (Diener ve Chan, 2011). Bununla birlikte bireyleri neyin mutlu ettiğini bilmenin mutsuz insanlara yardımcı olmaya ve ruhsal hastalıklardan korumaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Diener ve Seligman, 2002).

2.2.1. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluş çalışmaları, dışsal olayların ve demografik değişkenlerin öznel iyi oluşun sadece küçük bir kısmını açıkladığını ve dolaylı olarak etkilediğini ayrıca öznel iyi oluşun durumsal değil süreklilik gösteren bir yapısı olduğunu ortaya koymuştur (Diner ve diğ., 1999). Bu nedenle öznel iyi oluş kuramları kişiliği etkileyen genetik faktörler, bilişsel, duygusal sosyal, motivasyonel ve kültürel belirleyicilere odaklanmıştır. Öznel iyi oluş kuramlar aşağıda belirtilmiştir

Tabandan-Tavana (bottom-up) Kuramı, dışsal olayların, koşulların ve demografik etkenlerin öznel iyi oluşu nasıl etkilediğine odaklanmaktadır. Wilson'un (1967) evrensel ihtiyaçların doyurulmasının ve doyurulmasına izin verilmesinin bireylerin mutlu olmalarını sağlayacağı fikri üzerine kurulmuştur. Bu kurama göre, mutluluk, mutlu olarak algılanan yaşantıların toplamıdır. Bireylerin sahip olduğu imkanlar ve demografik değişkenlerin öznel iyi oluşun yaklaşık % 20 sini açıklıyor

olması nedeniyle alandaki çalışmalar bireylerin olayları ve koşulları nasıl algıladığına yönelmiştir (Diener ve diğ., 1999).

Tavandan-Tabana (top-down) Kuramına göre, öznel iyi oluş genel bir tutumdur ve karşılaşılan olaylara olumlu ya da olumsuz nasıl tepki verileceğini belirlemektedir. Yaşantılarını genel olarak olumlu değerlendiren bireyler, yaşamının alt alanlarında da doyum yaşamaktadır (Deneve ve Copper, 1998; Diener, Suh ve Fujita, 1996). Önemli olan bireyin sahip oldukları değil sahip olduklarını nasıl değerlendirdiğidir. Bulgular yaşam alanlarından elde edilen doyumun, genel yaşam doyumuna neden olmaktan ziyade genel yaşam doyumunun yaşam alanlarındaki mutluluğun kaynağı olduğunu göstermektedir (Yetim, 2001).

Kişilik Kuramları. Kişilik bireysel iyi oluşun en güçlü ve güvenilir yordayıcılarından biridir (Lucas, 2008). Kişilik ve iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar, kişiliğin kalıtım ve davranış ile ilişkili olduğunu (Tellegent ve diğ, 1988), mutluluğun durumluk değil süreklilik gösteren bir yapı olduğunu, durumsal koşullar öznel iyi oluşu olumlu ya da olumsuz bir süre etkilese bile kişisel özelliklerin öznel iyi oluşun uzun süreli kalıcılığını belirlediğini, dışa dönük bireylerin olumlu duygulanıma, içedönük bireylerin ise olumsuz duygulanıma yatkın olduğunu göstermektedir (Diener ve diğ., 1999).

Dinamik Denge Kuramına göre kişilik içinde bulunan koşullar ve çevre ile etkileşime geçmekte ve öznel iyi oluşu etkilemektedir (Diener ve diğ., 1999). Hedonik adaptasyon olarak adlandırılan bu kavrama göre, bireylerin çevresinde gerçekleşen olaylara tepki göstermesi sonucunda öznel iyi oluş iyi ya da kötü etkilenmekte fakat bir süre sonra mizaç tarafından doğuştan belirlenen temel öznel iyi oluş düzeyine geri dönmektedir (Fujita ve Diner, 2005).

Yükleme Kuramına göre, başarı ya da başarısızlığa ilişkin algılanan nedenler yüklemeler olarak tanımlanmaktadır (Weiner, 1986). Yüklemeler kuramı, bireylerin başarı ya da başarısızlıklarını ne şekilde açıkladığına odaklanmaktadır. Bireyler olumlu yaşantılarına dair atıflarını kendilerine yaptıklarında yani atıflarını içsel bilişsel öğelere yüklediklerinde daha fazla mutlu olmaktadır (Schwarz ve Clore, 1983). Başka bir ifadeyle, bireyler yaşadığı memnuniyeti kendi gelişimine yüklediği sürece yaşam doyumunu artacaktır (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996).

Amaç Kuramına göre, amaçlar, bireylerin yaşamlarında mutlu olmak için ne yapmaya ve nasıl yapmaya çalıştığını belirlemektedir. Bireyler, iyi oluşlarını genellikle en çok önem verdikleri yaşam alanından sağlamak ve sürdürmekle birlikte doyum sağladığı bu yaşam alanlarında farklılaşmaktadır (Oishi, 2000). Amaçların türü ve gerçekleşme miktarı bireylerin duygularını ve yaşam doyumunu etkilemektedir. Bireyler amaçlarına ulaşmakta yol kat ettikçe pozitif, amaçlarına ulaşmakta başarısızlık yaşadıkça negatif tepkiler göstermektedir (Diener ve diğ., 1999). Bireyin içsel kaynakları kadar içinde bulunulan koşullar ve sosyal bağlam da amaçlara ulaşma ve öznel iyi oluşta önemli bir etkiye sahiptir. Ulaşılmak istenen amaçlar içinde bulunulan kültür için önemliyse öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyecektir (Kasser ve Ryan, 1996). Ulaşılan amaçların psikolojik ihtiyaçları karşılayıp karşılamadığı da önemli bir faktördür. Temel ihtiyaçlar gibi içsel amaçlara ulaşmak öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilerken, zenginlik, güzellik, ün gibi dışsal amaçlar öznel iyi oluşa katkı sağlamamakta ya da olumsuz etkilemektedir (Niemic, Ryan ve Deci, 2009). Bireylerin materyalistik amaçlara az önem vermesi öznel iyi oluşu olumlu etkilerken, materyalistik amaçlara yönelmek öznel iyi oluşta azalmaya neden olmaktadır (Kasser ve diğ., 2014).

Beklenti Kuramına göre, aşırı düzeyde beklenti mutluluk için büyük bir tehdittir çünkü bireyin mevcut durumu ile olmak istediği durum arasında fark varsa bu durum hayal kırıklığına yol açacağı için mutsuzluğa da neden olacaktır (Wilson, 1967). Aynı durum düşük beklenti için de geçerlidir. Düşük beklenti geçmişteki başarısızlıkların bir yansıması olabilmekte ve öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Çok yüksek ya da düşük düzeyde beklenti, anksiyete ya da sıkıntıya neden olacağı için öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyecektir. Rogers' a göre bireylerin mevcut durumu gerçek benliği, olmak istediği durum ise ideal benliğini temsil etmektedir. Bu iki benliğin birbirine yakın olması mutluluk, öz saygı ile ilişkili iken bu iki benlik arasındaki farkın çok olması depresif semptomlar, olumsuz duygulanım ve uyumsuz davranışa neden olmaktadır (Pervin ve John, 2001).

Sosyal Karşılaştırma Kuramına göre, bireyler diğer bireylerin, geçmiş koşullar, istekler, ideal memnuniyet düzeyi, ihtiyaçlar ve amaçlar gibi birçok standardı kendilerinininkiyle kıyaslamaktadır. Diğerlerinin sahip olduğu mevcut koşullar ile kıyaslanan koşullar arasındaki farka dayanan bir karşılaştırma memnuniyeti

oluşmaktadır. Bu karşılaştırmada mevcut durum daha olumlu olarak algılanıyorsa öznel iyi oluş artmakta, mevcut durum idealize edilen koşullardan daha olumsuz algılanırsa öznel iyi oluş azalmaktadır (Diener ve Fujita, 1997). Sosyal karşılaştırma sosyal bilgiyi kabul etme, bu bilgi hakkında düşünme ve sosyal karşılaştırmaya tepki gösterme olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır; sosyal bilgi hakkında düşünme, kendisi ve diğeri arasındaki benzerlikler, farklılıkları ya da her ikisini gözlemlemeyi kapsamaktadır. Sonrasında sosyal karşılaştırmaya gösterilecek tepki bilişsel, duygusal ya da davranışsal olabilmekte ve her zaman diğerleri ve kendisi arasında farklılık olarak algılamayı içermeyebilmektedir (Diener ve diğ., 1999).

Uyum (Adaptasyon) Kuramına göre ise, değişen koşulların niteliğinin mutluluğu etkilemesi nedeniyle bu koşullara alışmak ve uyum sağlamak, öznel iyi oluşun güçlü bir yordayıcısıdır (Emmos ve Diner, 1984). Adaptasyon otomatik olarak gerçekleşen bir süreç değildir ve bireysel farklılıklardan etkilenmektedir. Yaşam olayları öznel iyi oluş düzeyinde dalgalanmalara neden olsa da biyolojik olarak belirlenen başlangıç düzeyine geri dönlmektedir (Diener, Lucas ve Scollon, 2006). Tıpkı vücut gibi, duygusal sistem de değişen koşullara uyum sağlamak için tepkide bulunmaktadır. Öznel iyi oluş geçmiş yaşantılardan ziyade yakın zamanda gerçekleşen olaylardan etkilenmektedir ve değişen bu koşullara adaptasyon süresi çoğunlukla yaklaşık olarak üç aydır. Kişilik özellikleri, bilişsel yorumlama ve baş etme biçimleri bireylerin stresli olayları nasıl yaşayacağı ve tepki göstereceğini belirlemektedir (Diener, Suh ve Fujita, 1996). Olumsuz duygulara adapta olma, olumlu duygulara adapte olmaya göre daha uzun zaman almaktadır (Frijda, 1988). Adaptasyon bireysel, ulusal ve kültürel faktörlerin belirleyiciliğine rağmen mutluluk, bireysel, örgütsel ve toplumsal düzeyde arttırabilmektedir (Diener ve diğ., 2006).

2.2.2. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi oluşu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi *kişiliktir*. Kişilik, dışadönüklük, baş etme becerileri, olumlu yorumlama ve olumlu duygulanım gibi kişilik değişkenleri öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcılarıdır. Mutlu insanlar daha dışadönük ve kaygısızdır (Deneve ve Copper, 1998). Genetik ve biyolojik faktörlerin bu özellikleri etkilediği düşünülmektedir (Diener ve diğ. 1999). Shmutte ve Ryff (1997), çalışmalarında kişilik ve iyilik hali arasında güçlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Kendini kabul, çevre hâkimiyeti ve yaşamın anlamı dışa dönüklük ve vicdan ile pozitif ve nevrotizm ile negatif ilişki bulunmuştur.

İyimserlik, öznel iyi oluş sorunlar karşısında koruyucu ve güçlendirici bir diğer unsurdur (Lucas, Diener ve Suh, 1996). İyimserlerin geleceğin pozitif olacağına dair beklenti düzeyleri yüksektir ve iyimserler amacına ulaşırken bir sorunla karşılaştığında amacı için çabalamaya devam etmektedir (Carver ve Scheier, 2009). Ortalama bireyler iyimserliğe eğilimlidir; iyimserlik geleceğe yönelik düşünmeyi sağlamaktadır bu sayede de adaptasyonu kolaylaştırmaktadır çünkü umut baş etme için önemli ve gereklidir (Tiger, 1979). Diğer bir faktör *biliş ve bilişsel şemalardır*. Dünyayı algılama ve yorumlama biçimi öznel iyi oluşu etkilemektedir. Bilişler olumlu düşünmeye eğilimlidir; bireyler olumsuzdan ziyade olumlu düşünmektedir, yaşamlarındaki olumlu olayları olumsuzlardan daha çok hatırlamaktadır (Seidlitz ve Diener, 1993).

Sosyal Destek ve İlişki yaşam doyumu ile pozitif ilişkilidir (Myers, 2000; Yalçın, 2015). Fiziksel ve ruhsal sağlık gelişimi, uyum ve doyum ile sosyal destek arasında olumlu ve güçlü bir ilişki vardır. Diğerleriyle ilişki içinde olmak temel bir ihtiyaç, psikolojik iyi oluş için gerekli bir koşul ve öznel iyi oluşun en önemli yordayıcılarından biridir. Sosyal destek, psikolojik ihtiyaçların doyurulması aracılığıyla optimum işlevsellik, canlılık, öz düzenleyicilik, iyi oluş ve daha az ruhsal hastalık, gibi olumlu sonuçlar sağlamaktadır (Ryan ve Solky, 1996). Mutlu insanlar çok az yalnız zaman geçirmekte, kaliteli romantik ve sosyal ilişkiler sürdürmektedir (Diener ve Seligman, 2002). Stresli olaylar ya da durumlarda bireylerin edindikleri sosyal destek bir tampon işlevi görerek öznel iyi oluşunun artmasını sağlamaktadır (Skok ve diğ., 2006). Sosyal destek stresle daha iyi baş edebilmeyi sağlamakta ve öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.

İhtiyaç doyumu, birçok yaşam alanında iyi oluş ile ilişkilidir (Oishi, Diener, Lucas ve Suh, 1999). İhtiyaçların doyumun yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve psikolojik sağlık gibi olumlu sonuçlar sağlarken (Chirkov, Ryan ve Sheldon, 2011), ihtiyaçların doyurulmaması ya da doyumun engellenmesi kötü oluş ile sonuçlanmaktadır (Kimberley, Nices, Ryan ve Cecilie, 2011).

Cinsiyet konusunda yapılan çalışmalar evrensel iyi oluş açısından kadın ve erkek arasında % 1'in altında bir fark olduğunu (Haring, Stock ve Okun, 1984) ve demografik değişkenler kontrol altında tutulduğunda bu farkın ortadan kalktığını ortaya koymaktadır (Shmotkin, 1990). Kadınların erkeklere göre depresyona daha yatkın olduğu ve daha fazla olumsuz duygulanım belirtmekle birlikte olumlu duygulanımının da erkelerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Nolen-Hoeksamata ve Rusting, 1999). Sosyal roller ve kültürün etkisiyle oluşan ayırıcı koşulların neden olduğu memnuniyetsizlik, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla olumsuz duygulanım yaşamasına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Rusting, 1999).

Yaşam olaylarının iyi oluş üzerindeki etkisi kaçınılmazdır (Lucas, 2007). Öznel iyi oluşu en çok yakın zamanda gerçekleşen (son üç ay) yaşantılar etkilemektedir. Bireyler bu yaşantılarına olumlu ya da olumsuz tepki gösterdikten sonra başlangıçtaki iyi oluş düzeyine dönmektedir (Diener, Suh ve Fujita, 1996). Ancak işsizlik ya da dul kalma gibi yaşam olayları öznel iyi oluşu, diğer olaylardan daha çok ve uzun süre etkilemektedir (Fujita ve Diener, 2005). Arzu edilen yaşam olayları iyi oluşu olumlu yönde etkilerken istenmeyen yaşam olayları iyi oluş üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır (Zautra, Reich ve Guaccini, 1990).

Bu faktörlere ek olarak *evlilik* (Diener, Saptya ve Suh, 1998), *gelir* (Diener ve Biswas-Diener, 2002), *sağlık* (Brief ve diğ., 1993), *yaş* (Diener ve Suh, 1998), *zeka* (Diener ve diğ., 1999; Fellow, 1956), *eğitim* (Diener ve diğ., 1993; Spreitzer ve Snyder, 1974), *öz saygı* (Heine, Lehman, Markus ve Kitayama, 1999; Oishi ve diğ., 1999; Schwarts, 1994), *dini inanç* (Diener ve diğ., 1999; Ellison, 1991) ve *spor ve egzersiz* (Brown ve Siegel, 1988; Chiszentmihalyi ve Larson, 1984) öznel oluşu etkileyen diğer faktörlerdir.

2.2.4. Öznel İyi Oluş ve Kültür

Mutluluk tüm kültürlerde var olan bir arayış olmakla birlikte bireyleri neyin mutlu ettiği kültürel farklılıklar göstermektedir. Öznel iyi oluş toplumda kabul gören kaçınma eğilimlerini kapsamaktadır ve bu nedenle de kültür hangi değişkenlerin öznel iyi oluşu daha çok etkileyeceğini belirlemektedir. Farklı toplumlarda yapılan çalışmalar evlilik, dışa dönüklük gibi öznel iyi oluşta kültürler arası geçerlilik gösteren değişkenleri ortaya koysa da evrensel bir iyi oluş düzeyi olmadığını göstermektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bireyin doğası ve içinde bulunulan kültürün etkileşimi öznel iyi oluşu etkileyen en temel faktördür (Cosmides ve Tooby, 1992).

Fakir toplumlarda ekonomik doyum yaşam doyumuna ile güçlü bir şekilde ilişkili iken, refah düzeyi yüksek uluslarda ev hayatı doyumunu yaşam doyumuna ile yüksek ilişki göstermektedir (Diener, 2000; Oishi, Diener, Lucas ve Suh, 1999). Bir ulusun refah düzeyi ve insan haklarına olan bağlılığı, o ulusun ortalama iyi oluşun en güçlü yordayıcılarıdır (Diener, Diener ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluşun yaşam doyumuna ve duygulanım boyutu birbiriyle ilişkilidir ancak bu ilişkinin gücünü toplulukçu kültürlerde, bireyci kültürlerle göre çok daha zayıflamaktadır (Suh, Diener ve Shigeriho, 1998; Shimmark, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002) ya da anlamsızlaşmaktadır çünkü duygular sadece içsel bir süreç değildir, bireylerin çevreyle etkileşimiyle şekillenmektedir. Kültür bireylerin ve toplulukların içinde bulunduğu çevreyle etkileşim sonucunda öğrenerek geliştirdiği duygusal normlar ve neyin mutluluk olduğuna dair değerlendirmeleri yapan benlik kurgusunu etkilemektedir (Fridja ve Mesquita, 1994). Benliğin bireysel özelliklerden ziyade sosyal sisteme dayalı oluşan bir unsur olması nedeniyle farklı kültürel yapılar, normlar ve sosyalleşme aracılığıyla farklı benlik kurgularına neden olmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2012a; Triandis, 2001).

Bireyci kültürlerde benlik davranışlar, tutumlar, düşünceler ve duygular gibi içsel unsurlar tarafından belirlenmektedir çünkü bu kültürlerde bireylerin kendi duygu ve düşüncelerine göre davranması beklenmektedir ve özerk benlik kurgusu hakimdir. Bireyler yaşam doyumuna yargısını içsel süreç ve duygulara göre yapmaktadır ve hem ego yönelimli hem de diğerleri yönelimli duygular ifade edilebilmektedir (Kashima, Siegal, Tanaka ve Kashima, 1992; Markus ve Kitiyama, 1991). İçsel referans ve duygular

çerçevesinde yapılan muhakeme yaşam doyumu ile duygular arasındaki ilişkiyi güçlendirmektedir (Suh ve diğ., 1998).

Toplulukçu kültürlerde ise, benlik, normatif değerler, roller ve diğerlerinin beklentileri gibi iyi yaşam muhakemesini büyük oranda etkileyen kollektif unsurlara göre oluşmaktadır (Suh ve diğ. 1998) ve ilişkisel benlik kurgusu hakimdir. Kişisel duygular ve istekler, içinde bulundukları grubun amaçlarına göre ilişkisel benlik tarafından düzenlenmektedir. Duygularını ifade etmenin ilişkilerini olumsuz etkileyeceğinin kültürde kabul görmüş olması nedeniyle, diğerleri odaklı duygular ifade edilmez, rahatsızlık ya da ambivalans yaratmasına rağmen duygular bastırılır (Kashima ve diğ.,1992; Markus ve Kitiyama, 1991). Başka bir ifadeyle, duygular toplumda kabul gören bağlamda oluşur ve bireyler sosyalleşme sürecinde duyguları bastırmayı öğrenir (Mesquita ve Fridja, 1992). Bu durum ise, iyi yaşamın dışsal süreçler çerçevesinde değerlendirilmesi yaşam doyumu ile duygulanım arasındaki ilişkinin zayıflamasına neden olmaktadır. Bireyci kültürlerde, duyguları ifade etme ile kişilerarası ilişkilerin oluşması ilişkili iken toplulukçu kültürlerde ise, duyguları ifade etme ile yakın ilişki kurma arasında önemli bir ilişki bulunmamaktadır (Cheen, 1993).

Türkiye'nin de dahil olduğu bireyci ve toplulukçu kültürlerde yetişkinler ve öğrenciler ile yürütülen araştırma bulguları yaşam doyumu ile pozitif negatif duygulanım arasındaki ilişkinin toplulukçu kültürlerde daha düşük olduğunu doğrulamaktadır (Suh ve diğ., 1998). Mesquita (1993) tarafından yapılan çalışmada, Türklerin ilişkilerde hissettiği duygularını bireyci kültürdeki bireylere göre daha çok gizlediği ve daha az ifade ettiği görülmüştür. Türk ve İngiliz üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise, İngiliz öğrencilerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerin Türk öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kuyumcu, 2012).

Türkiye genel olarak ilişkisel benlik kurgusunun hakim olduğu toplulukçu bir kültür olarak sınıflandırılrsa da (Hofstede, 2001; Mesquita, 2001) Türk toplumu geleneksel/toplulukçu yapıdan modern/bireysel yapıya doğru bir gelişim göstermektedir (Göregenli, 1995; Kağıtçıbaşı, 1998). Literatürdeki yaklaşımlar sonucunda benlik kurgusunu bireysel ve ilişkisel olarak iki ayrı boyutta değerlendirmektedir ancak değişen yaşam biçimleri ve ilişkiler, sosyo ekonomik ve ailevi koşullar nedeniyle her iki

benliğin de özelliklerini barındıran üçüncü bir benlik kurgusu gelişmektedir; özerk ilişkisel benlik. Tamamen bağımsız ya da tamamiyle bağımlı benlik modeli karşısında özerk ilişkisel benlik modeli farklı kültürlerde kabul görmekte ve araştırılmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2005; 2012b).

2.3. Motivasyon

Motivasyon, latince “movere” hareket etmek anlamına gelmektedir (Özkan, 2015). İnsan davranışlarını harekete geçiren, isteklendiren, yönlendiren, seçim yapmalarını sağlayan biyolojik, bilişsel ve sosyal unsurlar içeren güç, (Ryan ve Deci, 2007), amaca ulaşmada doğrudan enerji sağlayan doğal bir insan kapasitesi (Munro, Shumaker ve Car, 2014) olarak tanımlanmaktadır. Dilimizde güdülenme olarak da kullanılmaktadır (Kazak, 2004).

Motivasyon konusunun ana başlığı bireylerin davranışları, düşünceleri ve gelişimlerini neyin harekete geçirdiğidir. Biyolojik, bilişsel ve sosyal düzenlemenin temeli olması nedeniyle psikolojide merkezi ve kalıcı bir konudur. Ayrıca sonuçları nedeniyle çok önemlidir; bireylerin kararlılık, performans, sağlıklı gelişim ve canlılık ile ilgili bütün çabalarını kolaylaştıran koşullar ve süreçler motivasyon ile ilgilidir. Bu nedenle ebeveynler, yöneticiler, öğretmenler, antrenörler ve sağlık çalışanları diğerlerini davranışta bulunmaları için harekete geçirmeye çalışmaktadır (Ryan ve Deci, 2008a).

Motivasyon amaç yönelimli davranışların başlatılması, kontrol edilmesi, değerlendirilmesi ve devam ettirilmesini kapsayan psikolojik ve dinamik bir süreçtir (Dresel ve Hall,2013). Motivasyon bireyin ihtiyaç, istek, beklenti, amaç, davranış ve performansını içermektedir. İnsanların davranışlarını ve altında yatan dinamikleri bilmeleri, davranışlarını değiştirmelerine, amaçları doğrultusunda istek ve çabalarını arttırmaya büyük katkı sağlamaktadır. Motivasyon bireylerin hem kendileri hem de diğerlerine karşı mücadeleleri, çabası, istekleri ve arzuları ile ilgilidir sadece davranışları değil duygu düşünce ve istekleri de etkilemektedir (Reneeve, 2009).

Bireylerin tepkilerinin çoğu sosyal çevre içinde gerçekleşmektedir. Bu sosyal koşullar sadece bireylerin ne yaptığını değil, davranışlarının bir sonucu olarak ne hissettiklerini de etkilemektedir. Sosyal desteğin oluşturduğu süreç motivasyonel eğilimin ve inançların gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle birçok motivasyon

kuramı bireylerin sosyal çevrede harekete geçmesini ve davranışlarını sürdürmesini sağlayan ödül, mükafat ve ilişkilerin etkilerine odaklanmıştır (Deci ve Ryan, 2008a). Bilişsel süreçler, motivasyonda merkezi bir role sahiptir. Bireylerin, spesifik bir davranışa yönelmek için sahip olduğu mevcut motivasyonu, hem bireysel hem de çevresel koşullardan etkilenmektedir (Dresel ve Hall, 2013). Motivasyon yaklaşma ve kaçınma eğiliminin her ikisini de kapsamaktadır (Revee, 2009).

Öz belirleme kuramı, kişilik, gelişim, öz düzenleme, ihtiyaçlar, yaşam amaçları, canlılık, kültür ve motivasyon arasındaki ilişkiyi ve sosyal çevre, duygulanım, davranış ve iyi oluşun motivasyon üzerindeki etkisini incelemektedir. Geleneksel motivasyon kuramları motivasyonun toplam miktarına odaklanırken, öz belirleme kuramı motivasyonun miktarından ziyade türüne (içsel, dışsal, amotive gibi) ve motivasyonun özerklik düzeyine odaklanmaktadır. Ödül, talimat, geribildirim, övgü, saygı ve diğer davranışların yapısı ve işleyiş sürecinin değiştirme ile ilişkili faktörlerin içsel motivasyon ve sonuçlarını nasıl azalttığı ya da arttırdığını incelemektedir (Ryan ve Deci, 2008a). Motivasyon psikolojik sağlık, iyi oluş, yüksek performans, yaratıcı problem çözme, derin ve kavramsal öğrenme için gereklidir (Deci ve Ryan, 2008b)

Bireylerin doğası sadece çevreden gelen uyarana tepki göstermek gibi reaktif değildir, proaktif ve etkindir, kalıtsal olarak gelişime yatkındır, öz motivasyon sahibidir, meraklıdır. Öğrenme çabası içindedir, yeni beceriler öğrenmeye ve uygulamaya çalışır, başarı odaklıdır çünkü başarı kişisel doyum ve ödül sağlamaktadır. Ancak bu aktif, pozitif ve kararlı doğasına rağmen bazen de büyümeyi reddedebilir, pasifleşebilir, sorumluluk almaktan kaçınabilir. Bu durum bireylerin aktif doğası ile bu aktif doğayı destekleyen ya da engelleyen sosyal çevrenin etkileşimiyle şekillenen motivasyonun türü ve düzeyinden kaynaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008a).

2.3.1. Motivasyonun Kaynakları

Motivasyonun içsel ve dışsal olaylar olmak üzere iki kaynağı vardır; *İçsel kaynaklar* ihtiyaçlar, bilişler ve duygulardır. İhtiyaçlar, istekler, arzular ve çabayı oluşturarak gelişim, iyi oluş ve yaşamın sürdürülmesini sağlayacak davranışları duygular ve düşünceler aracılığıyla harekete geçirmektedir. Bu düzenleme bireylerin yaşamdaki

önemli olayları önceden tahmin etmesini ve uyumlu bir şekilde tepki göstermesini sağlamaktadır (Reeneve, 2009).

Dışsal kaynaklar ise, para ya da takdir edilmek gibi sosyal bağlara ve davranışlara enerji ve yön veren çevresel, sosyal ve kültürel kaynaklardır. Dışsal olaylar ödül ya da ceza gibi sonuçları aracılığıyla davranışı harekete geçirmektedir. Bireylerin hangi türde ve ne kadar motive olduğu davranışlar (dikkat, çaba, henüz ortaya çıkmamış olma, süreklilik, seçim yapma, tepki olasılığı, yüz ifadeleri ve beden dili), katılım (davranışsal, duygusal, bilişsel ve sözel), fizyolojik belirtiler ve öz bildirim aracılığı ile anlaşılabilir (Reeve, 2009).

2.3.2. Motivasyon Kuramları

İlk motivasyon kuramları davranışı motive eden nedenlere, daha sonraki kuramlar ise, davranışa neden olan çevresel, bilişsel ve motivasyonel süreçlere odaklanmıştır. Motivasyon kuramları genel olarak dürtü (drive), gereksinim-kapsam (need-content) kuramları ve süreç (process) kuramları olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Leontiev, 2012; Reeneve, 2009).

Dürtü Kuramları. Herhangi bir eksikliği gidermek için, bireyi davranışa yönlendiren güce dürtü denmektedir. Dürtüler, ilk başta fizyolojik gerilimden kaynaklanması ve homeostasin bozulması olarak görülmüş daha sonra bu bakış açısı yerini belirli bir davranışa duyarlılık görüşüne bırakmıştır. Dürtüler genel olarak içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. İçsel dürtüler, bazı güdüselle istekleri uyandıran içsel (fizyolojik) değişikliklerle ilişkilidir. Dışsal dürtüler ise, dışsal amaçlarla ilgili davranışlara yön vermektedir (Barnes, 2013). Dürtü kuramları genel olarak dürtünün, bedenselle ihtiyaçlardan ortaya çıktığını ve biyolojik olduğunu, davranışa enerji verdiğini azalmasının, bireyleri davranışa yönlendirmesi nedeniyle öğrenmeyi sağladığını ve pekiştirdiğini vurgulamaktadır (Leontiev, 2012).

Gereksinim-Kapsam Kuramları. İhtiyaçların doğasına ve bireyleri neyin motive ettiğine önem vermekte, bireyin içinde bulunduğu ve onu davranışa yönlendiren faktörlere yoğunlaşmaktadır (Mullins, 2002). Gereksinim-kapsam kuramları bireylerin davranışlarını motive eden ihtiyaçlar üzerine odaklanmaktadır. Bireylerin motivasyonu sadece ihtiyaçlar tarafından değil, aynı zamanda ihtiyaçların da birbiriyle

etkileşiminden, isteklerden ve bireysel algılardan etkilenmektedir. İhtiyaçların karşılanmasını sağlayan davranışlardaki farklılıklara ve bu farklılıkları sağlayan seçim konusuna değinmemektedir (Crooks, 1997).

Süreç Kuramları: Davranışa yön veren içsel süreçler ile birlikte bir güdüyü davranışa dönüştüren sosyal, kültürel ve bilişsel süreçler gibi dışsal kaynakların davranışı nasıl etkilediğine odaklanmaktadır. Motivasyonu yaratan dinamik değişkenler arasındaki ilişkiyi ve davranışın nasıl başlatıldığı, yöneltildiği ve sürdürüldüğünü açıklamaya çalışmaktadır (Leontiev, 2012; Tozkoparan, 2012).

2.3.3. Motivasyon Türleri

Öz belirleme kuramı motivasyonun niteliğine, öğrenme davranışının altında yatan motivasyon türüne yani öğrenme esnasında, nicelik, düzey ya da miktardan ziyade hangi tür motivasyonun davranışı harekete geçirdiğinin önemine vurgu yapmaktadır (Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006). Bu bağlamda motivasyon temel olarak içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve amotivasyon olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Ryan ve Deci, 2004).

İçsel ve dışsal motivasyon, iki boyutta birbirinden farklılaşmaktadır. İlk boyut, davranışla ilgili olan ödül türleridir. İçsel motivasyonda ödül, kendini yeterli hissetmek ve davranıştan keyif almak, dışsal motivasyonda ise, ödül istenilen maddi bir şeyi elde etmek ya da istenmeyen bir durumdan kaçınmaktır (Deci, Brtley, Kahle, Abrams ve Joseph, 1981). İkinci boyut öz belirleyici olması yani motivasyonun özerkliğidir. Özerk motivasyon bireylerin davranışta bulunurken içsel nedenlerle harekete geçmesidir, içsel nedensellik yönelimi ve proaktifliği gerektirir (Knee ve Uysal, 2011). Kontrollü motivasyon ise, bireyin içsel ya da dışsal bir baskı nedeniyle davranışta bulunmasıdır. Özerk motivasyon okul, spor, iş gibi farklı yaşam alanlarında ilgi, kararlılık, davranış değişimi, gelişim ve iyi oluşu öngörmektedir (Roth ve diğ., 2007; Ryan ve Deci, 2000b). Motivasyon, yaşandığı süreç açısından ise genel motivasyon, bağlamsal motivasyon ve durumsal motivasyon olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Genel motivasyon kişilik eğilimi ve yönelim olarak tanımlanmaktadır. Bağlamsal motivasyon bireyin özel bir ortamdaki (iş, eğitim, spor gibi) motivasyonudur. Durumsal motivasyon ise, bireyin belirli bir zaman aralığında (antrenman ya da müsabaka gibi) deneyimlediği aktiviteye

yönelik motivasyonudur (Gillet, Berjot, Vallerand ve Amoura, 2012). Motivasyon türleri aşağıda açıklanmaktadır.

2.3.3.1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon özerk motivasyonun bir türüdür (Fortier ve Kowal, 2007). İçsel olarak motive olan davranışlar, ne fizyolojik dürtülerden ya da eksikliklerden ne de doyumu sağlayan ödüllerden ortaya çıkmaktadır (Vansteenkiste, Less ve Deci, 2006). İçsel motivasyon sadece etkinliğin kendisi (ilgi, zevk almak, öğrenme, doyum vb.), gelişime katkı sağlayacağı inancı (yekin hissetme) gibi içsel nedenlerle bir davranışın başlatılması ya da sürdürülmesidir. Bütün motivasyon türleri, zihinsel işlevlere yansımaktadır ancak içsel motivasyonun biyolojik etkisi, diğer motivasyon türlerine göre çok güçlüdür. Bireyler içsel olarak motive olduklarında eğlence ve ödül ile ilişkili ve dopaminerjik sistemi hareket geçiren alanlar aktive olmaktadır. İçsel motivasyon, gönüllülük ve seçim deneyimini kapsamaktadır (Deci ve Ryan, 1985b; Deci ve Ryan, 2000). Bu nedenle de entelektüel, sosyal ve bilişsel gelişim öğrenme ve canlılık için oldukça önemlidir (Chirkov, 2011; Ryan ve Deci 2000b). Bir çocuğun kitabı sadece ilgi duyduğu için okuması gibi içsel olarak motive olmuş davranışlar, öz belirlemenin tipik bir göstergesidir (Deci, Vallerand, Pelletier ve Ryan, 1991).

Bireyler içsel olarak motive olmaya doğuştan eğilimlidir ancak bunun gerçekleşmesi ve sürdürülmesi destekleyici ve bilgilendirici koşullar gerektirmektedir (Reeneve, 2009). Öz belirleme kuramının alt kuramı olan bilişsel değerlendirme kuramı içsel motivasyonu etkileyen faktörleri açıklamaya çalışmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a). Sosyal ve çevresel faktörler içsel motivasyonu azaltabilmekte ya da arttırabilmektedir. Başka bir ifadeyle, koşullar izin verirse, içsel motivasyon gelişmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu nedenle içsel motivasyonu etkileyen dışsal olaylar ve kaynaklar oldukça önemlidir.

Optimum güçlük, etkililiği destekleyen olumlu geri bildirim, iletişim, olumlu duyulanım, yeterlik ve seçim duygusu ve içinde bulunan sosyal atmosferin özerkliği desteklemesi içsel motivasyonu arttırmaktadır. Bununla birlikte kontrol duygusu, kontrol edici iletişim, maddi ödüller, tehdit, emirler, gözetim, baskı, empoze edilmeye çalışılan amaçlar ve zaman sınırlaması içsel motivasyona zarar vermektedir (Ryan ve

Deci, 2000a; Vaankiste ve diğ., 2004; Vallerand ve Loiser, 1999; Wiechman ve Gurland, 2009).

Kontrol edici dışsal faktörlerin etkisi altındayken bireylerin nasıl davrandığı, içsel motivasyon üzerinde anahtar bir role sahiptir. Dışsal ödüllerin kullanım biçimi içsel motivasyona zarar verebilmekte ancak her zaman her koşulda içsel motivasyonu olumsuz etkilememektedir (Ryan ve Deci, 1996). “Zarar verme etkisi” bir etkinliğe katılımdan sonra dışsal ödöl gibi sosyal kontrolü sağlayan ve içsel motivasyonu azaltan müdahalelerin kullanılmasıdır (Deci, Koestner ve Ryan, 1999). Ödüllerin içsel motivasyon üzerindeki etkisi çift kutupludur, içsel motivasyona zarar verebildiğı gibi artmasını da sağlayabilmektedir (Wiechman ve Gurland, 2009).

Ödüle yüklenen anlam ve ödölün kullanım amacı (özerklik destekleyici ya da kontrol edici olması) içsel motivasyonu nasıl etkileyeceğini belirlemektedir. Ödöl yeterli ve değerli hissetmeyi sağlıyor ise içsel motivasyonu arttırmaktadır (Duda ve Treasure, 2000). Ödöl sadece görev şartlı olarak kullanıldığında içsel motivasyona zarar vermektedir. Performans şartlı ödöl, özerklik destekleyici niteliğe sahip kişilerarası ortamlarda verildiğinde içsel motivasyonu artırırken, kontrol edici bir bağlamda verildiğinde içsel motivasyona zarar vermektedir (Ryan, Mims ve Koestner, 1983). Ödöl, öz belirleme duygusunu engellediğinde ya da nedensellik yönelimini dışsallaştırdığında içsel motivasyon olumsuz etkilenmektedir. Sosyal bağlam ihtiyaç doyumunu sağladığında içsel motivasyonu artırırken, ihtiyaç doyumunu engellemesi içsel motivasyona zarar vermektedir (Ryan ve Deci, 2000a).

2.3.3.2. Dışsal Motivasyon

İçsel motivasyon en önemli motivasyon türü olmakla birlikte, öz belirleyiciliğı yani özerk motivasyonu içeren tek motivasyon türü değildir. Özellikle yaş ile artan sosyal baskı, sorumluluk ve kısıtlamalar nedeniyle bireylerin katıldığı davranışların çoğı ilginç ya da eğlenceli gelmemeye başlamaktadır. Bireyler, zamanının çoğunu sorumlulukları karşılama ve önemli işleri yerine getirmeye harcamaktadır. İlgi ve eğlence ortadan kalktığında davranışsal katılım dışsal olarak motive olmaktadır (Deci ve Ryan, 1985b).

Dışsal motivasyon, bireyin öğrenme dışında farklı sonuçları elde etmek için bir davranışı sergilemesidir (Deci ve diğ., 1981). Dışsal motivasyonun özerk ya da kontrollü olma durumuna göre kendi içinde farklı türlere ayrılmasından yola çıkılarak öz belirme kuramının bir mini kuramı olan organizmik bütünleşme kuramı geliştirilmiştir. Organizmik kuram, içselleştirmeyi ve davranışsal düzenlemeyi destekleyen ya da engelleyen koşulları açıklamaya çalışmaktadır. İçselleştirme, bireyin bir değer ya da düzenlemeyi kendi içine alması, dönüştürmesi ve benlik duygusuna dahil etmesidir (Ryan ve Deci, 2000a). Dışsal düzenlemenin kabulünün bireyin kendi isteği ile olmasını içerir (Wallins ve Poulton, 2001). Bireyler ilgi duydukları aktivitelere katılmaya doğuştan eğilimli olmanın yanı sıra sosyal çevrelerinde daha az ilgilerini çeken davranışları içselleştirme ve bütünleştirme arayışındadır (Joussemet, Landry ve Koestner, 2008). Bu kapsamda içselleştirme türleri, öz belirleme düzeyine göre özerk olma ile kontrollü olma arasında değişen ve şekil alan dinamik bir süreçtir (Deci ve Ryan, 2007).

Bireylerin içinde bulunduğu bağlam, aşırı kontrollü, zor ya da reddedici olduğunda organizmik süreç engellenmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Dışsal motivasyon, içsel ya da dışsal olarak kontrol edici olduğunda bireyleri içselleştirmekte zorlanmakta ancak dışsal motivasyonun harekete geçirdiği davranışın sonuçları bireyin inanç ve değerleriyle bütünleşirse yani nedensellik yönelimi içsel olursa içselleştirme gerçekleşmektedir (Ryan ve Frederick, 1997). Dışsal motivasyon tamamiyle içsel motivasyonun tersi değildir, dışsal motivasyonun türleri de içsel nedensellik yönelimini ve özerk motivasyonu farklı düzeylerde barındırmaktadır. Sadece özerk kabul içselleştirmeyi sağlamaktadır. Organizmik kuram çerçevesinde dışsal motivasyon nedensellik odağı, özerk ve kontrollü motivasyon düzeyine göre kendi içinde dörde ayrılmaktadır;

Dışsal düzenleme (external regulation), bireyin dışsal bir talebi karşılamak ya da bir ödülün devamını sağlamak için bir davranışı sürdürmesidir. Olası riskler tarafından davranışın kontrol edildiği ve en az özerk olan düzenleme biçimidir. Motivasyonun kaynağı, maddi bir ödülü elde etmek ya da ceza ya da tehdit nedeniyle istenmeyen bir durumdan kaçınmak gibi tamamen bireyin dışından gelmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000a).

İçe alımla düzenleme (introjected regulation), bireyin dışsal düzenlemenin bir kısmını benimseyerek kendisininmiş gibi hissetmesidir. Bu düzenleme içe alımı kapsamaktadır ancak bireyler bu düzenlemeyi tamamen onaylamamaktadır. Davranış, suçluluk ya da kaygıyı önlemek gibi ego için özsaygı göstergesi olarak kabul edilen bir gerekçe nedeniyle gerçekleştirilmektedir. Birey içsel olarak harekete geçmesine rağmen nedensellik odağı halen dışsaldır (Ryan ve Deci, 2000a). Başka bir ifadeyle, içe alım öz saygının sürdürülmesi için gerçekleşmektedir (Ryan ve Deci, 2000b).

Belirlenmiş düzenleme (Identified regulation), dışsal motivasyonun daha özerk ve öz düzenlenmiş halidir. Birey, davranışın ya da amacın altında yatan nedenin farkına varmakta, kabul etmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Birey etkinliğe tamamen gönüllü ya da istekli olarak katılmaktadır. Birey davranışını, kişiliği için önemli olarak algılamaktadır ve tamamen kendisine ait olarak benimsediği davranış kişiliğinin bir parçası haline gelmektedir. Davranış artık tamamen içselleştirilmiştir çünkü algılanan nedensellik odağı içseldir (Vansteenkiste ve diğ., 2006).

Bütünleşmiş düzenleme (integrated regulation), dışsal motivasyonun en içselleştirilmiş ve en özerk olanıdır. Davranış sadece önemli olduğu için değil tüm yönleriyle benlik tarafından değerlendirilerek değerler ve ihtiyaçlar ile uyumlu olarak kabul edildiği için gerçekleşmektedir (Ryan ve Deci, 2000a). Motivasyon optimum işlevsellik, performans, kişisel gelişim ve iyi oluş için gerekli önemli bir içsel kaynaktır. Bu nedenle de dışsal motivasyonun içselleştirilmesi bireylerin yaşamında önemli bir role sahiptir. Eğitim, sağlık, spor gibi öğrenme gereken ve hiyerarşik sosyal ilişkilerin olduğu alanlarda ilişkinin özerklik destekleyici olması, değerlerin amaçların ve dışsal motivasyonun içselleştirilmesini ve daha özerk olmasını ve daha kaliteli öğrenmeyi sağlamaktadır.

Öz belirleme kuramına göre değerlerin ve dışsal düzenlemelerin bütünleştirilmesi ve içselleştirilmesi doğal bir gelişimsel eğilimdir. Bireyler içsel düzenlemeyi tamamen gerçekleştirdiğinde, eylemlerinde daha çok özerklik duygusu yaşamaktadır. İçselleştirme düzeyi davranış hareket geçiren motivasyonun özerk mi yoksa kontrollü mü olduğunu göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000). Özerk motivasyon ile amaçların peşinden gitmek kendini gerçekleştirme ve öznel iyi oluşu olumlu

etkilerken, kontrollü motivasyon ile amaçların peşinden gitmek kendini gerçekleştirme ve öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Miquelon ve Vallerand, 2008).

İçselleştirme süreklilik, ilişki, inanç, iş, eğitim, olumlu sosyal davranış ve ebeveynliği kapsayan bireylerin yaşam alanlarının merkezi bir yönünü temsil etmektedir. Yüksek düzeyde içselleştirme fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak iyi oluş gelişiminin yordayıcısıdır (Vansteenkiste, Mouratis ve Lens, 2010). İçsel düzenleme bilişsel kapasite ve ego gelişimini sağlamaktadır (Loevinger ve Blesi, 1991). Dışsal düzenlemeyi içselleştirmek dinamik bir süreçtir ancak bireyler her zaman bu sürecin tüm evrelerinden geçmemektedir, hem öncelikler hem de mevcut koşullar nedeniyle içselleştirme düzeyi herhangi bir aşamada da gerçekleşebilmektedir (Ryan ve Deci, 2000a).

Sosyal ortamın özerkliği desteklemesi, seçim ve kendi iradesiyle başlatmaya imkan tanınması, davranışı motive etmek için baskı ve zorunluluklardan kaçınması, olumlu geri bildirim sağlanması ve beklenen davranışın zorunlu olduğu durumlarda ise anlamlı bir gerekçe sunulması içselleştirmeyi kolaylaştırmaktadır (Deci, Ehgari, Patrick ve Leone, 1994). Özerkliği destekleyici eğitim ortamının akademik yetkinlik, okul başarısı ve yüksek düzeyde iyi oluş gibi birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Özerkliğin engellendiği kontrol edici eğitim ortamları ise, kavramsal öğrenme güçlükleri, düşük başarı, depresyon ve düşük özgüven ile ilişkili bulunmaktadır (Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006).

2.3.3.3. Amotivasyon

Bir etkinliğe karşı bireyin hiçbir niyet ve kontrolünün olmaması durumudur (Ryan, 1995). Amotive birey davranışını düzenlemede etkin değildir, davranışın yönelimi kendisi dışında bir kaynaktır (Deci ve Ryan, 1990). Ödül, haz ya da fayda gibi her hangi bir beklentisi olmadan harekete geçer (Kowal ve Fortier, 1999). Amotive olma durumu birçok yönüyle öğrenilmiş çaresizlik kavramına benzemektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Öz belirleme kuranına göre bireyler beklenen sonuçlar konusunda yetkinlik ve kontrol duygusundan yoksun olduğunda amotivedir. Amotivasyonun temel nedeni ise, ihtiyaçların doyurulamaması ya da doyumunun engellenmesidir (Deci ve Ryan, 2000).

2.3.4. Motivasyonu Etkileyen Faktörler

İhtiyaç doyumu, bireylerin doğuştan gelen ve yaşam boyu devam eden etkililik, bağlantılılık ve bütünlük eğilimidir. Bireylerin farklı yaşam alanlarında özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacı karşılandığında içsel motivasyonu artmaktadır (Baard ve diğ., 2004; Pelletier, Fortier, Vallerand ve Briere, 2001).

Nedensellik yönelimi, bireylerin davranışlarını başlatma ve düzenleme kaynağını algılama biçimidir (Vansteenkiste ve diğ., 2011). Özerk (içsel), kontrollü (dışsal) ve birey dışı (impersonal) olmak üzere üç tür nedensellik yönelimi bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 1985a). Özerk yönelimin gelişimi, ihtiyaçların doyumu ile sağlanmaktadır. Yetkinlik ve ihtiyaç doyumu sağlanırken özerklik ihtiyacının engellenmesi kontrollü yönelime, ihtiyaçların tamamının engellenmesi ise, birey dışı nedensellik yönelimi ile sonuçlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008b).

Yaşam amaçları, motivasyonun güçlü bir bilişsel kaynağıdır (Weiner, 1985), istenilen sonuca ulaştırmak için davranışları motive eder, yönelim ve anlam sağlar, öznel iyi oluş ve beceri geliştirmeyi destekler (Freund, Hennecke ve Mustafic, 2012). Kişisel gelişim, başarı, üretkenlik gibi içsel yaşam amaçları bireylerin ihtiyaçlarının doyurulması aracılığıyla içsel motivasyonu arttırırken zenginlik, ün ve çekicilik isteği gibi dışsal amaçlar motivasyonu olumsuz etkilemektedir (Ryan ve diğ., 1996).

Farkındalık mevcut zamanda ne olduğuna dikkat etme ve ayırt etme olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Brown, 2003). Bütünleşik işlevselliğin gelişimi ve sürdürülmesi (Deci ve Ryan 2008b) amaç ile davranış arasındaki ilişkinin güçlenmesi (Langer ve Moldoveanu, 2000), içsel motivasyonun artması (Kabat-Zinn, 1990) içsel keşfine, ihtiyaçların gözden geçirilmesine ve daha özerk yönelim geliştirilmesine (Ryan ve diğ., 2011) katkı sağlamaktadır.

Akış, bireylerin ödül ya da sonuçlar gibi beklentilerden ziyade sadece etkinliğin kendisini yaşamak için davranışa yönlendiğinde gerçekleşmektedir. Akış içsel motivasyon ve özerk motivasyon ile pozitif ilişki göstermektedir. Kontrol ve yeterlik duygusu içsel motivasyonun gelişimi aracılığıyla bireylerin özgür seçimler gerçekleştirmesini ve bu da yüksek düzeyde akış deneyimi sağlamaktadır (Chiksenmihalyi, 1975; Chiksenmihalyi ve LeFevre, 1989; Mannell, Zuzanek and Larson 1988).

Canlılık, bireylerin seçimleri doğrultusunda ilerlemesini, daha özerk davranması ve önemli etkinliklerde daha kararlı olmasını sağlayan motive edici ve güç verici bir unsurdur. Fiziksel ve psikolojik süreçlere enerji sağlar (Ryan ve Frederick, 1997). Özerklik, seçim duygusu ihtiyaç doyumu aracılığıyla motivasyona enerji sağlarken, kontrollü düzenlemeler ise, motivasyonun enerjisini olumsuz etkilemektedir. İhtiyaç doyumu ile ilgili psikososyal faktörler canlılığı etkilemektedir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2008b).

Duygular, affektif, bilişsel, davranışsal ve motivasyonel unsurları etkiler ve düzenler, fiziksel ve psikolojik iyi oluşu sağlamak için davranışa yön ve güç verir (Frensel ve Stephens, 2013; Fridja 2008). Duygular bireysel adaptasyonun güçlü ya da zayıf bir biçimde devam ettiğini, başka bir ifadeyle, motivasyonel durumun doyum sağlamadığı ya da engellendiğini göstermektedir (Reeve, 2009)

Sosyal bağlam. Motivasyon, birey, amaç ve çevre arasında devam eden bir değişim sürecidir. Bu süreç içsel potansiyeller ve dışsal uyaranlar arasındaki uyumdan meydana gelmekte, bireyin kendisiyle bütünleşmesi ve çevre ile iletişimde olmasını kapsamaktadır (Leontiev, 2012). Sosyal çevre, psikolojik süreçler aracılığıyla motivasyon türünü oluşturur ve bu da davranışı belirler (Deci ve Ryan, 1990). Davranışlar, sosyal çevre içerisinde gelişmektedir ve dolayısıyla sosyal çevrenin düzenleme biçimi ve niteliği (kontrol edici ya da destekleyici olması) davranışı harekete geçiren motivasyonu etkilemektedir (Rudy ve diğ. 2007). Kontrol edici koşullar, ödüllerin kontrol ve dışsal amaçlar için kullanımı, koşullu saygı, tehdit, aşırı bireysel kontrol ve yargılayıcı olmayı içermektedir. Kontrol edici stratejilerin sosyal ortamlarda kullanımı içsel motivasyona zarar vermektedir (Bartholomew, Ntoumanis ve Thogersen-Ntoumani, 2010).

Değerler. Motivasyon, biyolojik, etkileşimsel ya da sosyal değerlerin davranışsal olarak ifade edilmesidir (Karaca, 2015). Değerler, daha iyi amaçlar ve hayata sahip olmak ve istenen koşulları sağlamak için davranışı motive eder. Hedefler ile hedefe yönelik davranışlar arasında moderatör olarak işlev görür (Oishi ve diğ., 1999). Değerler ile uyumlu davranışlar motivasyonu arttırmaktadır (Miller ve Rollick, 1991).

Kültür de motivasyon üzerinde belirleyici bir faktördür. Kültürün yapılanma biçimi motivasyonun öznesini etkilemektedir; toplulukçu kültürlerde bireyler ailesi,

yakın çevresi gibi dahil olduğu sosyal grup üyelerini de motive eden davranışlar için (biz) hareket geçerken bireyselci topluluklarda sadece kendisini (ben) referans alarak harekete geçmektedir (Rudy at all, 2007). Kùltürün, özerkliği destekleme düzeyi kùltürel normlar ve değler bireylerin seçimi etkilemektedir, bu nedenle de motivasyon kùltürde kabul gören norm, değer ve seçimlerden etkilenmektedir (Iyengar ve Lepper, 1999). Önemli olarak algılanan, güçlü duygular uyandıran ve ödüllendirici olarak değlendirilen davranışlar bireyleri daha çok motive etmektedir (Munro, Shumaker ve Car, 2014).

Psikolojik ihtiyaçların, içinde bulunulan sosyal ortamda doyurulması aracılığıyla içsel motivasyonun arttırılması okul, (Güya, Ratemle ve Crane, 2008), sağlık (Miquelon ve Vallerand, 2008), ebeveynlik (Joussemet, Landry ve Koestner, 2008), din (O'conner ve Vallerand, 2001), çalışma ortamı (Deci, Connel ve Ryan, 1989), spor ve egzersiz (Reinboth ve diğ., 2004) gibi yaşam alanlarında optimum işlevsellik, sağlık ve iyi oluş, öz belirleme ve içselleştirme gibi birçok olumlu sonuç sağlamaktadır. Davranış değışikliğinin psikoterapilerde en nihai amaç olduğu göz önünde bulundurulduğunda motivasyon, değışime hazırlığı sağlamada gerekli temel unsurlardan birisidir (Prochaska ve Norcross, 2010). İçsel motivasyonun arttırılması diğler yaşam alanlarında olduğu gibi psikoterapide de olumlu sonuçlar sağlamaktadır (Ögel, 2009; Ryan, Plant ve O'Malley, 1995; Zeldman, Ryan ve Fiscelle, 2004).

3. İlgili Yayın ve Araştırmalar

3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Öz belirleme kuramı çerçevesinde farklı yaşam alanlarında farklı örneklem gruplarıyla birçok çalışma yapılmıştır. Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi oluş ve motivasyon çerçevesinde eğitim, sağlık, iş, psikoterapi, kültürlerarası ve spor alanlarında yapılan çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Sheldon, Ryan ve Reis (1996) tarafından psikoloji öğrencileri ile yürütülen çalışmada psikolojik ihtiyaçların doyumundaki günlük dalgalanmaların bireylerin kendi içinde ve bireyler arasındaki öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda özerklik, yetkinlik ve ilişkili olmaktan oluşan üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanma düzeyi arttıkça olumlu duygular ve canlılığın arttığı ve olumsuz duygularda düşüş olduğunu tespit etmişlerdir.

Hagger ve Chatzisarantis (2011), öğrenciler ile yapmış oldukları çalışmada özerk ya da kontrollü nedensellik yöneliminin, kullanılan ödüllerin içsel motivasyona etkisindeki rolünü incelemişlerdir. Nedensellik yönelimine göre katılımcılar iki gruba atanmıştır. Ödülün olduğu ve olmadığı koşullarda katılımcılardan ilginç bir bulmacayı çözmeleri istenmiştir. Araştırma sonucu nedensellik yönelimi ödül koşulunun içsel motivasyon ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu ve çevresel ve kişisel faktörlerin içsel motivasyona etkisinin etkileşimsel olduğunu ortaya koymuştur. Kontrol yönelimli grupta ödül alan katılımcıların içsel motivasyonun, ödül almayan kontrol yönelimli katılımcılara göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Özerk yönelimli grupta ise, ödül alma ya da almama durumu içsel motivasyon üzerinde anlamlı bir etki yaratmamıştır. Araştırma sonucu özerk yönelimli olmanın, ödüllerin içsel motivasyon zarar verici etkisinden korunmayı sağladığını ortaya koymuştur.

Öğretmenlerin içsel ya da dışsal motivasyonunun, öğrencilerin öğretmenin değerlendirilmesi ve beceri öğrenimlerine etkisi incelenmiştir (Wild, Enzle ve Hawkins, 1992). Çalışma daha önce hiç müzik eğitimi deneyimi olmayan üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışmada öğretmenin 25 dolar ücret aldığı ve öğretmenin gönüllü olarak katıldığı iki ders koşulu oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda öğrenciler gönüllü

katılım ile gelen öğretmen, ödeme yapılan öğretmenden çok daha yaratıcı ve coşkulu tavırlar sergilediğini belirtmiştir. Gönüllü ders koşulunda ise, ödemeli ders koşuluna göre daha çok hoşlandıklarını, daha fazla pozitif duygulanım hissettiklerini ve gelecekteki yeni öğrenmelere karşı daha çok ilgili olduklarını belirtmişlerdir. Serbest çalışma zamanında gönüllü ders koşulunda ödemeli ders koşuluna göre daha fazla keşfedici aktiviteler denedikleri gözlenmiştir.

Sağlık alanında Netta ve Ryan (2010) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada, özerk ya da gönüllü olumlu sosyal davranışın, psikolojik ihtiyaçların doyurulması aracılığıyla yardım çalışanları ve hizmet edilen bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda yardım konusunda özerk motivasyona sahip olmanın, ihtiyaçların doyumunun yüksek düzeyde sağlanması aracılığı ile hem yardım çalışanları hem de hizmet verilen bireylerin öznel iyi oluşunu anlamlı ve pozitif yönde etkilediği ortaya konulmuştur.

Dwyer, Hornsey, Smith, Oei ve Dingle (2011) tarafından duygudurum bozukluğu ve anksiyete tanısı nedeniyle bilişsel davranışçı odaklı grup psikoterapisine katılan danışanlarla yapılan deneysel çalışmada, özerklik desteği ve ihtiyaçların doyumunun terapötik ortamdaki rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda grup psikoterapisine katılan bireylerin terapötik ortamda algıladıkları özerklik desteğinin, temel psikolojik ihtiyaçların yüksek oranda doyurulmasının aracılığı ile terapinin olumlu bir sonucu olarak değerlendirilen olumsuz düşüncelerinde anlamlı düzeyde ve güçlü bir azalma olduğu ortaya konulmuştur.

Psikoterapi ortamında yapılan bir çalışma (Zurof, Richard, Koestner, Moskowitz, Bridge ve Bagby, 2012) terapistten sağlanan özerklik desteği yüksek olan danışanların içsel motivasyonun daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Schüller, Brandsatter ve Sheldon (2013), yapmış oldukları bir araştırmada, çalışanların içsel motivasyonu ve temel psikolojik ihtiyaçlarının iyi oluş ve akışı öngörmesindeki etkileşimi incelemişlerdir. Yapılan çalışma sonucunda yetkinlik ihtiyacının doyumunun çalışanların iş günü içerisinde iyi oluşu ve işe özgü akışının bu ihtiyacı karşılayamayanlara göre daha yüksek olduğunu, temel psikolojik ihtiyaçların içsel motivasyon ile etkileşimi aracılığı ile akışı yordadığını ortaya koymuştur.

Legate, Ryan ve Weinstein'nin (2012) gey, lezbiyen ve biseksüeller ile yapmış oldukları çalışmada bireylerin sosyal bağlamın özerkliği destekleyici ya da kontrol edici olmasının iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Katılımcılar aile, arkadaş, iş arkadaşı, okul arkadaşı ve dini topluluklardan özerkliği destekleyici-kontrol edici olup olmadığını değerlendirmiş ve katılımcıların benlik saygısı, depresyon ve öfke düzeyleri ölçülmüştür. Analiz sonucunda katılımcıların kendilerini, özerklik destekleyici nitelikteki ortamlara daha yakın buldukları, yakınlığın daha yüksek düzeyde iyi oluş ve özerkliği destekleyici bağlamla ilişkili olduğu ortaya konulurken özerkliği kontrol edici sosyal ortamlarda böyle bir ilişki tespit edilmemiştir.

Türkiye'nin de içinde olduğu 41 ülkede yürütülen çok kültürlü bir çalışmada (Suh ve diğ., 1998) 41 ülke de yetişkinlerin öznel iyi oluşu ve duygulanım dengesi bireycilik-toplulukçuluk boyutunda incelenmiştir. Bulgular duygulanım dengesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bireyci kültürlerde, toplulukçu kültüre göre daha yüksek olduğunu, 41 ülke de olumsuz duygulanımın yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu, yaşam doyumu ile olumlu duygulanım arasındaki ilişkinin, olumsuz duygulanıma göre kültürden daha fazla etkilendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca yaşam doyumunun muhakemesinde bireyci kültürlerde, içsel duygulara göre, toplulukçu kültürlerde ise, kurallara ya da beklentilere dayalı duygusal değerlendirmenin daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Spor ortamında iyi oluş konusunda bir başka çalışma, Stebbing, Taylor ve Spray (2011) tarafından antrenörler ile yürütülmüştür. 443 katılımcı ile gerçekleşen çalışmada antrenörlerin ihtiyaç doyumu, iyi oluşu ve sporculara karşı kişilerarası ilişkilerde kişilerarası davranışlarını değerlendirmesi istenmiştir. Sonuçlar antrenörün özerklik ve yeterlik ihtiyaç doyumunun psikolojik iyi oluşu yordadığı ayrıca antrenörün iyi oluşunun sporculara sağladığı özerklik desteği ile pozitif kontrol edici davranışlar ile ise, negatif ilişkili bulunmuştur.

Gagne, Ryan ve Bergman (2003) tarafından kadın jimnastikçilerle yapılan çalışmada sporculardan başlangıçta anket doldurmaları istenmiş, sonrasında ise, dört hafta boyunca antrenmana başlamadan önce ve sonrasında günlük formları doldurmaları istenmiştir. Çalışma sonucunda aileden ve antrenörden algılanan desteğin spora katılım,

günlük motivasyon ve ihtiyaç doyumu ile günlük motivasyon ve ihtiyaç doyumunun ise, sporcuların iyi oluşu ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Gagne, Ryan ve Bargman (2003) tarafından yürütülen çalışmada sporcuların farklı yaşam alanlardan elde ettiği özerklik desteğinin iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan çalışmada sporcuların antrenör ve ebeveyninden aldığı özerklik desteği ile ihtiyaç doyumunun pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur

Reinboth, Duda ve Ntoumanis (2004), antrenör ile olan ilişkinin boyutlarının psikolojik ihtiyaçların doyumu ile psikolojik ve fiziksel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırma sonucunda sporcuların antrenöründen algıladığı özerklik, yetkinlik ve sosyal desteğin, psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarının anlamlı ve güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Blanchard, Catherine, Perrault, Vallerand ve Provecher (2009) tarafından yapılan bir başka çalışmada antrenörün kontrol edici ilişki tarzının ihtiyaç doyumu, motivasyon ve öznel iyi oluş ile negatif ilişkili olduğunu ve ihtiyaç doyumunun özerklik desteği ile motivasyon ve iyi oluş arasında aracılık rolü olduğunu ortaya koymuştur.

Bartholomew ve arkadaşları (2011), ihtiyaç doyumunu sağlayan-engelleyen koşulların psikolojik işlevsellik, iyi oluş ve kötü oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sporcu katılımcılarla gerçekleştirilen çalışma iki aşamadan oluşmaktadır. Özerklik algısı ve ihtiyaç doyumunun yordayıcılarının incelendiği birinci aşamada, antrenörün kontrol algısının özerklik desteği ve ihtiyaç doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur. Araştırmanın ikinci kısmında ihtiyaç doyumunun canlılık ve olumlu duygulanım ile ilişkili olduğu, ihtiyaç doyumunun engellenmesinin ise, yeme bozukluğu, tükenmişlik, depresyon, fiziksel semptomlar ve olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğunu gözlenmiştir.

Hodge ve Lonsdale (2011) tarafından yürütülen çalışmada, özerklik destekleyici atmosferde, sporcular içsel amaçlar, geliştirme, rakip ile olumlu ilişki içinde olma, kurallara uyma gibi sürece odaklı ve diğerlerinin yararına olacak davranışları sergilerken sosyal atmosferde kontrol edici koşullarda ise, sporcular dışsal amaçlar (ego yönelimi, şöhret, dışsal ödül) ve ahlaki ayrılmalar (faul yapma, kazanmak için her şeyi göze alma, doping kullanımı, olumsuzluk karşısında hakemi, seyirciyi, diğerlerini ve

antrenörü suçlama) gibi sonuç odaklı ve diğerleri için dezavantajlı antisosyal davranışlar sergilediği ortaya koymuştur.

Sheldon ve Watson (2011) tarafından yapılan araştırmada farklı düzeylerdeki sporcularda özerklik desteğini ihtiyacı ve sonuçlarının etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları kulüp ve rekreasyon sporcularına kıyasla üniversiteye devam eden sporculara sağlanan özerklik desteğinin içsel motivasyonu, olumlu değerlendirmeyi ve takım yapısını daha güçlü yordadığını ortaya koymuştur

Balaguer, Gonzales, Fabra, Castillo, Merce ve Duda (2012) tarafından yürütülen çalışmada futbol oyuncularının bir sezon boyunca algılanan antrenör algısı (özerklik destekleyici/kontrol edici), psikolojik ihtiyaçların doyumu-engellenmesi, öznel canlılık ve tükenmişlik düzeylerindeki değişiklikler incelenmiştir. Sezon sonunda antrenöründen algılanan özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu ve öznel canlılığın güçlü bir yordayıcısı olduğu, kontrol edici davranışların ise, ihtiyaç doyumunun engellenmesi ve tükenmişlik ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Davis ve Jowett (2014) tarafından yapılan çalışma ise, sporcuların antrenöre kaçınmacı ya da güvenli bağlanma stilinin, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi ve olumlu-olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğunu görüşmüştür.

3.2. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde özerklik desteği, ihtiyaç doyumu iyi oluş ve motivasyon değişkenleriyle henüz bir araştırma yapılmamış olması ve spor alanında yapılan araştırmaların alan yazında çok sınırlı olması nedeniyle öz belirleme kuramı ve iyi oluş çerçevesinde farklı alanlarda yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Cihangir Çankaya (2005) tarafından öz belirleme kuramı çerçevesinde yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin çevrelerinden algıladığı özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu ve iyi oluş ile ilişkisi kültürümüzde test edilmiştir. Bulgular üniversite öğrencilerin çevrelerinden algıladığı özerklik desteğinin, onların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve iyi oluşlarına katkı sağladığını ve öz belirleme modelinin Türk kültüründe geçerli olduğunu ortaya koymuştur.

Öz belirleme modeli konusunda bir başka çalışmada (Özer, 2009) ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri araştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada büyük önem taşıdığı tespit edilmiştir. Güdülenmenin alt boyutlarından içsel güdülenme ve güdülenmeme ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu hesaplanmıştır. Bağlanma stillerinin alt boyutlarından olan güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında olumlu; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özgüngör (2006) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerini özerklik destekleyici olarak algılayan öğrencilerin içsel motivasyon düzeyinin yüksek olduğunu daha fazla derin strateji kullandıkları ve daha az ezber yaptıklarını ortaya koymuştur.

Kuzucu ve Şimşek (2013) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ile agresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ile agresyon düzeyleri arasında yaşam amaçları ile kariyer kararsızlığının aracı rolü olduğu, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamadığında belirsiz yaşam amaçlarındaki artış nedeniyle agresyon düzeylerinin arttığı ve kariyer kararsızlığı yaşadıkları bulunmuştur.

İhtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş konusunda bir diğer çalışma İlhan ve Özbay (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada

yaşam amaçları, ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucu ihtiyaç doyumu ve içsel yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu dışsal amaçlardan daha fazla yordadığını, öznel iyi oluşu en fazla yordayan değişkenin ise, ihtiyaç doyumu olduğunu göstermiştir.

Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve kişiler arası ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığının ortaya konması amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar, besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise, negatif yönde ilişkili olduğunu ve her iki değişkenin de öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür

Ergenlerin iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik kurguları açısından incelendiği bir araştırma Özdemir (2012) tarafından yürütülmüştür. Araştırma sonucunda benlik kurgularının öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu, ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik kurgusunun ergenlerin olumlu duygulanımı ve yaşam doyumları ile özerk benlik kurgusunun ise, olumsuz duygular üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Özerk-ilşkisel benliğin, öznel iyi oluşu ilişkisel ve özerk benliğe göre çok daha iyi yordadığı gözlenmiştir.

Eryılmaz (2011) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, yaşam amaçlarının da ihtiyaç doyumu ile iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Yeşilyurt (2008) tarafından eğitim ortamında yapılan çalışmada öğrencilerin İngilizce yazma kursunda algıladıkları özerklik desteğinin motivasyon türleriyle örüntüsel ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda özerklik desteğinin farklı motivasyon türleri ile ilişkili olduğu, özerklik düzeyi daha yüksek motivasyon türleri ile algılanan özerklik desteği arasındaki ilişkinin özerklik düzeyi daha düşük olan motivasyon türleri ile algılanan özerklik desteği arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğunu göstermiştir.

İhtiyaç doyumu çerçevesinde bir başka araştırma da Sarı, Soyer ve Yiğiter (2012) tarafından spor ortamında gerçekleştirilmiştir. Spor takımlarında yer alan üniversite öğrencilerinin antrenörün liderlik tarzını algılama biçimi, sporcuların iletişim

becerileri ve ihtiyaç doyumu incelenmiştir. Araştırma sonucu, kız öğrencilerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu, antrenörün olumlu geribildirimi, sosyal desteği ve antrenman düzenlemesi ile sporcuların iletişim becerileri arasında pozitif ilişki bulunduğu, sporcuların ihtiyaç doyumunun ise, kendi iletişim becerileri ile negatif ilişki gösterdiği ortaya konmuştur. İlişkili olma ihtiyacı ile olumlu geribildirim verme arasında negatif bir ilişki, yeterli ihtiyacı ile pozitif geribildirim, sosyal destek ve antrenmana katılım arasında ise, pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Antrenörün otoriter liderlik tarzı ile yeterli ve özerklik ihtiyacı arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde araştırmaların çoğunun lise ve üniversite öğrencileriyle yürütüldüğü, ihtiyaç doyumu ve iyi oluş ile ilişkili olduğu, sadece bir araştırmanın eğitim ortamında özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunun iyi oluş ile ilişkisini, bir diğer araştırmanın da antrenör davranışının ihtiyaç doyumu ile ilişkisini incelediği görülmektedir. Tüm çalışmalar ihtiyaç doyumu ve iyi oluşun pozitif ilişkisini doğrulamaktadır. Öz belirleme kuramında, ihtiyaç doyumunun sağlanmasında en temel koşulu özerklik desteği olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde sınanan model, çalışma grubu, veri toplama araçları, araçlarla ilgili geçerlik ve güvenirlik çalışmalara, verilerin toplama süreci ve veri analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bilimsel araştırmaların çoğu neden-sonuç ilişkisini daha iyi belirlemek için korelatif yöntemleri kullanır ancak iki değişken arasındaki korelasyon her zaman neden-sonuç ilişkisi içinde yorumlanamaz (Kantowitz, Roediger III ve Elmes, 2011). Nedensel karşılaştırmalı modelde neden sonuç ilişkisinin var olduğundan söz edebilmek için, neden ve sonuç ilişkisi içinde ele alınan değerlerin aynı zaman dilimi içerisinde birlikte bir değişim göstermesi gerekir (McQueen ve Knussen, 2002). Başka bir ifade ile aynı zaman içerisinde bağımlı değişkende meydana gelen değişikliklerin, bağımsız değişkendeki değişiklik ya da değişikliklerden kaynaklandığı yani bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasında nedensel bir ilişki olduğu kabul edilir (Hepner, Wampold ve Kivlighan, 2008). Nedensel karşılaştırma modelinde nedensel ilişkiyi açıklayabilmek için değişkenler neden sonuç ilişkisi içerisinde, bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerindeki etkisi belirlenmekte ve sonuç “X, Y’nin nedenidir” şeklinde ifade edilmektedir (Karasar, 1994; Kıncal, 2013).

Bu araştırma, yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Öz belirleme davranışı ile ilgili olduğu düşünülen değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisine bakılarak var olan durum ortaya konmuş ve spor ortamında “öz belirleme modelinin” elde edilecek veriye uyum iyiliğinin düzeyi sınanmıştır. Araştırmada nedensel karşılaştırma model tercih edilmiştir.

Araştırmada bağımsız değişkenler, özerklik desteği, bağımlı değişken öznel iyi oluş ve motivasyondur. Aracı değişken (ihtiyaç doyumu), bağımsız değişken olarak ele alındığında bağımlı değişken; bağımlı değişken olarak ele alındığında ise, bağımsız değişken olarak tanımlanmaktadır. Araştırmanın gizli değişkenleri özerklik desteği,

ihtiyaç doyumu ve iyi oluşun göstergesi olarak varsayılan yaşam doyumu, olumlu-olumsuz duygulanım ve motivasyondur.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmada evren üniversitelerin spor takımlarında yer alan sporcular olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini ise, araştırmaya katılmaya izin veren üniversitelerin spor takımlarında yer alan araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler olarak belirlenmiştir.

Ölçeklerin uyarlama çalışmaları bittikten sonra modeli test etmek için, izin alınan üniversitelerden katılım için gönüllü olan öğrencilere veri seti uygulanmıştır. 2015-2016 eğitim öğretim yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Celal Bayar Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi ve Toros Üniversitesi'nin spor takımlarında yer alan öğrencilere veri seti uygulanmıştır. Toplam 526 adet analiz yapılmaya uygun ölçeğin veri girişi yapılmış, t puanı hesaplamaları neticesinde 15 ölçek çıkartılarak, 511 örneklem ile analize devam edilmiştir.

511 sporcunun 193'ü kadın (% 38), 318'si erkektir. (% 62) ($S_s = 3.26$). Katılımcıların yaş ortalaması 2.84' dür. (ranj, 18-45, $SS = 2.88$). Spora başlama yaşı ortalama 10.65'dir (ranj, 6-21, $SS=3.47$). Mevcut spor dalının branş yılı ortalaması 9.31'dür (ranj, 1-34, $SS=4.55$). 466 sporcu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri/Yüksek Okulu (% 91.2), 45 sporcu ise, diğer fakültelerde (% 8.8) öğrenim görmektedir. 187 sporcu 1. sınıf (% 36.6), 98 sporcu 2. sınıf (% 19.2), 76 sporcu 3. sınıf (% 14.9) ve 149 sporcu (% 29.2) 4. sınıf öğrencisidir. Sporcuların 375'i (% 73.4) takım sporları, 136'sı (% 26.6) da bireysel spor dalları ile uğraşmaktadır. Örneklem ilişkin bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Örnekleme Oluşturan Üniversiteler ve Katılımcıların Cinsiyetleri

Okul	Kız	Erkek	Toplam
Abant İzzet Baysal Üniversitesi	10	17	27
Celal Bayar Üniversitesi	5	12	17
Dokuz Eylül Üniversitesi	12	5	17
Ege Üniversitesi	25	70	95
Gaziosmanpaşa Üniversitesi	0	12	12
Hacettepe Üniversitesi	13	12	25
Marmara Üniversitesi	16	62	78
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	16	29	45
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	51	34	85
Pamukkale Üniversitesi	20	13	33
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi	6	41	47
Toros Üniversitesi	19	11	30
Toplam	193	318	511

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “özerklik desteği” değişkeninin göstergesi olarak algılanan özerklik desteği, “temel psikolojik ihtiyaçların doyumu” gizli değişkeninin göstergesi olarak ihtiyaç doyumu ve iyi oluşun göstergesi olarak yaşam doyumu, olumlu olumsuz duygulanım ve motivasyon alınmıştır. Bu doğrultuda araştırmadaki değişkenler ve değişkenleri ölçmek için kullanılan ölçekler aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1. Algılanan Özerklik Desteği Spor İklimi Ölçeği ve (AÖDSİÖ) Türkçe Uyarlaması:

Deci ve Ryan tarafından öz belirleme kuramı çerçevesinde geliştirilen algılanan özerklik desteği ölçeği ilk sağlık iklimi için Williams ve arkadaşları tarafından 1996 yılında geliştirilmiş, öğrenme, çalışma ve spor iklimine uyarlanmıştır. Tüm yaşam alanlarında Cronbach alfa güvenirlik katsayısı. 90’ın üzerindedir.

Reinboth ve arkadaşları (2004) tarafından spor iklimine uyarlanması yapılmıştır. Araştırmada özerklik desteğinin ölçümünde Türkçeye' ye Algılanan Özerklik Desteği-Spor İklimi Ölçeği (AÖDSİÖ) kullanılmıştır. AÖDSİÖ'nin geçerlik ve güvenirliği farklı kültürlerde de yüksek bulunmuştur (Balaguer ve diğ., 2009). Yedili likert tipinde cevaplandırılan AÖDSİÖ, 15 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. 13. Madde tersine, diğer maddeler doğrudan ifadelerden oluşmaktadır

AÖDSİÖ'nin uyarlaması aşamasında 2014–2015 eğitim ve öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi, Celal Bayar Üniversitesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Sütçü İmam Üniversitesi'nin spor takımlarında yer alan öğrencilere uygulama yapılarak, toplam 220 adet analiz yapılmaya uygun ölçek ile veri girişi yapılmıştır. Uyarlama çalışmasına ortalamaları 21.25 ± 2.11 olan 115 kadın ve 105 erkek toplam 220 sporcu katılmıştır. Envanterin Türk sporcularına uyarlanma sürecinde geçerliğini test etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Güvenirliğini belirlemek için Cronbach Alfa katsayısına bakılmıştır.

AÖDSİÖ'nin yapı geçerliğine ilişkin bulgular, orijinal çalışmadaki tek boyutlu yapısını destekler niteliktedir. 15 maddelik formunun açımlayıcı faktör analizi sonuçlarında tüm maddelerin toplam varyansın % 53'ünü açıklamaktadır. DFA sonuçlarında ise, uyum indeks değerleri $Ki-Kare/sd = 154.72/81 = 1.91$, $RMSEA = .06$, $NNFI = .98$, $CFI = .99$, $NFI = .97$, $SRMR = .04$, $GFI = .91$ olarak bulunmuştur. Faktör yükleri .51 ile .81 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak belirlenmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, AÖDSİÖ'nin özerklik desteğini değerlendirebilecek nitelikte maddelerden oluştuğunu ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğu ortaya koymuştur. AÖDSİÖ, en çok olabilirlik tahmini yönteminin temel varsayımını karşılamak, parametre sayılarını azaltarak model uyumu iyileştirmek amacıyla parselleme yapılmış ve üç alt boyuta bölünmüştür (Russell ve diğ., 1998)

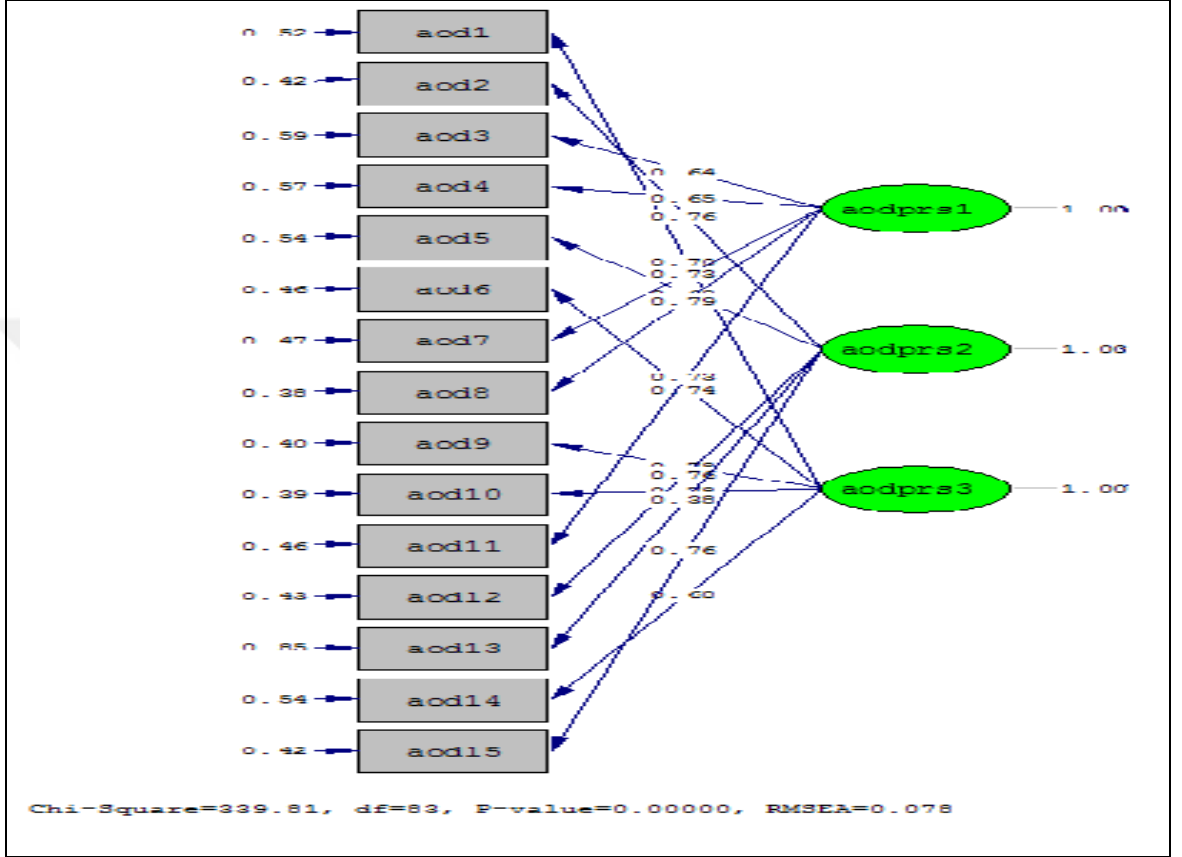
Tablo 2.

AÖDSİÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Faktör Yükleri,

Maddeler	Faktör Yükleri
1	.61
2	.71
3	.68
4	.60
5	.66
6	.73
7	.71
8	.80
9	.78
10	.81
11	.77
12	.77
13	.51
14	.61
15	.70

Şekil 1

AÖDSİÖ'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı



AÖDSİÖ'nin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeği oluşturan 15 madde test korelasyonlarının .39 ile .82 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin tek alt boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışması sonucunda AÖDSİÖ'nin antrenörden algılanan özerklik desteğini ölçebilecek maddelerden oluştuğu, ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

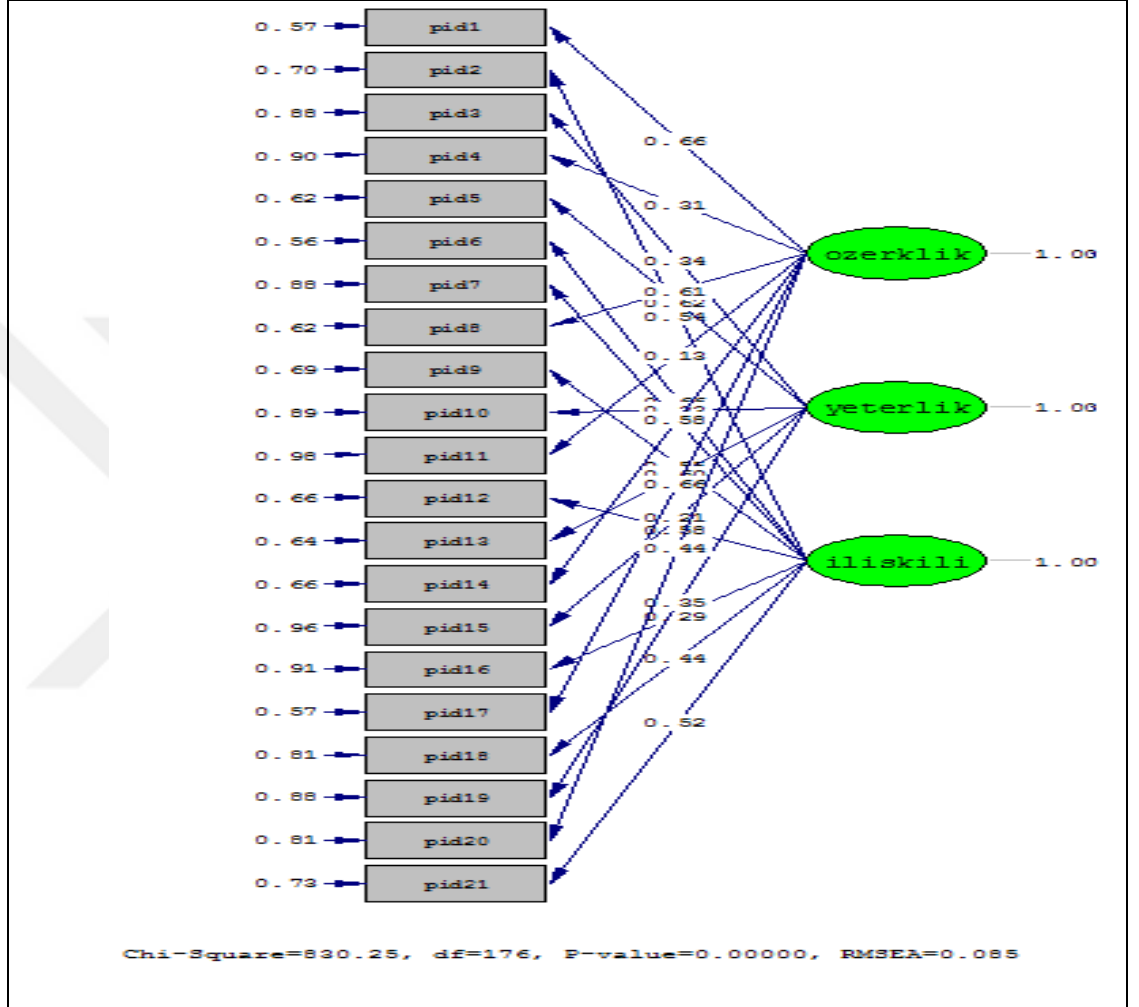
3.3.2. Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği:

Psikolojik ihtiyaçların doyumunun ölçümünde, La Guardia, Ryan, Couchman ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen, Cihangir Çankaya ve Bacanlı tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği (PİDÖ) kullanılmıştır. PİDÖ, 21 madde ve özerklik (7 madde), yeterlik (6 madde) ve ilişkili olma (8 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt ölçekteki puanların toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçek puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Katılımcıların yanıtları “hiç doğru değil” ile “çok doğru ranjı” arasında değişen yedili derecelendirme şeklinde değerlendirilmektedir. PİDÖ’de doğrudan ifadeler ile tersine dönmüş ifadeler yer almaktadır. 3, 4., 7., 11., 15., 16., 18., 19. ve 20. maddeler tersine döndürülmüş ifadelerden oluşmaktadır (Çankaya, 2005).

Ölçeğin geçerlik çalışmasında mevcut yapısında yer alan üç faktöre bağlı kalınarak ölçek üç faktörlü olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .90, ölçeğin iki hafta arayla uygulanmasından elde edilen puan Pearson Momentler Çarpım korelasyon katsayısı.70 olarak bulunmuştur (Cihangir Çankaya, 2005).

Şekil 2

PİDÖ'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı



PİDÖ'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeği oluşturan 21 maddenin test korelasyonlarının .62 ile .90 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin üç alt boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışması sonucunda PİD'in psikolojik ihtiyaçların doyumunu ölçebilecek maddelerden oluştuğu, ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

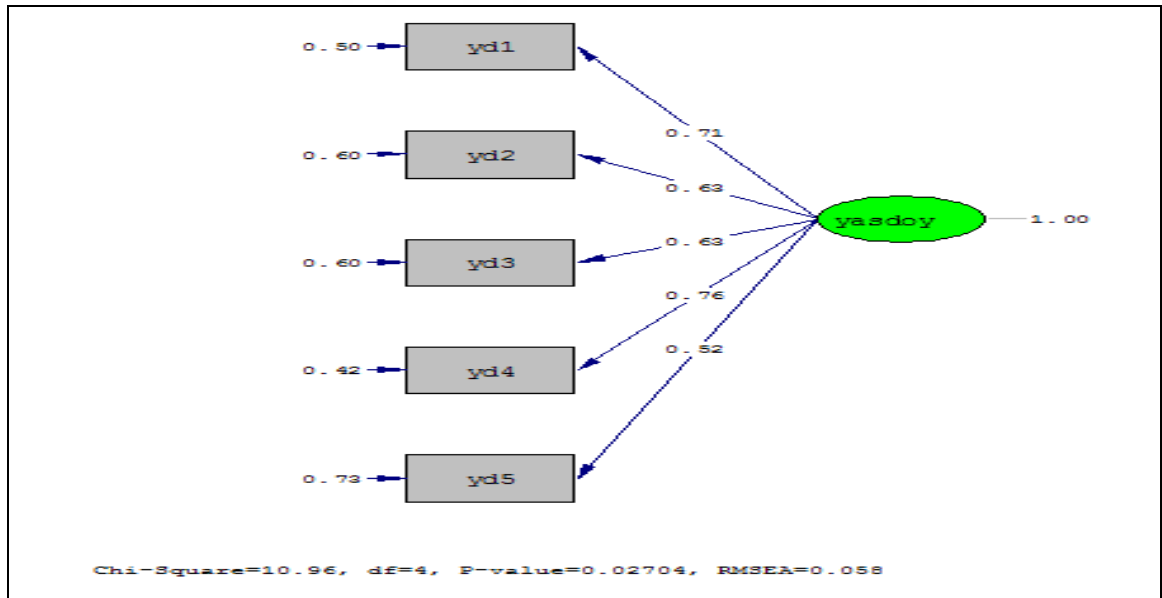
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği:

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu değişkeni, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile ölçülmüştür. Ölçeğin tek alt boyut ve beş maddeden oluşmaktadır, maddeler 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır. Ergenlerden yetişkinlere kadar tüm yaşlara uygundur. YDÖ geçerlilik güvenirliği Chronbach-alfa katsayısı .87, test tekrar test sonucunda korelasyon katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır (Pavot ve Diener, 1993).

Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan YDÖ'nin test tekrar test güvenirlik katsayısı .85, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Güler (2007) tarafından ölçeğin öğretmenlerle yapılan güvenirlik çalışmasında Chronbach-alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Yetim (1991) tarafından spor ortamında yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında test yarılama yöntemi değeri .75 ve Chronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

Şekil 3

YDÖ'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı



YDÖ'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeği oluşturan 5 maddenin test korelasyonlarının .42 ile .73 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin tek alt boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışması

sonucunda YDÖ'ın yaşam doyumunu ölçebilecek maddelerden oluştuğu, ölçeğın psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğu görölmüştür.

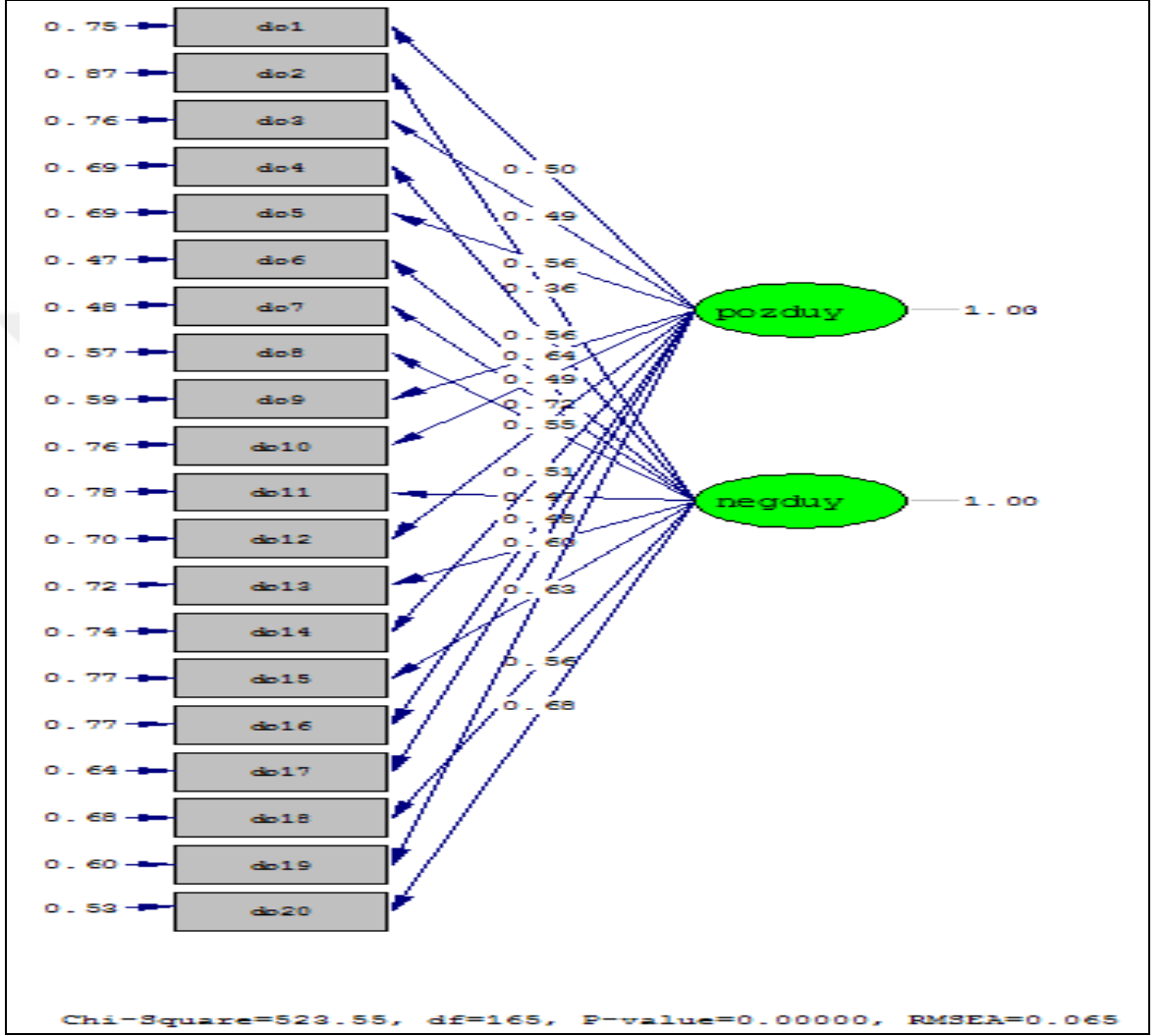
3.3.4. Pozitif ve Negatif Duygu Durumu Ölçeğı;

Öznel iyi oluşun duygusal boyutu, Watson, Clark ve Tellegen, (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeğı (PNDDÖ) ile ölçölmüştür. Ölçek, 10 olumlu, 10 olumsuz duygu maddesi içermekte ve 5'li likert tipine göre değerlendirilmektedir.

PNDDÖ'nün orijinal Cronbach Alpha katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .88 ve .85 olarak test tekrar test tutarlığı ise, her iki duygu için de .47 olarak bulunmuştur. Türkçe uyarlaması ilk olarak Dürü (1998) tarafından yapılmıştır. Tek bir pozitif duygu maddesi haricinde tüm maddeleri beklenen faktörler altında toplanmış ve bu faktörler kabul edilir iç-tutarlık Pozitif ve Negatif Duygu için sırasıyla .85 ve .86 olarak gözlenmiştir. PNDDÖ Gençöz (2000) tarafından yeniden Türkçeye uyarlanmıştır. Orijinal ölçeğın uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı negatif duygu için .83, pozitif duygu için .86 bulunmuştur. Yapılan testin tekrarı güvenirlik hesaplaması sonucuna göre negatif duygu için .40, pozitif duygu için .54 korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Öznel iyi oluş düzeyinin hesaplanmasında, yurt içi (Eryılmaz ve Aypay, 2011) ve yurt dışındaki çalışmalarda (Diener ve Fujita, 1995) uygulanan puanlama biçimine göre “yaşam doyumı+olumlu duygulanım-olumsuz duygulanım” şeklinde hesaplanmıştır

Şekil 4

PNDDÖ'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı



PNDDÖ'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeği oluşturan 20 maddenin test korelasyonlarının .48 ile .87 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeğin iki alt boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda PNDDÖ'in pozitif ve negatif duygu durumunu ölçebilecek maddelerden oluştuğunu, ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

3.3.5. Sporda Güdülenme leği:

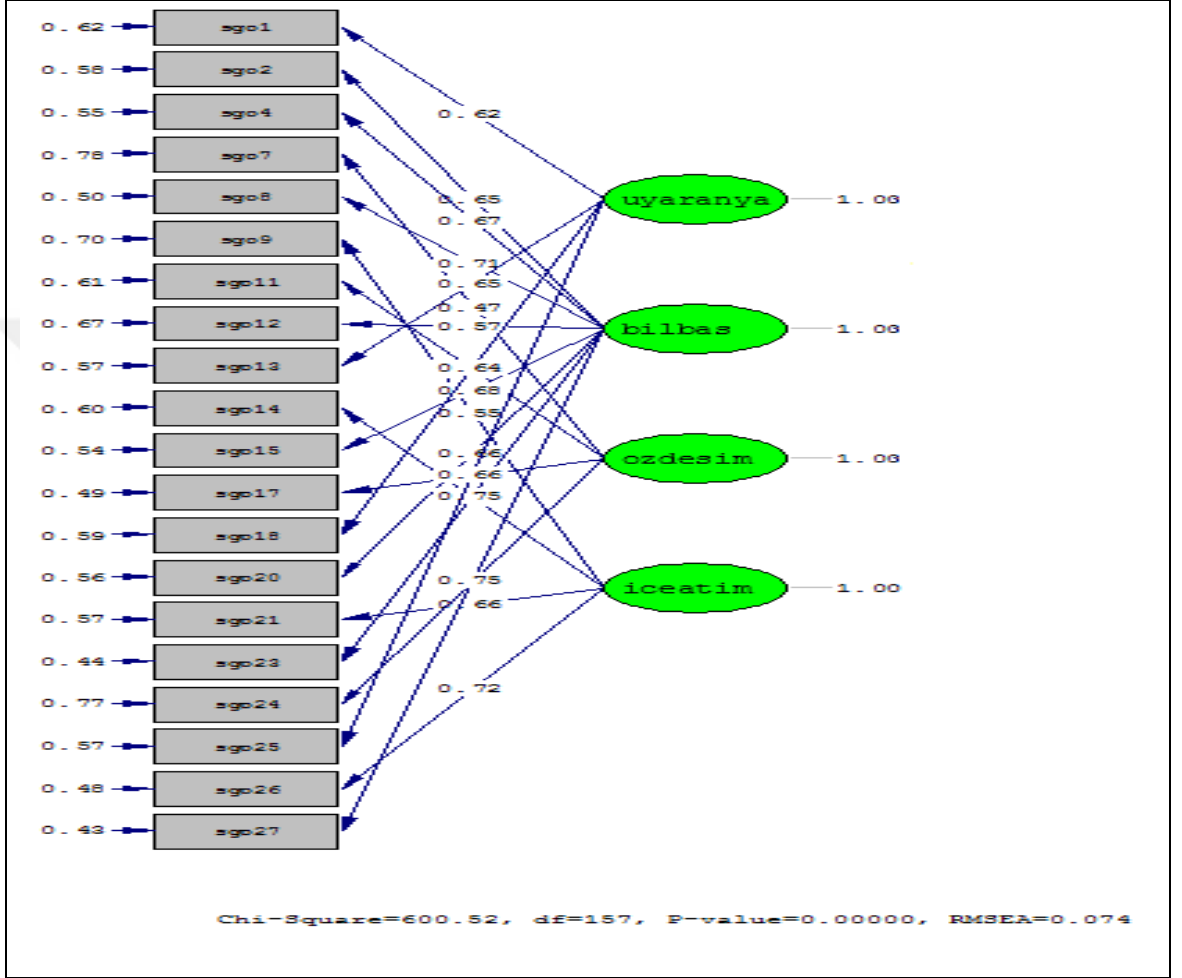
Motivasyon değişkeni, Pelletier, Fortier, Valierand, Tuson, Biiere ve Blas (1995) tarafından geliştirilen Sporda Güdülenme leği (SG) ile llmştır. SG,  güdülenme türüne göre (içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme) 7 alt ölçek ve 28 maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipine göre değerlendirilmektedir Bilmek için güdülenme, başarmak için güdülenme, uyaran yaşamak için içsel güdülenme alt ölçekleri içsel güdülenme, dışsal düzenleme, ie atım, özdeşim alt ölçekleri ise, dışsal güdülenme ile ilgili alt ölçeklerdir. SG, "niçin spor yapıyorsunuz?" sorusu temel alınarak sunulmuş maddelere verilen yanıtların derecesine göre, bireyin spor ortamındaki içsel, dışsal güdülenme ya da güdülenmeme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenme tarzını ortaya koymaktadır.

Kazak (2004) tarafından Türkçeye evrilen SG'nn uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı içsel güdülenme için .89, dışsal güdülenme için .90 ve güdülenme için .70 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayısı alt ölçekler için sırayla; .91, .78, .88, .81, .68, .52 olarak hesaplanmıştır. SG, 15 yaş ve üzeri bireyler için kullanılmaktadır (Kazak etinkalp, 2004).

Araştırmada zerk motivasyon düzeyi incelenmiştir. Bu kapsamda, içsel motivasyonun alt ölçeklerinden bilmek başarma ve uyaran yaşamak alt ölçekleri ile dışsal motivasyonun özerk motivasyonu farklı düzeylerde içeren özdeşim ve ie atım alt ölçekleri kullanılmıştır. zerk motivasyon, SG'nn alt leklerinin farklı düzeylerde puanlamasıyla elde edilmektedir. Bu puanlama $2(\text{Bilmek Başarmak} + \text{Uyaran Yaşamak})/2 + \text{zdeşimle Güdülenme} - (\text{İe Atım} + \text{Dışsal Düzenleme})/2 - 2(\text{Güdülenmeme})$ indeksiyle elde edilmektedir (Sarazzi, Vallerand, Guillet, Pelletier ve Cury, 2002).

Şekil 5

SGÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı



SGÖ'nin alt boyutlarından bilmek-başarmak, uyarın yaşamak, özdeşim ve içe atım alt boyutları çalışmada kullanılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeği dört alt boyutunu oluşturan 20 maddenin test korelasyonlarının .44 ile .78 arasında olduğu görüşmüştür. Ölçeğin kullanılan dört alt boyutu ile oluşan yapının güvenilirliği yapısı doğrulanmıştır. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonucunda SGÖ'nin pozitif ve negatif duygu durumunu ölçebilecek maddelerden oluştuğu, ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu;

Sporculara ait demografik bilgilerin yer aldığı bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada örneklem olarak Türkiye’deki Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulları’ndan 40 tanesi seçkisiz olarak seçilmiştir. Uygulamaya başlamak için Bilimsel Etik ve Yayın Geliştirme Kurulu’ndan onay alınmış ve sonrasında Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulları’na başvurarak çalışmaya onay veren okulların gönüllü katılımcılarına ölçme araçları uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 20.00 ve LISREL 9.1 istatistik programları ile hesaplanmıştır. Bu araştırmanın hipotezlerine ait teorik model Yapısal Eşitlik Modellemesi(YEM) ile sınanmıştır. Değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Toplanan verilere uyum indeksi mutlak doğru stratejisi ile hesaplanmıştır. Modeldeki gizli değişkenlerin gözlenen değişkenlerle, ne kadar iyi temsil edildiğini tespit etmek için, kullanılan ölçekler ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Modeldeki doğrudan ve dolaylı etkiler incelenmiş bu etkilerin anlamlılık düzeyi t puanı ile incelenmiştir.

3.6. Yapısal Eşitlik Modellemesi (Structural Equation Modelling)

Yapısal eşitlik modellemesi (YEM), gözlenen ve gizli değişkenler arasındaki çoklu ilişkileri ortaya koyan, nedensellik etkilerini tanımlayan, açıklanan ve açıklanamayan varyansı tespit edebilen birçok istatistiksel uygulamalardan oluşan bir yöntemdir (Jöreskog ve Sörbom, 2001). İkinci nesil veri analiz tekniği olan YEM, regresyon gibi birinci nesil istatistiksel tekniklere kıyasla, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin modellenmesi ile karmaşık bir araştırma problemini tek bir süreçte, sistematik ve kapsamlı bir şekilde ele almayı sağlamaktadır (Anderson ve Gerbing, 1988). Teorik yapılar arasındaki ilişkiler hakkında hipotez oluşturmayı ve doğrulamayı sağladığı için psikoloji, eğitim, iktisat başta olmak üzere sosyal bilimlerde

sıklıkla kullanılmaktadır (Manhas, Manrai ve Manrai, 2013). Jöreskog (1977) regresyon analizi ve faktör analizini birleştirerek, daha genel bir model olan LISREL'i yani yapısal eşitlik modellemesini oluşturmuştur (Eye, Spiel ve Wagner, 2003).

YEM çalışmalarında temel amaç oluşturulan teori çerçevesinde önceden belirlenen doğrudan ya da dolaylı ilişki ve ilişki örüntülerin elde edilen veri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığını ve modeldeki gözlenen değişkenlere ilişkin yapıları ve ölçüm hatalarını ortaya koymaktır (Bayram, 2010; Şimşek, 2007).

Yapısal eşitlik modellemeleri temel olarak üçe ayrılmaktadır (Jöreskog ve Sörbom, 1996)

1. Mutlak doğrulayıcı modelleme stratejisi: net olarak belirlenmiş bir modelin, veri tarafından doğrulanıp doğrulanmadığı tespit edilir.
2. Alternatif modelleme stratejisi: elde edilen veriden yola çıkılarak değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamada birden fazla model arasından hangisinin veri tarafından desteklendiği belirlenmektedir.
3. Model geliştirme stratejisi: analiz sonuçlarından yola çıkarak değişkenler arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan modelin geliştirilmeye çalışılır.

Bu modeller arasında mutlak doğrulayıcı strateji, tek bir modeli sınanacağı için kısıtlayıcıdır. Alternatif modelleme stratejisinde tesadüfi bir doğrulama yani değişkenlerin gerçekte birbiriyle ilişkili olmaması geçerliliği düşürebilir. Alternatif modelleme ise, modeller arasında karşılaştırma yapılmasını sağlamaktadır. Birden fazla açıklama olasılığını aynı anda denediği için literatürde en çok tercih edilen yöntemdir (Şimşek, 2007)

Yapısal eşitlik modellemesi;

1. Net bir teorik rasyonel oluşturmayı, kavramların, bilimsel modeller içinde düzenlemeyi,
2. Teorik önerilerin istatistiksel olarak sınanması ve açıklanmasını konusunda birçok analizi tek bir defada yapmayı,
3. Modellerin istatistiksel bileşenlerin öngörülmesi ve istatistiksel özelliklerinin hesaplanmasını,
4. Modeldeki gözlenebilen, gözlenemeyen değişkenleri ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin tanımlanmasını,

5. Değişkenler arasındaki ilişkiler örüntüsüne yönelik, varsa yeni düzenlemeler önermesi, aracılık ve düzenleyicilik etkilerini incelemeyi kolaylaştırması,
6. Açıklanabilen ve açıklanamayan varyansın ve varyans parametrelerindeki hatanın net bir şekilde hesaplanmasını ve
7. Tanımlanamayan verinin analizinde esneklik sağlaması nedeniyle tercih edilmektedir (Byrne, 1998; Kline, 2011; McArdle ve Bell, 2000).

3.6.1. Yapısal Eşitlik Modellemesinin Aşamaları:

Yapısal eşitlikte modelleme beş aşamadan oluşmaktadır (Eye ve diğ., 2003; Kline, 2011) ;

1. *Modelin belirlenmesi:* Teorik bir temele dayanarak bir model oluşturulmasıdır. YEM doğrulayıcı bir yöntem olduğundan değişkenler ve değişkenler arasında öngörülen ilişki var olup olmadığının tespitini gerektirir.
2. *Modeli tanımlaması:* Veri matrisindeki tüm sayısal değerleri ve ölçülecek parametre sayısının tespit edilmesidir. Gözlenen her değişkenin tek bir faktörden kaynaklanması beklenir.
3. *Model tahmini:* Değişkenlerin dağılım özelliklerinin sınına modele uygun olup olmadığı test edilir. Maksimum olabilirlik, genelleştirilmiş en küçük kareler, ağırlıksız ve olağan en küçük kareler, ölçekten bağımsız en küçük kareler ve asimptotik olarak dağılımdan bağımsız kareler gibi birçok tahmin yöntemi mevcuttur;
4. *Modelin test edilmesi:* Oluşturulan modelin uyum indekslerinin test edilme aşamasıdır. Ki-kare uyum indeksi, mutlak uyum indeksi, iyilik uyum indeksi ve artmalı uyum indeksi hesaplanır. Uyum indeksini matrisi ile belirtilen modelin kovaryans matrisi birbiriyle karşılaştırılır. İki matris arasındaki farkın az olması veri sonuçlarının teorik model ile uyumlu olduğunu, farkın çok olması ise, verilerin model ile uyumlu olmadığını gösterir.
5. *Modelin modifikasyonu:* Modelin daha iyi uyum vermesi için yapılan bir takım değişiklikleri kapsamaktadır. Gözlenen değişken ile gizli değişken arasındaki oluşturulabilecek yeni bağlantıları, modelden çıkarılması ve eklenmesi gereken değişkenleri konusunda modifikasyon önerilerini kapsamaktadır.

3.6.2. Yapısal Eşittik Modellemesi İle İlgili Tanımlar

Gözlenen ve Gizli Değişkenler. YEM de gözlenen değişkenler, kullanılan ölçme araçlarıdır. Gizli değişkenler ise, gözlenemeyen teorik yapılardır bu nedenle doğrudan ölçülemezler, istatistiksel olarak tanımlamak için gizli değişkenler, gözlenebilir değişkenlerle ilişkilendirilir. Teorik olarak var olduğu düşünülen bu yapılar ve bir takım göstergeler aracılığı ile ölçülür (Kline, 2011). YEM de temel amaç gözlenen değerler aracılığıyla ölçülebilen gizli değişkenlerin oluşturulduğu yapıları ortaya çıkarmaktadır. Bu da literatür ve teoriye dayalı güçlü ve özel bir modelin geliştirilmesini gerektirir (Manhas ve diğ., 2013).

Dışsal (egzojen) ve İçsel (endojen) Değişkenler. Dışsal değişkenler, modelde yer alan diğer ana yapıların hiçbirisi tarafından yordanamaz. Bu değişkenler, gözlenen bağımsız değişkenlerin üzerinden ölçülür, açıkça gözlenemez (Schumacker ve Lomax, 2004). Dışsal değişkeni açıklayan değişkenlerin model dışında olması ve bu nedenle de modelde dışsal değişkene ilişkin hipotez bulunmaması nedeniyle yalnızca diğer değişkenlere bağımlı olarak modellenenlerdir. İçsel değişken ise, modelde yer alan temel yapılardan en az biri tarafından yordanaabilen değişkenlerdir. Modeldeki diğer gizli değişkenden etkilenirler ve gözlenen bağımlı değişkenlerin üzerinden ölçülür (Schumacker ve Lomax, 2004). Modelde dışsal değişkenler dışındaki tüm değişkenler içsel değişkenlerdir (Şimşek, 2007).

Mediatör (ara bulucu) ve Moderatör (düzenleyici) Değişkenler. Mediatör değişken bağımlı ve bağımsız değişkenler üzerindeki ölçülen değişimi açıklayabilen değişkenlerdir. Bir önceki değişkenin nedensel etkisinin bir kısmını bir sonraki değişkene aktarır, yani kendinden sonraki değişken üzerinde dolaylı bir etkisi vardır.

Moderatör değişken, bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve niteliğini doğrudan etkileyen, farklılaştıran üçüncü değişkenlerdir. Sağladığı değişim etkileşimden kaynaklanmaktadır. Mediatör ve moderatör değişkenler, modellemedeki gizli değişkenlerin anlamada kolaylık sağlamaktadır (Baron ve Kenny; 1986; Kline, 2011).

Yapı ve Ölçüm Modeli. YEM de ölçme modeli, gizli değişkenlerin gözlenen değişkenlerle, ne kadar iyi temsil edildiğini göstermektedir. Gözlenen değişkenlerin

geçerlik ve güvenirliğini, gözlen değişken ile gizli değişkenler arasındaki ilişki örüntüleri tanımlanır. Yapı modeli ise, gizli değişkenler arasındaki bağlantıları, direkt ya da dolaylı nedensellik ilişkilerini gösterir, nedensel etkileri betimler ve açıklanan-açıklanmayan varyansı gösterir (Sümer, 2000; Şimşek, 2007).

Bağlantı (Path) Diyagramı. Bağlantı diyagramı, modeli oluşturan yapısal ilişkilerdeki yollar hakkında bilgi vermektedir. Bağlantı diyagramında değişkenler oklar ile gösterilmektedir. Tek yönlü oklar nedensel ilişkileri, iki yönlü oklar nedensel olmayan (korelasyonel) veya ilişkisel ilişkileri göstermektedir (Sümer, 2000).

3.6.3. Yapısal Eşitlik Modellemesinin Uygunluk Testleri

Elde edilen verinin teorik modeli yansıtmaya düzeyine model uyumu denilmektedir. Önerilen modeldeki ilişkilerin elde edilen veri ile uyum düzeyi, uygunluk testlerine bakılarak elde edilir. Bu testlerden en yaygın olarak kullanılanları aşağıda açıklanmıştır.

Ki Kare Uyum Testi (Chi-Square χ^2). İki değişken arasında bağ olup olmadığı ve örneklemden elde edilen dağılımın istenen herhangi bir teorik dağılıma uyup uymadığının tespit edilmesinde kullanılır (Kline, 2011). Ki-kare testinin anlamlı olmayan değeri yani sıfır (null) hipotezi dikkate alınır yani, varsayılan dağılıma uygunluk vardır şeklinde kurulmaktadır (Kartal, 2014). Serbestlik derecesi de (sd) χ^2 testinde önemli bir yeterlik kriteridir. Ki-kare, serbestlik derecesi büyük olduğu durumlarda anlamlı olma eğilimi göstermektedir. Serbestlik derecesinin ki-kare ye bölümü ile elde edilen değerin 5'ten küçük olması veri ile model arasında uyum olduğunu göstermektedir. Ki-kare değerinin sıfıra yakın olması ve anlamsız bir (p) değerinin olması mükemmel bir uyumu gösterir (Şimşek, 2007).

Mutlak Uyum İndeksi (RMSEA). Örneklemin kovaryans matrisinin, gözlenen değişkenler ile uyumunu gösterir (Byrne, 1998). Örnekleme gözlenen değişkenler arasındaki kovaryansla modelde önerilen parametreler arasındaki farkın, diğer bir deyişle hatanın derecesi temelinde geliştirilmiştir. RMSEA için ise, .05'e eşit veya daha küçük değerler mükemmel bir uyuma, .08 ve altındaki değerler kabul edilebilir bir uyuma, .10'dan daha büyük değerler de kötü uyuma karşılık gelmektedir (Sümer, 2000).

İyilik Uyum İndeksi (GFI). Uyum indeksinin örneklem genişliğinden bağımsız olarak değerlendirilebilmesi için geliştirilmiştir. Modelin açıkladığı örneklem varyansı

olarak da kabul edilir. GFI modelin örneklemdeki varyans-kovaryans matrisini ne oranda ölçtüğünü gösterir ve GFI değerinin anlamlı olması gözlenen değerler arasında kovaryansın hesaplanabildiği anlamına gelmektedir. GFI ise, 0 ile 1 aralığında değişen değerler alır. .95 ve üzeri mükemmel uyuma, .90 ve .94 arası değerler de kabul edilebilir uyuma karşılık gelir (Kline, 2011; Sümer, 2000).

Düzeltilmiş Uyum İndeksi (AGFI). Örneklem genişliği dikkate alınarak düzeltilmiş olan bir GFI değeridir. N' in özellikle büyük olduğu durumlarda AGFI daha temsili bir uyum indeksidir. AGFI değerleri de 0 ile 1 arasında değişir. .95 ve üzeri mükemmel uyum, .90 ve üzerinde iyi düzeyde uyum olarak kabul edilir (Sümer, 2000).

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI). Bağımsızlık modelinin (gizil değişkenler arasında ilişkinin olmadığını öngören sıfır hipotezi modeli) ürettiği kovaryans matrisi ile önerilen YEM modelinin ürettiği kovaryans matrisini karşılaştırır ve ikisi arasındaki oranı yansıtan “0” ile “1” arasında bir değer verir. Değerler 1'e yaklaştıkça modelin daha iyi bir uyum verdiği kabul edilir, .90 ve üzerindeki değerler iyi uyum olarak değerlendirilir (Sümer, 2000).

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI). Modelin kullanılmasıyla iyileşen uygunluk miktarını, modelin karmaşıklığını dikkate alarak hesaplanması temeline dayanır. ‘0’ ile ‘1’ arasında bir değer verir, .95 ve üzeri mükemmel uyuma .90 ve .94 arası değerler de kabul edilir uyuma karşılık gelir. NFI ‘nın modeldeki parametre sayısına artmasıyla doğru orantılı olarak artması sebebiyle, doğru olmayan bir modelin kabulüne neden olabilir (Sümer, 2000).

Standardize Edilmiş Hataların Ortalama Karelerinin Karekökü (S-RMR) Gözlenen ve üretilen kovaryans matrisleri arasındaki farkların ortalamasının kareköküdür. ‘0’ ile ‘1’ arasında bir değer verir, .05’ ten küçük değerler mükemmel, .05 ile .08 arası değerler ise, eşit ya da daha küçük olan değerler kabul edilebilir uyum olarak değerlendirilir. SRMR modeldeki parametre sayısı arttığında ve örneklem uygulaması büyük olduğunda düşme eğilimi göstermektedir (Hu ve Bentler, 1999).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, verilerin analiz edilmesi sonucunda, sınanan modele dayalı olarak geliştirilen hipotezlere ilişkin elde edilen bulgular sunulmaktadır.

Modelde bağımlı değişken olarak iyi oluş ve motivasyona etki eden bağımsız değişkenlerin (özerklik desteği ve aracı değişken olarak ihtiyaç doyumu), aracı değişken olarak da tanımlanan, bağımlı değişkenler temel alındığında bağımsız değişken olarak da ifade edilen ihtiyaç doyumu değişkenine özerklik değişkeninin doğrudan ve dolayla etkileri açıklanmaya çalışılmıştır. Modelde dört gizli değişken ve on üç gözlenen değişken bulunmaktadır. Bu gizli ve gözlenen değişkenler aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 3

Modelde Yer Alan Gizli Değişkenler İsimleri ile Gözlenen Değişkenlerin Sayıları ve İsimleri

Gizil Değişkenler	Gözlenen Değişken Sayısı	Gözlenen Değişkenler
Özerklik Desteği	3	ÖDPrs1, ÖDPrs2 ve ÖDPrs3
İhtiyaç Doyumu	3	Özerklik, Yeterlik ve İlişkili Olma
Öznel İyi Oluş	3	Yaşam Doyumu, Pozitif Duygulanım, Negatif Duygulanım
Motivasyon	4	Bilmek Başarmak, Uyarıcı Yaşamak, Özdeşim ve İçerik Atım

Tablo 4

Gizil Değişkenlerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları t puanları ve İkili Korelasyonları

Gizli Değişken	M	Sd	t	1	2	3	4
1. Algılanan Özerklik Desteği	76.87	17.70	98.17	1			
2. Psikolojik İhtiyaçların Doyumu	108.59	16.87	0145.51	.42**	1		
3. Öznel İyi Oluş	36.60	14.33	057.72	.35**	.54**	1	
4. Motivasyon	4.06	4.02	22.82	.28**	.49**	.44**	1

** $p < .01$; * $p < .05$

Tablo 4’de görüldüğü gibi gizli değişkenlerin ikili korelasyonları incelendiğinde tüm değişkenlerin ikili korelasyon değerlerinin $p < .01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 5’de gözlenen değerlerin ikili korelasyonları incelendiğinde değişkenlere ait ikili korelasyon değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Negatif duygulanım ile özdeşim arasındaki korelasyonun $p < .05$ düzeyinde, diğer tüm ikili korelasyonların ise, $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 6’da gizli değişkenlerin gösterge değişkenler ile korelasyonu incelendiğinde tüm ikili korelasyon değerlerinin $p < .01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 5***Gözlenen Değişkenlerin İkili Korelasyonları***

Gözlenen Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. AÖD Prs1	1											
2. AÖD Prs2	.82**	1										
3. AÖD Prs3	.90**	.80**	1									
4. Özerklik	.31**	.38**	.30**	1								
5. Yeterlik	.32**	.37**	.30**	.61**	1							
6. İlişkili Olma	.37**	.41**	.38**	.63**	.59**	1						
7. Yaşam Doyumu	.30**	.25**	.30**	.26**	.27**	.16**	1					
8. Pozitif Duygulanım	.23**	.18**	.21**	.30**	.35**	.20**	.31**	1				
9. Negatif Duygulanım	-.18**	-.25**	-.20**	-.44**	-.37**	-.43**	-.17**	-.12**	1			
10. Bilmek Başarmak	.29**	.22**	.27**	.19**	.24**	.17**	.23**	.39**	-.11**	1		
11. Uyarın Yaşamak	.31**	.29**	.32**	.28**	.21**	.24**	.24**	.30**	-.19**	.73**	1	
12. Özdeşim	.29**	.23**	.28**	.19**	.22**	.19**	.28**	.38**	-.09*	.69**	.62**	1
13. İç Atım	.26**	.25**	.28**	.26**	.24**	.24**	.22**	.29**	-.16**	.68**	.71**	.62**

** $p < .01$; * $p < .05$

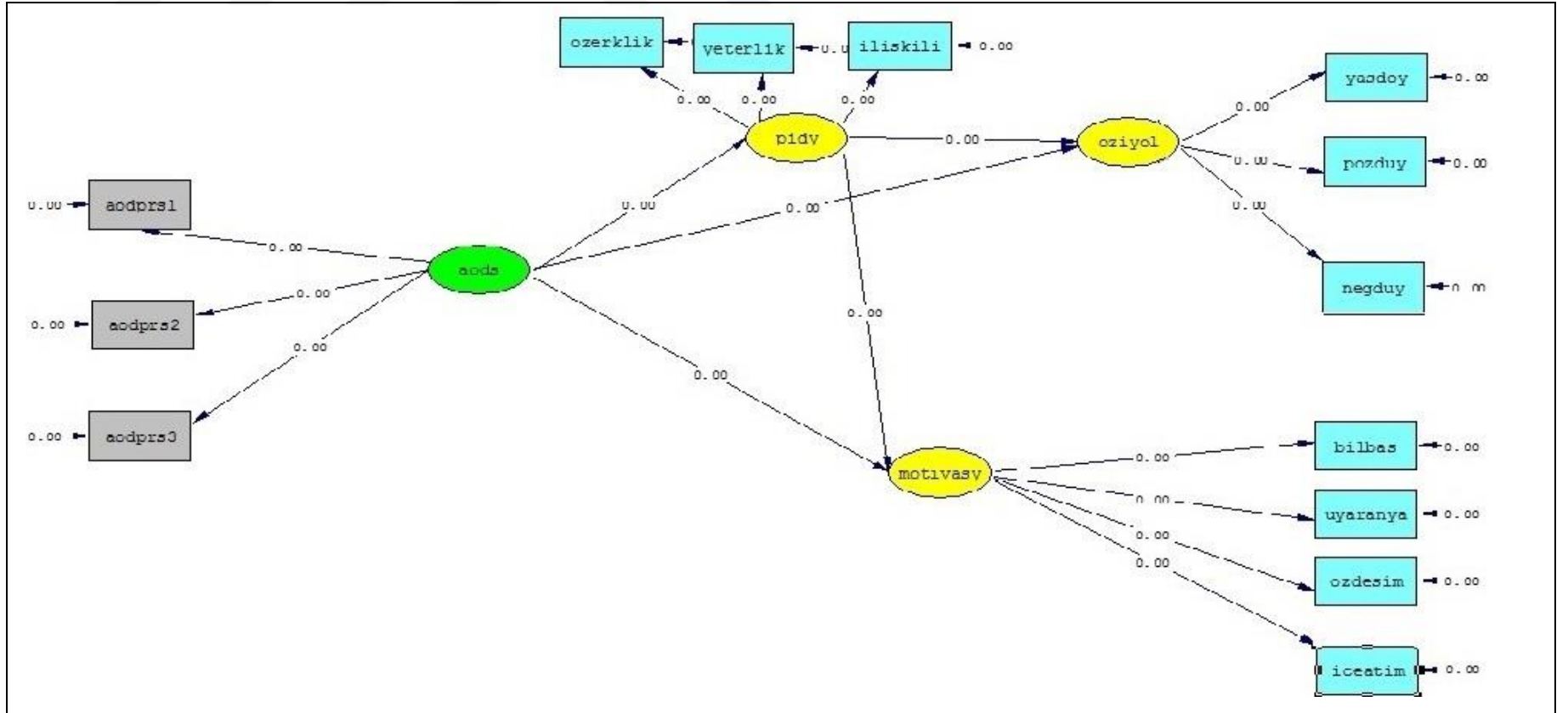
Tablo 6***Gizli Değişkenlerin Gösterge Değişkenlerle İkili Korelasyonu***

Değişken	AÖD Prs1	AÖD Prs2	AÖD Prs3	Özerklik	Yeterlik	İlişkili Olma	Yaşam Doyumu	Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Bilmek Başarmak	Uyaran Yaşamak	Özdeşim	İçe Atım
Algılanan Özerklik Desteği	.96**	.92**	.94**	.34**	.40**	.40**	.30**	.22**	-.22**	.28**	.33**	.29**	.28**
Psikolojik İhtiyaçların Doyumu	.39**	.45**	.38**	.87**	.83**	.88**	.26**	.32**	-.48**	.23**	.29**	.23**	.29**
Öznel İyi Oluş	.34**	.33**	.34**	.50**	.49**	.41**	.66**	.68**	-.70**	.35**	.35**	.35**	.32**
Motivasyon	.27**	.34**	.23**	.46**	.46**	.37**	.16**	.26**	-.43**	.55**	.56**	.45**	.40**

*****p < .01 ; *p < .05***

Şekil 6

Önerilen Model



Tablo 7***Uyum İndeksleri Kesme Noktaları***

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2	$0 \leq \chi^2 \leq 2$	$2 \leq \chi^2 \leq 5$
RMSEA	$0 \leq \text{RMSEA} \leq 5$	$5 \leq \text{RMSEA} \leq 8$
SRMR	$0 \leq \text{SRMR} \leq 5$	$5 \leq \text{SRMR} \leq 10$
NFI	$95 \leq \text{NFI} \leq 100$	$90 \leq \text{NFI} \leq 95$
NNFI	$97 \leq \text{NNFI} \leq 100$	$95 \leq \text{NNFI} \leq 97$
CFI	$97 \leq \text{CFI} \leq 100$	$95 \leq \text{CFI} \leq 97$
GFI	$95 \leq \text{GFI} \leq 100$	$90 \leq \text{GFI} \leq 95$
AGFI	$90 \leq \text{AGFI} \leq 100$	$85 \leq \text{AGFI} \leq 90$

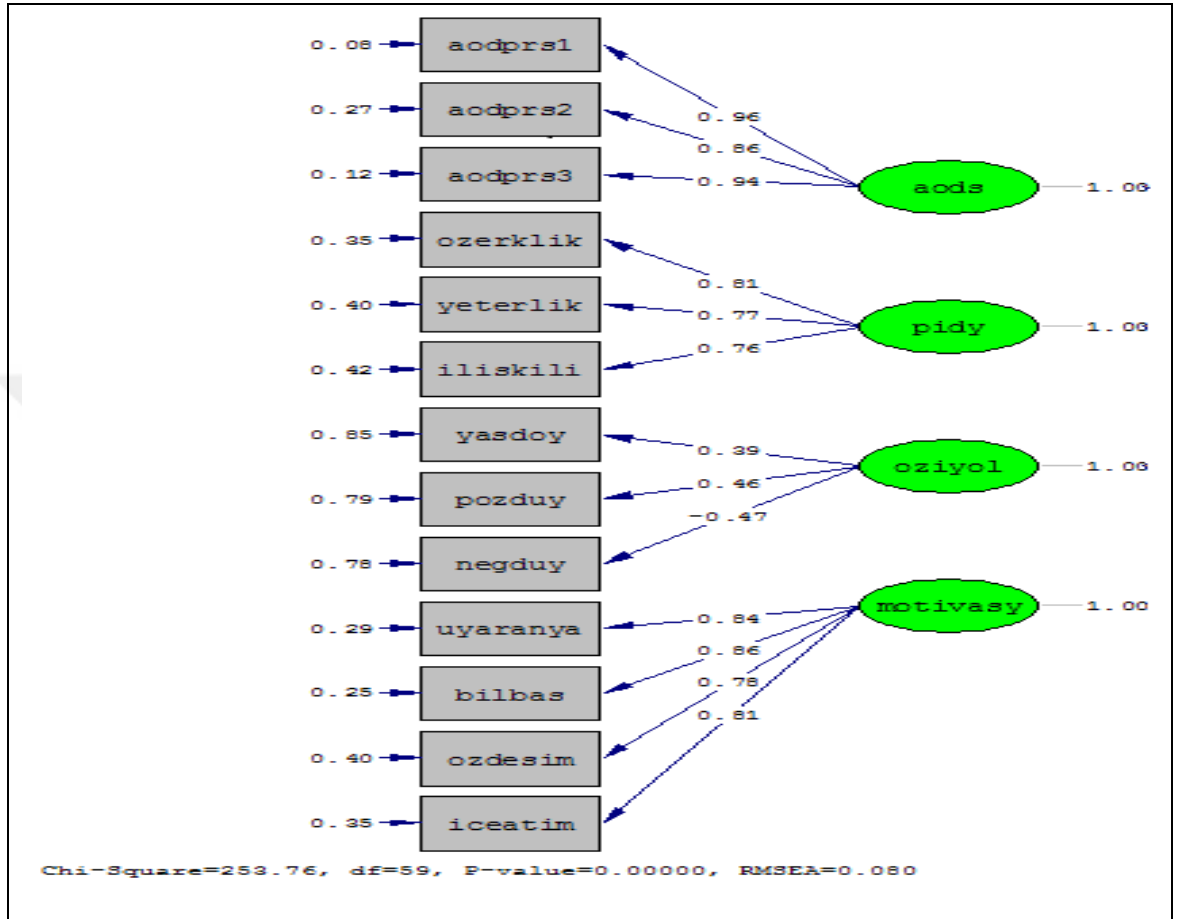
Eye, Spiel ve Wagner (2003), Hooper, Cougland ve Mullen (2008), Hu ve Bentler (1999), Kline (2011), Schemelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller (2003), Sümer (2000), Şimşek (2007)' den yararlanılarak oluşturulmuştur.

4.1. Ölçüm Modelinin Analiz Sonuçları

Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi oluş ve motivasyon gizli değişkenlerinin yer aldığı ölçüm modeli doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçüm modelinin Ki-kare değeri $\chi^2=253.76$, $sd=.59$, $p=0.00$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Tablo 7'ye göre uyum indeksleri incelendiğinde Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı $\chi^2_{sd} = 4.30$ (kabul edilebilir düzeyde), AGFI değerinin .89 (kabul edilebilir düzeyde), GFI değerinin .93 (kabul edilebilir düzeyde), CFI değerinin .97 (çok iyi düzeyde), NFI .96 (çok iyi düzeyde), NNFI .96 (iyi düzeyde), RMSEA değerinin .08 (kabul edilebilir düzeyde) ve SRMR değerinin .06 (kabul edilebilir düzeyde) olduğu görülmüştür. Bu değerler, ölçüm modelinin iyi bir model olduğunu yani sınanan modelin veri ile uyumlu olduğunu ortaya koymaktadır.

Şekil 7

Ölçüm Modeli Path Diyagramı



Tablo 8

*Ölçüm Modeline Ait Standardize Edilmiş Faktör Yükleri Standart Hata ve t Puanı
(n= 511)*

Değişken	Faktör Yükü	Standart Hata	t Puanı
Özerklik Desteği			
Özerklik Desteği Prs1	.96	.08	28.96
Özerklik Desteği Prs2	.86	.27	23.92
Özerklik Desteği Prs3	.94	.12	27.85
Psikolojik İhtiyaçlar			
Özerklik	.81	.35	20.31
Yeterlik	.77	.40	19.10
İlişkili Olma	.76	.42	18.86
Öznel İyi Oluş			
Yaşam Doyumu	.39	.85	7.86
Pozitif Duygulanım	.46	.79	9.15
Negatif Duygulanım	.47	.78	-9.27
Motivasyon			
Uyaran Yaşamak	.84	.29	22.82
Bilmek Başarmak	.86	.25	23.62
Özdeşim	.78	.40	20.09
İçe Atım	.81	.35	21.36

4.2. Yapısal Modelin Analiz Sonuçları

Tablo 9

*Yapısal Modeline Ait Standardize Edilmiş Faktör Yükleri Standart Hata ve t Puanı
(n =511)*

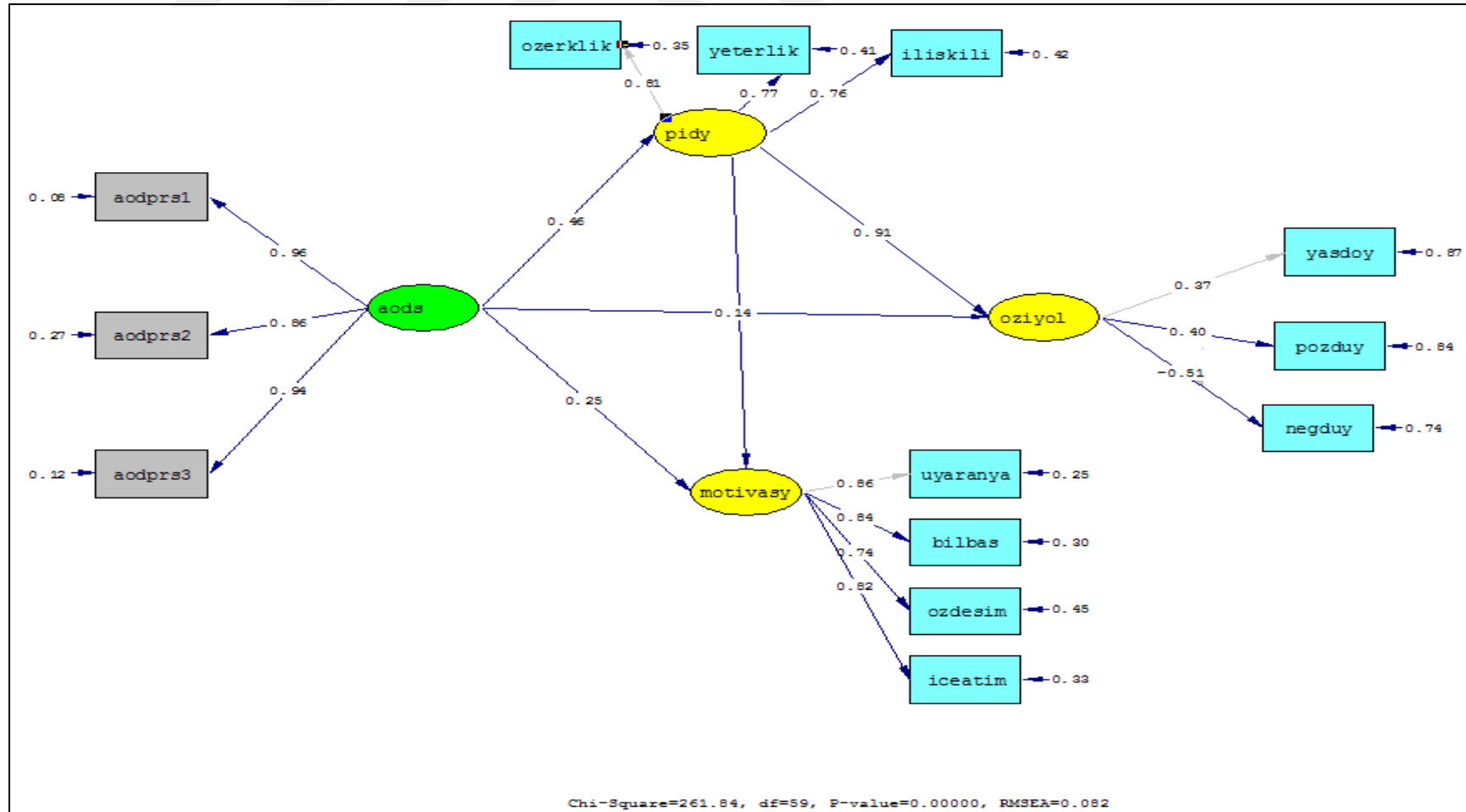
Değişken	Faktör Yükü	Standart Hata	t Puanı
Özerklik Desteği			
Özerklik Desteği Prs1	.96	.96	28.94
Özerklik Desteği Prs2	.96	.27	23.98
Özerklik Desteği Prs3	.94	.12	27.86
Psikolojik İhtiyaçlar			
Özerklik	.81	.35	
Yeterlik	.77	.41	17.02
İlişkili Olma	.46	.42	16.93
Öznel İyi Oluş			
Yaşam Doyumu	.37	.87	
Pozitif Duygulanım	.40	.84	6.02
Negatif Duygulanım	-.51	.74	-6.76
Motivasyon			
Uyaran Yaşamak	.86	.25	
Bilmek Başarmak	.84	.30	10.53
Özdeşim	.74	.45	12.74
İçe Atım	.82	.33	11.62

Yapısal model için Ki-kare $\chi^2=2615.84$, sd=59, p=0.00 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değeri ile serbestlik derecesinin oranı ($\chi^{2/sd} =3.42$) (kabul edilebilir düzeyde), AGFI=0.89 (kabul edilebilir düzeyde), GFI=.93 (iyi düzeyde), CFI=.97 (çok iyi düzeyde), NFI=.96 (çok iyi düzeyde), NNFI= .96 (iyi düzeyde) RMSEA=0.08 (kabul edilebilir düzeyde) ve SRMR=0.06 (kabul edilebilir düzeyde) olduğu görülmektedir. Bu uyum iyiliği değerleri yapısal modelin iyi bir model olduğunu ortaya koymaktadır.



Şekil 8

Önerilen Yapısal Eşitlik Modellemesinin Path Diyagramı



Tablo 10 Doğrudan Etkiler

Değişkenler	İhtiyaç Doyumu	Öznel İyi Oluş	Motivasyon
Özerklik Desteği	.46	.14	.25
İhtiyaç Doyumu	-	.91	.27

Tablo 10 incelendiğinde, özerklik desteği ile ihtiyaç doyumuna doğrudan etkisinin .46 olduğu görülmektedir. Özerklik desteğinin öznel iyi oluşa doğrudan etkisinin .14 ve motivasyona doğrudan etkisinin ise, .25 olduğu görülmektedir. Ek 13’de belirtildiği üzere dolaylı etkilerin tüm t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgular özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunu, öznel iyi oluş ve motivasyon doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Tablo 11 Dolaylı Etkiler

Bağımsız değişken	Aracı değişken	Bağımlı değişken	Dolaylı Etki
Özerklik Desteği	İhtiyaç Doyumu	Öznel İyi Oluş	.06
Özerklik Desteği	İhtiyaç Doyumu	Motivasyon	.03

Tablo 10 incelendiğinde özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunu aracılığıyla öznel iyi oluşa etkisinin .06, ihtiyaç doyumunu aracılığıyla motivasyona etkisinin ise, .03 olduğu görülmektedir. Ek 13’de belirtildiği üzere dolaylı etkilerin tüm t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bulgular, özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunu aracılığıyla öznel iyi oluş ve motivasyona etkilediğini göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada;

1. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçlarının doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
2. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, öznel iyi oluşu doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
3. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, motivasyonu doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
4. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçlarının doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
5. Sporcuların antrenöründen aldıkları özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçlarının doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
6. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
7. Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
8. Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçlarının doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde öz belirleme modeli çerçevesinde, sporcuların antrenöründen algıladığı özerklik desteğinin, psikolojik ihtiyaçları doyumu aracılığıyla öznel iyi oluş ve motivasyon arasındaki ilişkilere ait bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

Bireyler doğuştan gelişme ve bütünleşmeye eğilimlidir. Bireylerin etken doğası, davranışını kendisinin başlatması ve seçim yapması aracılığıyla gelişme ve bütünleşme sağlandığı için özerklik temel ve evrensel bir ihtiyaçtır. Kişisel özelliklerin, güçlü yanların ve potansiyellerin gelişiminde, içinde bulunulan sosyal çevrenin ihtiyaç doyumunu sağlaması önemli bir role sahiptir. Öz belirleme kuramı bireylerin gelişmesi ve bütünleşmesine olan etkisine odaklanmakta, psikolojik ihtiyaçların doyumunun desteklenmesi ya da engellenmesinin sonuçlarını ortaya koymakta ve karşılaştırmaktadır. Özerklik ihtiyacının doyurulması ve desteklenmesi sağlık, iyi oluş, yaratıcılık ve işlevsellik ile sonuçlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2004). Özerklik ihtiyacını kontrol eden ya da engelleyen koşullar iyi oluşun azalmasına neden olmaktadır (Chirkov ve diğ., 2003). Türkiye’de öz belirleme kuramı çerçevesinde sporcularla tek bir çalışma yapılmış olması nedeniyle araştırma sonuçları diğer örneklemelerle yapılan araştırmanın bulguları ile kıyaslanacaktır.

5.1. Özerklik Desteği ile Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması

Bulgular, araştırmanın ilk denencesi doğrultusunda özerklik desteğinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu doğrudan etkilediğini ve aralarında pozitif yönde ilişkili olduğunu doğrulamaktadır. Bu bulguya göre antrenöründen aldığı özerklik desteği yüksek olan sporcuların ihtiyaç doyumu düzeyi yüksektir.

Bu bulgu yurt dışında yapılan araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Gillet ve diğ. (2013) tarafından çalışma ortamında yapılan araştırmada süpervizörün özerklik desteğinin çalışanların ihtiyaç doyumu yordadığını ortaya koymuştur. Felton ve Jowett (2013) tarafından yapılan çalışma antrenörün kişilerarası ilişki tarzı ve antrenör-

sporcu ilişkisinin, sporcuların ihtiyaç doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ülkemizde bu konuda yapılan araştırmalar sınırlı olup Soyer ve Yiğiter (2012) tarafından yapılan çalışma sporcuların antrenörünün davranışlarını algılama biçiminin yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın bu bulgusuna göre, özerklik desteğinin, Türk kültüründe sporcuların ihtiyaç doyumunu doğrudan etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu görülmektedir. Bulgular Türkiye’de sporcuların ihtiyaç doyumunun sağlanması için antrenörün hem sporcularla olan ilişkisinde hem de oluşturduğu sosyal ortamda özerklik destekleyici koşullar sağlaması gerektiğini ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, özerklik desteği sağlanmayan sporcuların ihtiyaç doyumunun engellendiği, bunun da fiziksel ve psikolojik sağlığı, gelişimi, içselleştirme sürecine ve motivasyona zarar verdiği için sporcuların duygu düşünce, davranış ve ilişkilerini dolayısıyla da spor hayatını olumsuz etkilediği söylemek mümkündür.

Bu gerçeklikle ilgili olarak, uzun dönemli ve nitelikli sporcu yetiştirmek, başarılı süreçler oluşturmak ve sürdürmek için antrenörler, spor ortamında ve sporcularla ilişkilerinde özerklik desteği sağlanmasının sporcular için önemli ve gerekli olduğunun farkında olmalıdırlar. Antrenörler, sporculara seçimler sunmalı ve seçimlerinin sorumluluğu hakkında bilgilendirmeli, güç gösterisi, ceza, tehdit, sınır koyma gibi kontrol edici ve ihtiyaç doyumunu engelleyen davranışlardan ise, kaçınması gerekmektedir (Ahlberg, Mallett ve Tinning, 2008, Bartholomew ve diğ., 2010).

Spor ortamında özerklik desteği ve ihtiyaç doyumunda antrenörün yanı sıra ailenin de önemi büyüktür. Nitekim Gagne, Ryan ve Bargman (2003) tarafından sporcularla yapılan çalışmada sporcuların antrenör ve ebeveyninden aldığı özerklik desteği ile ihtiyaç doyumunun pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ailelerin çocuklarının spor konusundaki seçimlerini koşulsuz kabullenmesi ve desteklemesi, okula ve spora devam konusunda her iki seçimini de devam ettirebilmeleri için kolaylaştırıcı ve destekleyici tutumlar sergilemesi ve imkanlar sağlaması, zaman yönetimi konusunda destek olması öğrencilerin spor hayatını devam etmesi için oldukça önemlidir.

Beden eğitimi dersinde öğretmenlerin erken dönemlerde özerklik desteğinin sağlanmaya başlaması sporcuların küçük yaşta sporu içselleştirmesi, sportif hedefler

oluşturması psikolojik ve fiziksel becerilerinin gelişimi için oldukça önemlidir. Öğretmenin özerklik destekleyici yaklaşımı, spora yeni başlayan çocuklar ve öğrencilerin spor amaçlarını içselleştirmesi, seçim duygusunu yaşaması, spora katılımın, sürekliliğin ve içsel motivasyonun artmasına olumlu katkı sağlamaktadır.

İlişkilerde, özerklik sağlamak kadar özerklik desteği almak da ihtiyaç doyumu ve sonuçları açısından önemlidir (Deci, Guardia, Moller, Scheiner ve Ryan, 2006). Özerklik desteği verebilmenin ön koşulu özerklik desteği alabilmektir. Antrenörlerin sporculara yönelik özerklik destekleyici davranışının kaynağının da antrenöre sağlanan özerklik desteği, antrenörün ihtiyaçlarının doyumu olduğu vurgulanması gereken önemli bir noktadır. Yönetimsel baskı, spor ortamındaki sağlıklı, sonuç odaklı kültürel normlar ve bu normların neden olduğu mesleki baskı, sosyal beğenirlik kaygısı, antrenörün kontrol edici ve sonuç odaklı davranışlar sergilemesine neden olmaktadır. Spor ortamında antrenörlük rolü ile diğer yaşam rolleri arasında yaşanan çatışmanın sporcular ve yönetim ile olan ilişkiyi olumsuz etkilemesi, ceza ve dışsal ödüllerin kullanıldığı bir yönetim tarzı, duygusal, fiziksel ve mesleki tükenmişlik antrenörün ihtiyaç doyumunu engellemesi nedeniyle iyi oluşu ve motivasyonu olumsuz etkilemekte, sporculara karşı daha az özerklik destekleyici ve daha çok kontrol edici davranışlar sergilemesi ile sonuçlanmaktadır (Rocchi, Pellettier, Couture, 2013; Stebbins, Taylor ve Spray, 2011).

Antrenörün iş güvenliğinin sağlanması, iş ve özel yaşamına zaman ayırabilmesi, profesyonel gelişim ve eğitiminin desteklenmesi, karar ve uygulamalarının yönetim tarafından kabul görmesi, gelişim ve süreç odaklı sosyal atmosferin desteklenmesi antrenörün özerklik ihtiyacının doyurulmasına katkı sağlamaktadır. İhtiyaç doyumunun sağlanması aracılığıyla iyi oluş ve motivasyon düzeyi artan antrenör, bu sayede sporculara karşı özerklik destekleyici tutum ve davranışlar sergilemektedir.

Özerk işlevsellik düzeyi, ihtiyaç doyumunun da sağlanmasında önemli bir faktördür. Özerklik desteğinin sonuçları, özerk işlevsellik düzeyindeki bireysel farklılıklardan etkilenebilmektedir. Antrenörün özerklik destekleyici olmasına rağmen sporcunun özerk işlevsellik düzeyinin düşük olması, ihtiyaçların doyumunun sağlanamaması ile sonuçlanabilmektedir.

5.2. Özerklik Desteği ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın ikinci denencesi doğrultusunda bulgular, özerklik desteğinin öznel iyi oluşu doğrudan etkilediğini ve aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Bu bulgulara göre antrenöründen algıladığı özerklik desteği yüksek olan sporcuların öznel iyi oluş düzeyi yüksektir.

Yurt dışında yapılan çalışma sonuçları araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Felton ve Jowett (2013) tarafından yürütülen çalışmada, antrenöründen özerklik desteği sağlayan sporcuların iyi oluş ve olumlu duygulanım düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir Smith, Ntoumanis ve Duda (2010) tarafından yapılan çalışmada, antrenörün davranışının sporcunun amaca ve tutuma yönelik motivasyonunun ve psikolojik iyi oluşunun yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Balaguer ve diğ., (2012) tarafından futbolcularla yapılan diğer bir çalışmada ise, antrenörden algılanan özerklik desteğinin tükenmişliğin yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Özerklik desteği olumlu duygu ve düşünceler gelişimi üzerinde etkilidir. Spor ortamındaki ilişkilerde özerklik destekleyici yaklaşım ve sosyal atmosfer özgüven, olumlu duygulanım, yeterlik duygusu, davranış değişikliğinin sürdürülmesi, psikolojik sağlamlılık, farkındalık, stresle sağlıklı baş etme, proaktiflik ve bilişsel esneklik ile pozitif korelasyon gösterirken kontrol edici koşullar, depresyon, kaygı, düşük özgüven, agresyon, olumsuz duygulanım, duygusal tükenmişlik, katı ve savunmacı tutumlar ile sonuçlanmaktadır (Adie, Duda ve Ntoumadis, 2008; Vansteenkiste ve Ryan; 2013).

Sporcuların takım arkadaşları ve rakiplerine karşı olumlu sosyal davranış geliştirmesinde özerklik desteği fark yaratmaktadır. Özerklik desteği sporcunun sosyal işlevselliği artmasını, değerleri içselleştirmesini, içselleştirdiği değerler çerçevesinde duygu düşünce ve davranışlarını düzenlemesini sağlamaktadır. Özerklik destekleyici atmosferde, sporcular içsel amaçlar, geliştirme, rakip ile olumlu ilişki içinde olma, kurallara uyma gibi sürece odaklı ve diğerlerinin yararına olacak davranışları sergilerken sosyal atmosferde kontrol edici koşullarda ise, sporcular dışsal amaçlar (ego yönelimi, şöhret, dışsal ödül) ve ahlaki ayrılmalar (faul yapma, kazanmak için her şeyi göze alma, doping kullanımı, olumsuzluk karşısında hakemi, seyirciyi, diğerlerini ve

antrenörü suçlama) gibi sonuç odaklı ve diğerleri için dezavantajlı anti sosyal davranışlar sergilemektedir (Hodge ve Lonsdale, 2011). Sporcuların özerk amaçlar edinmesi, kişisel amaçları ile sportif amaçları arasındaki fark konusunda içgörü kazanmasına, daha olumlu duygulanım içinde olmasına, olumlu davranışlar sergilemesine ve fair play ruhu çerçevesinde daha objektif, sosyal ve sağlıklı tutum ve davranışlar sergilemesine katkıda bulunmaktadır (Vansteenkiste, Moutradis ve Lens, 2010). Sporcuları imalı etiketleme, ahlaki yargılama, avantajları kıyaslama, sorumluluktan kaçma, günah keçisi ilan etme, suçlama, sonuçları çarpıtma gibi tutumların sergilenmemesi ve engellenmesi (Bandura, 2002), ortak değerlerin geliştirilmesi ve içselleştirilmesi, takım ruhu dinamiğinin oluşturulması, öz düzenlemenin desteklenmesi, sporcuların kontrolden uzak, özerk amaçlar geliştirmesinin desteklenmesi, özerk motivasyonun arttırılması, nasıl oynandığının sonuçtan daha önemli olduğunun vurgulanması sporcuların olumlu ve ahlaki davranışının gelişmesine katkı sağlayan yaklaşımlardır.

Takım içerisinde grup bütünlüğü, grup içi ilişki tarzları, takım arkadaşlarından sağlanan ihtiyaç doyumu sporcuların öznel ve sosyal iyi oluşu ile pozitif ilişkilidir (Blanchard, Amiot, Perreaut, Vallerand ve Provencher, 2009; Evansi, Eys ve Wolf, 2013). Antrenörün, antrenmanlarda ve maçta bireysel yeterliğin yanı sıra kollektif yeterliği de önemsemesi ve desteklemesi, takım kimliği, takım odaklı sportif amaçlar ve sosyal destek vizyonunu oluşturması, akran desteği ve liderliğine imkan sağlaması, takım etkililiği ve başarısı için sporcuların uyum içinde çalışabileceği sosyal kabul ve bütünleşmenin olduğu atmosfer yaratmasının sporcuların öznel ve sosyal iyi oluşuna arttırmaktadır.

Antrenörün kullandığı dil sporcuların iyi oluşunu etkilemektedir. Oliver, Markland, Hard ve Petherick (2008) tarafından yapılan araştırmada sosyal bağlamda özerklik desteği sağlanan bireylerin içsel konuşmalarında daha fazla pozitif ve daha az negatif cümleler kullandığı ve ilk izlenimin daha pozitif olduğunu ortaya koymuştur. Antrenörlerin bilgilendirici, pozitif kelimeler içeren, kontrolden ziyade destekleyici, kabul edici ve onaylayıcı, küfür alay ve tehditten uzak, çözüm odaklı konuşma tarzıyla sporcuların duygularının olumlu olmasına ve olumlu içsel konuşmalar geliştirerek fiziksel ve psikolojik becerilerini arttırmasına katkı sağlamaktadır.

Davis ve Jowett (2014) tarafından yapılan araştırma sporcuların antrenöre kaçınmacı ya da güvenli bağlanma stilinin, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi ve olumlu-olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar ışığında antrenörlerin sporcuların iyi oluşunu sağlaması için güvenli bağlanma koşullarını sağlamasının önemli olduğu söylenebilir. Antrenörlerin sporcular ile pasif ve dolaylı bir ilişkiden kaçınarak daha aktif ve direkt ilişki kurması, sporcuların olumsuz duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin vermesi, sporcular ile güçlü ve yakın sosyal bağlar oluşturması, yakın ilişkide tutarlı olması ve bu tutarlılığı sürdürmesi, sporculara karşı adil olması, vaatlerini yerine getirmesi, kişilerarası ilişkilerde psikolojik dinamiklerin farkında olması, sporcuda güven duygusunu sağlaması, çatışma yaratmaktan kaçınması ve çatışma yönetiminde proaktif olmasının, çatışmayı konuşmaya ve ele almaya açık olması sporcuların öznel iyi oluşunu arttırmaktadır.

Bununla birlikte antrenörün liderlik tarzı da sporcuların iyi oluşu için önemli bir diğer faktördür. Dönüşümsel liderlik tarzı benimsemesi, ortak amaç duygusu geliştirmesi, ilişkilerde hatalara karşı toleransın yüksek olması, duygusal ve sosyal yeterlik ve iyimserlik, iş doyumunu, performans, motivasyona olumlu katkılar sağlamaktadır (Korkmaz, 2005). Antrenörün dönüşümsel liderlik tarzını benimsemesi de sporcuların spora özgü iyi oluşu ve ihtiyaç doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Stenling ve Tavfelin, 2013).

5.3. Özerklik Desteği ile Motivasyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın üçüncü denencesi doğrultusunda bulgular özerklik desteğinin motivasyonu doğrudan etkilediğini ve aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Bu bulgulara göre antrenöründen algıladığı özerklik desteği yüksek olan sporcuların özerk motivasyon düzeyi yüksektir.

Motivasyon duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçları etkilemede, bireylerin etken doğası, potansiyelleri ve amaçları doğrultusunda ilerlemesini sağlamada önemli bir faktördür. Özellikle de antrenörlük gibi görevi diğerlerinin potansiyelleri ve performanslarını arttırmak amacıyla davranışlarını harekete geçirmeyi kapsayan roller için geçerlidir (Ryan ve Deci, 2000). Antrenörün spor ortamında özerklik destekleyici

öğrenme iklimi oluşturmaları sporcuların motivasyonunun özerkleşmesinde temel faktördür (Ahlberg ve diğ., 2008). Banack, Sabiston ve Bordom (2011) tarafından yapılan çalışmada antrenörden sağlanan özerklik desteğinin sporcularda içsel motivasyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Antrenörün, sporcuları ego yönelimli olmaktan ziyade (yarışmayı vurgulaması, sosyal karşılaştırma yapması) görev yönelimli olmalarını sağlamak (öğrenme süreci, kişisel gelişim, mücadele ve çabayı vurgulaması) için özerklik destekleyici olması, sporcuların içsel motivasyonları olumlu yönde etkilemektedir.

Yapılması istenen görev konusunda kullanılan dilin niteliği de motivasyonu etkilemektedir. Göreve yönelik sorumlulukların net bir şekilde tanımlanması, sıkıcı ya da anlamsız gelen görevlerde ilgiyi arttırmak için görevin önemli olduğu konusunda anlamlı bir rasyonel sunulması ve dışsal kontrol (yapacaksın çünkü ben öyle istiyorum) yerine seçim duygusunun yaşanmasını sağlayacak bir dilin kullanılması (senin pozisyonundaki sporcu için bunu yapabilmek önemli gibi) özerk motivasyonun artmasını sağlamaktadır (Stone, Deci ve Ryan, 2009).

İçsel, dışsal ve amotivasyon türlerinde özerk ve kontrollü olma açısından yedi farklı motivasyon türü olduğu göz önünde bulundurulduğunda, farklı nedensellik yönelimi, motivasyon türü ve düzeyine sahip sporcular için farklı motivasyonel müdahaleler gerekebilir. Antrenörlerin sporcuların nedensellik yönelimi, motivasyon türü ve düzeyi konusunda farklılıkları ve sportif amaçları konusunda neye ihtiyacı olduğunu göz önünde bulunarak davranması, sporcuların farklı tür ve düzeydeki motivasyonunun özerkleşmesine konusunda önemli bir faktördür.

Okullardaki ve üniversitedeki sporcular da elit sporcular kadar özerklik destekleyici ilişki ve koşullara ihtiyaç duymaktadır. Nitekim Sheldon ve Watson (2011) tarafından yapılan araştırma, kulüp ve rekreasyon sporcularına kıyasla üniversiteye devam eden sporculara sağlanan özerklik desteğinin içsel motivasyonu, olumlu değerlendirmeyi ve takım yapısını daha güçlü yordadığını ortaya koymuştur. Türkiye’de lisanslı ve aktif 3.596.268 sporcunun 1.596.288’inin Milli Eğitim Bakanlığı okul sporlarında ve 26.446 sporcunun Üniversite Sporları Federasyonuna bağlı olduğu (Spor Genel Müdürlüğü, 2017) göz önünde bulundurulduğunda eğitim sisteminin sporcu öğrencilerin için esnek uygulamalar geliştirmesi gerektiği görülmektedir. De Meester

Aelterman, Cardon, Bourdeau ve Haerens (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışma, okul sonrası antrenmanlara katılan öğrencilerin katılmayanlara göre spora devamlılığın ve içsel motivasyonun daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Spor ortamında akran ilişkileri antrenörün ilişki tarzından sonra gelen diğer motivasyon kaynağıdır. Joesar, Hein ve Hagger (2012) tarafından yapılan çalışma sporcuların antrenöründen algıladığı özerklik desteğinin ve akranların oluşturduğu motivasyonel iklimin spor ortamında içsel motivasyonu arttırdığını doğrulamıştır. Antrenörün sporcuların sosyal amaçlar belirlemesi konusunda desteklemesi, sonuçtan ziyade süreç, dayanışma ve beraberlik odaklı yaklaşımlar sergilemesinin sporcuların içsel motivasyonunu olumlu yönde etkilemektedir.

Antrenörün ödülleri kullanma biçimi motivasyonu şekillendiren bir diğer önemli unsurdur. Ödüllerin kontrol amaçlı kullanımı, sadece dışsal ödüllerin kullanımı (para gibi), negatif koşullu ödül kullanılması (sporcu sadece başarılı olduğunda ya da istenilen davranışı yaptığında ilgi gösterme) içsel motivasyona zarar vermekte ve dışsallaşmasına neden olmaktadır. Antrenörlerin geri bildirim, övgü gibi içsel ödülleri kullanması, ödüllerin kullanımında kontrol ve baskıdan uzak durmasının sporcuların motivasyonuna olumlu katkılar sağlamaktadır.

5.4. Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın dördüncü denencesi doğrultusunda bulgular özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaçların doyumu aracılığıyla öznel iyi oluşu dolaylı olarak etkilediğini ve aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Bulgulara göre antrenöründen algıladığı özerklik desteği yüksek olan sporcuların ihtiyaç doyumu aracılığıyla öznel iyi oluş düzeyi yüksektir.

Bu bulguları doğrulayan benzer araştırmalar mevcuttur. Cihangir Çankaya (2005) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin çevrelerinden algıladığı özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu aracılığıyla öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Reinboth ve diğ., (2004) tarafından yapılan başka bir çalışmada özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu aracılığıyla spora katılımı öznel canlılığın güçlü bir yordayıcısı olduğu, özerklik desteği sağlanmayan sporcuların ise, ihtiyaç doyumunun

engellendiği, spora katılımda duygusal ve fiziksel tükenmişliklerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Sporcuların davranışlarını özerk olarak düzenleyebilecekleri koşullar sağlanması, ihtiyaç doyumunu engelleyici tutum ve davranışlardan kaçınılması, hedef geliştirirken sportif ve psikolojik olarak güçlü yanlar göz önünde bulundurulması, spor dışındaki yaşamlarına da dengeli bir şekilde zaman ayırması öznel canlılığı arttırmaktadır.

Mahoney, Gucciardi, Ntoumadis ve Mallet (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, antrenörün ikili ilişkilerde ve sosyal atmosferde sporculara sağladığı özerklik desteğinin, ihtiyaç doyumunu aracılığıyla zihinsel esneklik, performans, yüksek olumlu duygulanım ve düşük olumsuz duygulanım ile pozitif ilişkili, kontrol edici antrenör davranışları ile ise, negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Zihinsel esneklik günlük zorluklara ve stres yaratan güçlüklerle rağmen sürekli olarak yüksek düzeyde öznel (kişisel hedef başarısı) ya da nesnel (müsabaka) performans sergileyebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Zihinsel esneklik sonuçları, sportif başarı ve performans açısından sporcular için en önemli psikolojik özelliktir. Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2008) tarafından yapılan çalışmada sporcularda zihinsel esnekliğin sağlıklı baş etme stratejileri (zihinde canlandırma, efor sarf etme, düşünce kontrolü ve mantıksal analiz) ve optimizm ile pozitif, kaçınma stratejileri (uzaklaşma, zihinsel dağılma, kendini bırakma) ve pesimizm ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Spor ortamında özerklik destekleyici koşullar zihinsel esnekliğin gelişmesini kolaylaştırırken kontrol edici koşullar zihinsel esnekliği budamaktadır. Sporcunun antrenöre güvenmesi, antrenörlerin sporcularla güvene dayalı ilişki kurması ve sürdürmesi, antrenörün felsefesinin sporcunun gelişimi ve takım için oynamanın önemi odaklı olması, gelişim hedefli özel stratejiler uygulaması, antrenmanlarda sporcuların yetenek ve performansının sınırlarını zorlayacak mücadele ve baskı ortamı oluşturması, sadece başarı yerine sporcunun gelişimini de önem vermesi sporcunun zayıflıklarından ziyade güçlü yanlarına odaklanması gibi sporcunun zihinsel esnekliğinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Gucciardi, Gordon, Dimmock ve Mallett, 2009) .

5.5. Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Motivasyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın beşinci denencesi doğrultusunda bulgular özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaçların doyumu aracılığıyla motivasyonu dolaylı olarak etkilediğini ve aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Bulgulara göre antrenöründen algıladığı özerklik desteği yüksek olan sporcuların ihtiyaç doyumu aracılığıyla motivasyon düzeyi yüksektir.

Amorose ve Anderson-Butcher (2007) tarafından liseli ve üniversiteli sporcularla yapılan çalışmada antrenörden algılanan özerklik desteği ile motivasyonel yönelim arasında ihtiyaç doyumu aracılığıyla rolü olduğu görülmüştür. Pope ve Wilson (2012) tarafından ragbi oyuncularıyla yürütülen bir başka çalışmada ise, antrenörden algılanan özerklik desteğinin yüksek düzeyde ihtiyaç doyumu, özerk motivasyon ve yüksek düzeyde efor algısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Banack ve diğ., (2011) tarafından paralimpik sporcularla yapılan çalışmada ise, antrenörden algılanan özerklik desteğinin sporcuların ihtiyaç doyumu ve içsel motivasyonu ile ilişkili olduğunu, engelli sporcularda antrenör davranışı ile sporcunun motivasyonu arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Spor ortamında verilen ya da beklenen göreve yönelik algılanan başarı/başarısızlık, yeterlik algısı ve motivasyonu etkilemektedir. Yeterlik ihtiyacının karşılanmasında antrenörden alınan geri bildirim bu konuda anahtar role sahiptir. Antrenörün geri bildirim verirken sporcunun, sadece neyi yapamadığını ve bunu telafi etmese bu eksikliğin nelere mal olabileceği vurgulamak gibi kontrol edici davranışlardan ya da sadece mevcut performansın miktarını arttırmaya odaklanmaktan kaçınmalıdır. Bunun yerine performansının beklentinin ne kadarını karşıladığı bilgilendirici bir dil ile ifade etmesi, amaçlara ulaşmak konusunda neyi iyi yaptığını ve ne yaparsa daha iyi olabileceği konusunda özerklik destekleyici ve değişim odaklı yaklaşması, sporcuların kendilerini daha yeterli hissetmelerini sağlayarak içsel motivasyonlarını arttırmaktadır. Yeterlik ve değişim odaklı geri bildirim tarzı sporcunun daha iyi performans sergileme konusunda motivasyonunun artmasını ve kendisini geliştirmek konusunda neye ihtiyacı olduğuna odaklanmasını sağlamaktadır (Carpentier ve Mageau, 2016; Mouratidis, Vansteenkiste, Lens ve Sideridis, 2008). Geri bildirim

verirken kontrolcü (tam sana dediğim gibi yaptın) değil destekleyici (baskı altında oyuna hakimiyetin çok iyiydi) geri bildirim verilmesinin yeterlik duygusunun yaşanması ve özerk motivasyonun artmasını sağlamaktadır.

Sürekli olumlu geri bildirim vermek geri bildirimi etkisizleştirmekte ve sürekli olumsuz geri bildirim vermekse, sporcunun yeterlik algısını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle antrenörler geri bildirim verirken sporcunun yaşı, spora başlama yaşı ve ne kadar süredir birlikte çalıştıklarını göz önünün bulundurarak öncelikle olumlu geri bildirim, ilerleyen aşmalarda yeterlik duygusu ve motivasyonun artmasına paralel bir şekilde bir olumlu bir de olumsuz geri bildirim vermelidir. Beklenen değişimin gerçekleşmesi için ne yapması ve nasıl yapabileceği konusunda bilgilendirici geri bildirim vermesi (“x” olduğunda “y” oluyor “z” yaparsan daha da iyi olur ya da bir olumlu-bir olumsuz-bir olumlu geribildirim gibi) sporcuların yeterlik ihtiyacının soyumu aracılığıyla içsel motivasyonu arttıran bir diğer destekleyici yaklaşımdır.

5.6. Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın altıncı denencesi doğrultusunda bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluşu doğrudan etkilediğini ve aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Bu bulgulara göre temel psikolojik ihtiyaçların doymu yüksek olan sporcuların öznel iyi oluş düzeyi yüksektir.

Sheldon ve Bettercount (2002) tarafından yapılan çalışmada sosyal ortamlarda grup içinde ihtiyaç doyumunun sağlanmasının öznel iyi oluşu yordadığı gözlenmiştir. Lynch, La Guardia ve Ryan (2009) tarafından Çinli, Rus ve Amerikan katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada kültürel ve ulusal farklılıklara rağmen tüm ülkelerde ihtiyaç doyumunun benlik kavramında gelişme, güvenilir olma ve iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bartholomeow ve diğ., (2011) tarafından yapılan çalışmada sporcuların ihtiyaç doyumunun engellenmesinin yeme bozukluğu, tükenmişlik, depresyon ve fiziksel semptomlarla ilişkili olduğu, ihtiyaç doyumunun ise, canlılık ve olumlu duygulanım ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Spor ortamındaki ilişkisel ve sosyal koşullar gerek antrenör gerekse sporcular için ihtiyaç doyumunu engelleyici olabilmektedir. İhtiyaç doyumunun sağlanamadığı ya da engellendiği durumlar gelişmeyi, proaktifliği, seçim duygusunu yaşamayı, gelişmeyi işlevselliği ve iyi oluşu olumsuz etkilenmektedir. İhtiyaçlar karşılanamadığında, bireyler kendileri için yeni amaçlar belirleyerek, baş etme ya da telafi mekanizmaları kullanarak, ihtiyaç doyumunu karşılamaya çalışmaktadırlar. İhtiyaçların işlevsel olmayan bir şekilde telafisi, öz kontrolün kaybı, katı davranış örüntüleri, agresyon, para ya da ün gibi dışsal amaçlar edinmek gibi sağlıksız baş etme biçimleri geliştirebilmektedir. Bu işlevsel olmayan baş etme biçimleri de iyi oluşu olumsuz etkilemekte ve uyumsuz davranışlara neden olmaktadır. İhtiyaç doyumunun engellendiği koşullarda içsel yaşam amaçlarının geliştirilmesi, sağlıklı baş etme biçimlerinin kullanılması, psikolojik sağlamlığın artırılması, iyi oluşun sağlanması ve korunması açısından koruyucu bir işleve sahiptir (Vansteenkiste ve Ryan, 2013).

5.7. Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ile Motivasyon Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın yedinci denencesi doğrultusunda bulgular temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun motivasyonu doğrudan etkilediğini ve aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Bu bulgular göre temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu yüksek olan sporcuların motivasyon düzeyi yüksektir.

Briand tarafından çalışan ve yöneticiler ile yürütülen çalışma (2009), liderlik tarzının çalışanların ihtiyaç doyumunu ve özerk motivasyon ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. KappDeener ve diğ. (2014) tarafından yeme bozukluğu olan hastalarla yapılan çalışmada ebeveyn, doktor ve sağlık çalışanları tarafından sağlanan özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunu ve motivasyonu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Özer (2009) tarafından üniversite öğrencileri tarafından yapılan bir başka çalışmada ihtiyaç doyumunun içsel motivasyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Cox ve Williams (2008) tarafından yürütülen çalışmada spor ortamında algılanan ihtiyaç doyumunun, sosyal faktörler ile öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı motivasyonu ile arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Antrenörlerin temel hedefi antrenmanlar aracılığıyla sporcunun gelişimine katkı sağlayacak öğrenme koşulları oluşturmaktır. Antrenmanlarda oluşturulan öğrenme stratejileri sporcuların motivasyonu açısından önemlidir. Deci, Ryan ve Williams (1996) tarafından yapılan çalışmada, öğrenme ortamında karşılanan ihtiyaçların içsel motivasyonun gelişimini ve dışsal motivasyonun içselleştirilmesini kolaylaştırdığını ortaya koymuştur. Ulstad, Halvari, Sorebo ve Deci (2016) tarafından spor ortamında yürütülen bir çalışmada da benzer şekilde ihtiyaç doyumunun motivasyon ve performans ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Antrenörlerin öğrenme ortamında sporcularının çabalarını içsel olarak düzenlemelerini sağlayacak görev yönelimli yaklaşımlar sergilemesi, gelişme fırsatları konusunda farkındalıklarını arttırması, yardım arayışına duyarlı olması, merak, eğlence gibi içsel kaynakları beslemesi akran yardımını desteklemesi (Su ve Reeve, 2011; Ulstad ve diğ., 2016) ihtiyaç doyumu ve motivasyon açısından etkili öğrenme atmosferini destekleyici stratejilerdir.

5.8. Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, Öznel İyi Oluş ve Motivasyon Değişkenleriyle Oluşturulan Modelin Uyumuna İlişkin Bulguların Yorumlanması

Araştırmanın sekizinci denencesi doğrultusunda bulgular özerklik desteğinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumu aracılığıyla öznel iyi oluş ve motivasyonu etkilediğini ve aralarında pozitif yönde ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Bulgular incelendiğinde tüm değişkenlerin doğrudan ve dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda test edilen modelin Türk kültürüne uygunluk gösterdiği görülmektedir. Antrenöründen algıladığı özerklik desteği yüksek olan sporcuların ihtiyaçların doyumu aracılığıyla öznel iyi oluşu ve motivasyonu daha yüksektir.

Spor ortamında özerklik desteği, belirli kurallar ve sınırlar dahilinde seçim imkanı sağlama, sportif görev yönelik mantıklı bilgi sunma, diğerlerinin duygu ve düşüncelerini önemsemeyi kabul etme, inisiyatif almayı ve bağımsız çalışmayı sağlayacak koşullar oluşturma, kontrolcü olmayan geri bildirim verme, suçluluk uyandırıcı eleştiriden kontrol ve ego yönelimli davranıştan kaçınma olarak tanımlanmaktadır (Mageau ve Vallerrand, 2003). Spor ortamı da tıpkı diğer yaşam

alanları gibi özerklik desteğinin önemli ve gerekli olduğu bir alandır. Antrenörün sporcularla kurduğu ilişki tarzı ve oluşturduğu sosyal atmosfer sporcuların ihtiyaç doyumunu, iyi oluşunu ve motivasyonunu etkileyen önemli bir faktördür.

Gagne, Ryan ve Bargman (2003) tarafından jimnastikçilerle yürütülen çalışmada aileden ve antrenörden algılanan özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunu, motivasyon ve iyi oluş ile ilişkili olduğunu orta koymuştur. Spor ortamında yapılan kültürlerarası başka bir çalışmada Fransa, Yunanistan, Norveç, İspanya ve İngiltere'den katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucu beş farklı ülkedeki genç sporcularda özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaçların doyumunu aracılığıyla spora katılım ile pozitif yönde, sporu bırakma niyeti ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Quested, Ntoumanis, Viladrich, Haug, Ommundsen, Van Hove ve Duda, 2013). Bu bulgular sinanan modelin, diğer araştırma bulgularıyla uyumlu olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışma aynı zamanda öz-belirleme modeli çerçevesinde özerklik desteği ve ihtiyaç doyumunun etkisinin kültürel farklılıklardan etkilenmediğini, evrensel olduğunu doğrulamaktadır. İhtiyaç doyumunun karşılanma düzeyi ve önem sırası kültürel farklılıklar gösterse de tüm kültürlerde iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Bireylerin etken doğası ve kültür arasındaki çelişki özerkliğin karşılanma düzeyi ve biçimini etkileyebilmektedir ve bu nedenle de bireylerin doğası ve kültür arasındaki etkileşimde dengenin sağlanması ihtiyaç doyumunu ve iyi oluşun en temel unsurudur. Günümüzde insan haklarının üstünlüğü ve bireylerin kendini gerçekleştirme potansiyeli konusunda artan farkındalık, motivasyon ve çaba, özerklik desteğinin önemi ve evrenselliği daha da önemli kılmaktadır. İçselleştirilen kültürde, sosyal çevre aracılığıyla ihtiyaç doyumunun sağlanma düzeyi tüm kültür ve yaşam alanlarında iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.

Araştırmalar, bireysel ve kültürel farklılıklara rağmen, özerklik desteğinin, ihtiyaç doyumunu ve iyi oluş ile ilişkisinin spor da dahil olmak üzere farklı yaşam alanlarında evrenselliğini doğrulamaktadır (Blanchard ve diğ., 2009; Cihangir-Çankaya, 2005; Chirkov, 2001, Deci ve diğ., 2001; Jang, Reeve, Ryan ve Kim, 2009; Soenenes ve Byers, 2012 Zuroff ve diğ., 2007). Tüm yaşam alanlarında ilişkisel, çevresel ve bireysel faktörler aracılığıyla yaşamlarını etkileyebilme potansiyellerini hisseden ve deneyimleyen bireyler bunu hissedemeyen ve deneyimleyemeyen bireylere göre daha

fazla olumlu sonuçlar yaşamaktadır. Yapılan çalışma bulguları çerçevesinde, sporculara kendi davranışları seçmeleri ve başlatmaları için düzenlenecek ilişki tarzı ve sosyal çevre ihtiyaç doyumunu sağlayarak sporcuların iyi oluşu ve özerk motivasyonun artmasına olumlu katkılar sağlayacağı söylenebilir.

Yaşam alanlarında özerklik desteğinin farklı kaynaklardan dengeli bir şekilde sağlanması ihtiyaç doyumunu ve sonuçları açısından önemlidir (Milyavskaya, Mageau, Koestner, Gagnon, Fang ve Boiche, 2009). Sporcuların antrenörün yanı sıra aile ve akran gibi farklı kaynaklardan elde ettiği özerklik desteği aracılığıyla ihtiyaç doyumunun dengeli ve istikrarlı bir şekilde sağlanması onların iyi oluşu ve motivasyonu için büyük önem arz etmektedir. Alanda yapılan araştırmalar, bireysel ve sosyal düzeyde yapılan eğitim, uygulama ve müdahalelerin özerklik desteği sağlanması konusunda fikirlerin değişmesi, özerklik destekleyici öğrenme koşulları ve stratejileri oluşturulması konusunda olumlu sonuçlar sağlandığı başka bir ifadeyle, özerklik desteğinin öğrenilebilir olduğunu göstermektedir (Aelterman, Vansteenkiste, Van Keer ve Haerens, 2016; Reeve, 1998; Stone ve diğ., 2009; Sue ve Reeve, 2011; Tessier, Sarrazin ve Ntoumadis, 2010).

Özerklik desteği bireysel ve kültürel farklılıklardan etkilenerek şekillenen dinamik bir yapıya sahiptir. İlişkilerin ve içinde bulunan çevrenin destekleyici ya da kontrol edici olmasını kapsayan sosyal faktörler, bu farklılıkların özerkliği nasıl etkileyeceğini belirlemektedir. Kültürümüzde özerklik göreceli bir kavramdır. Kişisel inanç, değer ve ön yargılar özerklik desteğine bakış açısını ve sonuçlarını etkileyebilmekte, özerklik desteğinin gereksiz ve otorite kaybı olarak algılanmasına neden olabilmektedir. Spor ortamında da sağlanan özerklik desteğinin sonuçları, o kültürdeki özerklik algısı, norm ve değerlerden etkilenebilmektedir (Reinbtoh ve diğ., 2004; Soyer ve Yiğiter, 2012; Taylor ve Lonsdale, 2010). Bu nedenle spor ortamında çalışacak psikolojik danışmanlar/psikologlar, antrenörler başta olmak üzere beden eğitimi öğretmenlerine, ailelere ve sporculara özerkliğin doğru aktarılması ve özerklik destekleyici davranış geliştirilmesi konusunda değişimi sağlayacak kültüre duyarlı eğitim ve müdahale programları geliştirmenin ve uygulamanın öneminin farkında olmalıdırlar.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada sporculara antrenörü tarafından sağlanan özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu aracılığıyla iyi oluş ve motivasyona doğrudan ve dolaylı etkisi incelenmiştir. Bulgular, özerklik desteğinin ihtiyaç doyumu, iyi oluş ve motivasyonu etkileyen bir faktör olduğunu ve özerklik desteğinin iyi oluş ve motivasyona etkisinde ihtiyaç doyumunun aracılık rolünü doğruladığı görülmektedir.

Araştırma sonucunun sporcuların iyi oluş ve motivasyonunun yordayıcılarının neler olduğunu ve sporcuların iyi oluş ve motivasyonunu arttırmada antrenörün rolünün önemi konusunda bilgiler sağlamaktadır. Ayrıca hem sporcuların iyi oluşu ve motivasyonunun artırılması konusunda gerek antrenörlere, gerekse sporculara yönelik sağlanacak eğitim ve bireysel yardımın öneminin anlaşılmasına da katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Araştırmanın bu bölümünde sınanan öz belirleme modelinin sonuçları doğrultusunda araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilecektir.

6.1. Sonuç

Sonuç olarak bu araştırmada;

Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu doğrudan etkilediği ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulgularla doğrulanmıştır.

Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteğinin, onların öznel iyi oluşu doğrudan etkilediği ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulgularla doğrulanmıştır.

Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteğinin, motivasyonu doğrudan etkilediğini ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulgularla doğrulanmıştır.

Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu aracılığı ile öznel iyi oluşu dolaylı olarak etkilediği ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulgularla doğrulanmıştır.

Sporcuların antrenöründen aldıkları özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu aracılığı ile motivasyonu dolaylı olarak etkilediği ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulgularla doğrulanmıştır.

Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun, onların öznel iyi oluşlarını doğrudan etkilediği ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulgularla doğrulanmıştır.

Sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun, onların motivasyonunu doğrudan etkilediği ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu bulgularla doğrulanmıştır.

Sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluş ve motivasyon değişkenleri ile oluşturulan model, Türk toplumunda spor ortamına uygunluk göstermektedir.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmacı için Öneriler

1. Bu çalışma araştırma kesitsel olup sadece mevcut duruma dair bilgiler sunmakta, değişkenlerin etkisinin sürekliliğini göstermemektedir. Model boylamsal çalışmalarla da sınanabilir.
2. Bu çalışmada antrenörün özerklik desteği sadece ilişkisel düzeyde incelenmiş olup sosyal ortamda özerklik desteği incelenmemiştir. Elde edilen bulgular antrenörün özerklik desteğini hem ilişkisel hem de sosyal ortamı kapsayan araştırmalar ile sınanabilir.
3. Bu çalışmada özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, öznel iyi oluş ve motivasyon konusunda bireysel, sosyal ve kültürel faktörler incelenmemiştir. Elde edilen bulgular, araştırmadaki değişkenler üzerinde bireysel sosyal ve kültürler faktörler de incelenerek sınanabilir ve kültürlerarası bir karşılaştırma yapılabilir.
4. Bu çalışmada öz belirleme modelinin spor ortamında Türk kültürüne uygun olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Ancak araştırma ülkemizde nadir araştırmalardan olması nedeniyle elde edilen bu bulgunun spor ortamında yeni araştırmalarla sınanması gerekmektedir.
5. Öz-belirleme modelini spor ortamında sınamak için toplanan veriler sadece spor yapan üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Sınanan modelin örnekleme özgü olup olmadığını ispatı için, farklı yaş gruplarındaki sporcular ile tekrarlanabilir.

6. Araştırma sadece Türk sporcular ile yürütülmüştür. Yapılacak yeni araştırmalarda öz belirleme modeli Türkiye'deki farklı ülkelerden gelen sporcularla yürütülerek karşılaştırmalı sonuçlar elde edilebilir.
7. Bu araştırmada ihtiyaç doyumu, "Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği" ile ölçülmüştür. Benzer bir çalışma "Spora Özgü Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği" ile gerçekleştirilebilir.
8. Bu çalışmada özerklik desteği ile iyi oluş arasındaki ilişki Yaşam Doyumu ve Pozitif Negatif Duygu Durum Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Özerlik desteği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki başka ölçme araçları ya da değişkenler ile incelenebilir.
9. Bu çalışmada iyi oluş, hedonizm boyutunda öznel iyi oluş ile değerlendirilmiştir. Aynı araştırma iyi oluşun eudomonik yaklaşımı temsil eden değişkenler ile yapılabilir.
10. Bu çalışmada öznel iyi oluşun duygulanım boyutu sadece pozitif negatif duygulanım etkisi incelenmiştir. Benzer bir çalışma sporcuların duygulanım konusunda duyguları ifade etme becerisi, kişilerarası iletişim yeterliği ve gibi bireysel farklılıkların değerlendirilerek tekrarlanabilir.
11. Bu çalışmada cinsiyet faktörü incelenmemiştir. Benzer çalışmalar cinsiyet farklılıkları göz önünde bulundurularak tekrarlanabilir. Bu çalışmanın bulguları spor ortamında elde edilmiştir. Eğitim, sağlık, psikoterapi, ebeveynlik gibi farklı yaşam alanlarında özerklik desteğinin başka yaşam alanındaki etkileri benzer bir çalışma ile yürütülebilir.

6.2.2. Uygulamacıya Öneriler

1. Psikolojik yardım sürecinde, danışanların ihtiyaçlarının doyumu sağlanması aracılığıyla iyi oluş düzeyleri ve değişim için gerekli olan motivasyon düzeyleri artırılabilir.
2. İhtiyaç doyumunun engellendiği durumlarda, optimizm, içsel yaşam amaçları oluşturma, empati gibi güçlü yanları harekete geçirme pozitif psikoloji müdahalelerinin kullanılarak, sporcuların ihtiyaç doyumunun engellenmesi ile

sağlıklı bir biçimde baş etmeleri, ihtiyaçlarını telafi edebilmeleri ve psikolojik sağlamlıklarını arttırmalarını sağlanabilir.

3. Psikolojik yardım sürecinde, bireylerin amaçlara ulaşmak konusunda motivasyonunu artırmak için motivasyonel görüşme teknikleri kullanılabilir.
4. Danışanların iyi oluşu ve motivasyonunun arttırılmasında katkı sağlayacak güçlü yanlarının gelişmesini hedefleyen pozitif psikoloji müdahaleleri, psikolojik yardım sürecine entegre edilebilir.
5. Özerklik desteğinin özellikle küçük yaştan itibaren gelişimin desteklenmesi gerektiği göz önünde bulundurularak altyapı, genç, yıldız ya da elit sporcu gibi farklı yaş gruplarında antrenörler başta olmak üzere spor çalışanlarına, ailelere, beden eğitimi öğretmenlerine ve spor ortamındaki akranlara, özerklik destekleyici davranışlar sergileme, ihtiyaç doyumunu sağlayıcı sosyal çevre oluşturma ve geliştirme konusunda psikoeğitim verilebilir, rehberlik hizmeti sağlanabilir.
6. Antrenörler, koçlar ve beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim programlarına özerklik desteği konu olarak eklenebilir.
7. Öğrencilerin sportif becerilerini geliştirmesi, motivasyonlarını arttırılması, spora devamlılığın sağlanması ve profesyonelleşmesi için eğitim koşulları göz önünde bulundurularak okul dışında spor faaliyetlerinin hayata geçirilebilir.
8. Sporcuların, yeterli ihtiyacının doyumu aracılığıyla içsel motivasyonunun arttırılması için antrenörlere geribildirim verme konusunda psikoeğitsel çalışmalar düzenlenebilir.
9. Sporcuların, antrenörü başta olmak üzere çevrelerinden aldıkları özerklik desteğinin ihtiyaçlarının doyumu aracılığıyla iyi oluş ve motivasyonlarına katkısının önemi ve sonuçları konusunda farkındalık yaratmak için görsel ve yazılı materyallerden yararlanılabilir.
10. Bireysel ya da grup ortamında uygulanmak üzere spor ortamına özgü psikoeğitim ve müdahale programı geliştirebilirler.
11. Spor dahil tüm yaşam alanlarında hiyerarşik sosyal ilişkilerde ustalık görevi üstlenenlerin liderlerin, astlarının ihtiyaç doyumunu, öznel iyi oluşu ve

motivasyonunu arttırmasını sağlayacak özerk destekleyici uygulamalar konusunda eğitim verilebilir.

12. Güvenli bağlanma ve çatışma yönetimi konusunda antrenörlere ve sporculara verilecek eğitim ile öğrenilmiş güvenli bağlanmanın sağlanması, antrenör-sporcu ilişkisinin güçlendirilmesi aracılığıyla sporcuların öznel iyi oluşu arttırılabilir.
13. Spor ortamında çalışan psikolojik danışman/psikologlar araştırmanın sonuçlarından yararlanarak, sporcuların, özerklik desteğinden optimum düzeyde faydalanması için bireysel özerk işlevsellik düzeyinin artmasını sağlayacak bireysel yardım ve psiko eğitim çalışmaları düzenlenebilir.
14. Sporcuların farklı yaş ve gelişim dönemlerinde farklı ihtiyaçların ön planda olması nedeniyle sporcuların yaş ve gelişim dönemlerine göre özerklik desteği sağlanmasına yardımcı olacak pedagojik eğitim verilebilir.

KAYNAKÇA

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P. ve Teasdale, J.D. (1978). Learned helpness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Achor, S. (2012). *Mutluluk avantajı. Pozitif düşünce yöntemiyle başarıyı yakalamak*. İstanbul: Mediacat. (Orjinal eserin basım tarihi 2010).
- Adie, J.W., Duda, J.L. ve Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participations: A test of basic need satisfaction theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H. ve Harens, L. (2016). Changing teacher's belief regarding autonomy support and structure: The role of experienced psychological need satisfaction in teacher training. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 64-72.
- Ahlberg, M., Mallet, C.J. ve Tinning, R. (2008). Developing autonomy supportive coaching behaviours: An action research approach to coach development. *International Journal of Coaching Science*, 2(2), 1-20.
- Allen, J.B. ve Howe, B.I. (1998). Player ability, coach feedback and female adolescent athletes's perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 280-299.
- Amorose, A.J. ve Anderson-Butcher, A. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and collage athltes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.
- Anderson, J.C. ve Gerbing, D.W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103, 411-423.
- Anderson, R.A., Worthington, L., Anderson, W.T. ve Jennnings, G. (1994). Development of an autonomy scale. *Contemporary Family Therapy*, 16(4), 329-345.

- Anton, L.R. (2015). *Autonomy, risk perception, and risk taking in emerging adulthood*. Master Thesis submitted to the faculty of San Francisco State University.
- Asay, T.P. ve Lambert, M.J. (1999). The emprical case for the common factors in therapy: Quantiative findings. In M.A. Hubble, B.L. Duncan ve S.D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change. Delivering what works in therapy* (pp. 23-55). Washington, DC: APA Books.
- Baard, P.P., Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2004). Instrict need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Bacanlı, H. (2007). *Gelişim ve öğrenme*. (7. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Balaguer, I., Castillo, I., Dyda, J.L. ve Tomas, E. I. (2009). Analisis de propiedades psicometricas de la version espanola del cuestionario de clima en el deporte. *Revista de Psicologia del Deporte*, 18, 73-83.
- Balaguer, I., Gonzales, L., Fabra, P., Castillo, I., Merce, J. ve Duda, J.L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well and ill being of young soccer players. A longitudinal analaysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1619-1629.
- Balyi, I., Way, R. ve Higgs, D. (2016). *Uzun vadeli sporcu gelişimi*. (E.Pekünlü ve İ.Özsu Çev.). Ankara: Spor Yayınları ve Kitabevi. (Orijinal eserin basım tarihi, 2013).
- Banack, H.R., Sabiston, C.M. ve Bloom, G.A. (2011). Coach autonomy support, basic need satisfaction and instrict motivation of paralympic athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(4), 722-730
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of though and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy*. USA: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied Psychology*, 51(2), 269-290.

- Barnes, J. (2013). *Essential biological psychology*. California: Sage Publication.
- Baron, R.M. ve Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bartholomew, K.J., Ntoudamis, N., Ryan, R.M. ve Ntoumanis, N. (2011). Self determination theory and the darker side of athletic experience: The role of interpersonal control and need thwarting. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1459-1473.
- Bartholomew, K.J., Ntoudamis, N. and Thøgersen-Ntoumani, C.T. (2010). The controlling interpersonal style in coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 193-216.
- Bateman, H., McAdam, K. ve Sargeant, H. (2006). *Dictionary of sport and exercise science*. London: A & C Black.
- Baumeister, R.F. ve Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayar, P. (2010). Türkiye’de spor psikolojisinin gelişimi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi*, 8(4), 131-136.
- Bayram, N. (2010). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş. AMOS uygulamaları*. İstanbul: Ezgi Yayınları.
- Beckman, L.J. (1981). Effects of social interaction and children’s relative inputs on older women’s psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1075-1086.
- Berne, E. (2015). *İnsanların oynadığı oyunlar. İnsan ilişkilerinin psikolojisi* (Çev. H.Ü. Haktanır). İstanbul: Koridor Yayınları. (Orjinal eserin basım tarihi, 1964).
- Bettencourt, B.A. ve Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanism for psychological need satisfaction within social groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1131-1143.

- Beyers, W. ve Goossens, L. (1999). Emotional autonomy, psychosocial adjustment and parenting: Interactions, moderating and mediating effects. *Journal of Adolescence*, 22, 753-769.
- Blanchard, C.M., Amiot, C.E., Perrault, S., Vallerand, R.V. ve Provencher, P. (2009.) Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 545-551.
- Bosma, H. A., Jackson, S. E., Zijlstra, D. H., Zani, B., Cicognani, E., Xerri, M. L., Honess, T. M. ve Charman, L. (1996). Who has the final say? Decisions on adolescent behaviour within the family. *Journal of Adolescence*, 19, 277-291.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of the affectional bonds*. London: Tavistock.
- Briand, M. (2009). *The relationship between authentic leadership, psychological need satisfaction and motivation*. Degree of master of science in administration (management) at Concordia University, Montreal, Canada.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. ve Link, K.E. (1993). Integration bottom-up and top-down theories of subjective well being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brown, J.D. ve Siegel, J.M. (1988). Exercise as a buffer of life stress: A prospective study of adolescent health. *Health Psychology*, 7, 341-353.
- Byrne, B.M. (1998). *Structural equation modeling with LISREL, PRELIS and SIMPLIS: Basic concepts, applications and programming*. NJ: Erlbaum.
- Carlson, N.R. (2011). *Foundations of behavioral neuroscience*. (8th Edt). USA: Pearson.
- Carpentier, J. ve Mageau, G.A. (2016). Predicting sport experience during training: The role of change oriented feedback in athletes' motivation, self concordance and need satisfaction fluctuations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38, 45-58.
- Carver, C.S. ve Scheiner, M.F. (2009). Optimism. In S.Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 656-663). UK: Wiley Blackwell Publishing.

- Celenk, O., van de Vijver, J.R. ve Goodwin, R. (2011). Relationship satisfaction among Turkish and British adults. *International Journal of Intercultural Relations*, 35, 628-640.
- Cheen, G.M. (1993). Self disclosure and Asian student's abilities to cope with social difficulties in the United States. *Journal of Psychology*, 127(6), 108-119.
- Cherry, K. (2015). Murray's theory of psychogenic needs. Retrieved May 4, 2015.
- Chirkov, V.I. (2001). *A study of the internalization of cultural practices in college samples from South Korea, Russia, Turkey and The U.S.: A self-determination theory perspective on culture and well-being*. Unpublished doctoral dissertation, University of Rochester, N.Y.
- Chirkov, V.I. (2011). Dialectical relationships among human autonomy, brain and culture. In V.I. Chirkov, R.M. Ryan ve K.M. Sheldon (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural context. Perspectives on the psychology of agency, freedom and well-being* (pp. 65-91). NY: Springer
- Chirkov, V.I. ve Ryan, R.M. (2001). Parents and teacher's autonomy support in Russia and U.S. adolescent. Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 618-635.
- Chirkov, V.I., Ryan, R.M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1), 97-110.
- Chirkov, V.I., Ryan, R.M. ve Wilness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil. Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices, identity, and well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 423-443.
- Christopher, J.C., Richardson, F.C. ve Slife, B.D. (2008). Thinking through positive psychology. *Theory and Psychology*, 18(5), 555-561.
- Church, A.T., Katigbak, M.S., Locke, K.D., Zhang, H., Shen, J., Vargas-Flores, J.D.J., Ibañez-Reyes, J., Tanaka-Matsumi, J., Curtis, G.J., Cabrera, H.F., Mastor, K.A., Alvarez, J.M., Ortiz, F.A., Simon, J.Y.R. ve Ching, C.M. (2013). Need

- satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44 (4), 507-534.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaçların doyumu ve iyi olma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Cosmides, L. ve Tooby, J. (1992). Cognitive adaptation for social change. In J.H. Barkow, L.Cosmides ve J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp.163-228). New York: Oxford University Press.
- Costa, S., Ntoumanis, N. ve Barthelomew, K.J. (2015). Predicting the brighter and darker side of interpersonal relationship: Does psychological need thwarting matter ? *Motivation and Emotion*, 39, 11-24.
- Cox, A. ve Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate and psychological need satisfactin in students' physical educational motivation. *Journal of Sport and Exercise Pyschology*, 30, 222-239.
- Crooks, T. (1997). Motivation theory: moving beyond Maslow. *ELG Managemet*, 23, 18-20.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic reward. *Journal of Humanistic Psychology*, 15, 41-63.
- Csikszentmihalyi, M. ve Figurski, T. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, 15-28.
- Csikszentmihalyi, M. ve Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenega years*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. ve LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
- Davis, L. ve Jowett, S. (2014). Coach-athlete attachment and the quality of the coach-athlete relationship: Implication for athlete's well-being. *Journal of Sport Sciences*, 32(15), 1454-1464.
- Deci, E.L., Brtley, G., Kahle, J., Abrams, L. ve P. Joseph. (1981). When trying to win. Compepetitin and instrict motivation. *Personality and Social Psycohology Bullettin*, 7(1), 79-83.

- Deci, E.L., Connel, J.P. ve Ryan, R.M. (1989). Self determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580-590.
- Deci, E.L., Ehgrari, H., Patrick, B.C. ve Leone, D.R. (1994). Faciliating internalization: The self-determination perpective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E.L., Gagne, M., Leone, D.R., Usunov, J. ve Kornazheva B.P. (2001). Need satisfaction, motivation and well-being in the work organizations of former eastern block country: A cross cultural study of self determination. *Society for Personality and Psychology*, 27(8), 930-942.
- Deci, E.L., La Guardia, J.G., Moller, A.C., Scheiner, M.L. ve Ryan, R.M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Society for Personality and Social Psycholoyg*, 33(3), 313-327.
- Deci, E.L., Koestner, R. ve Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effect of extrinsic reward on instrict motivation. *Psychological Bullettin*, 125(6), 627-668.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1985a). The general casuality orientation scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1985b). *Instrict motivation and self determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1990). A Motivational approach to self: Integration in personality. In R.A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium, Perspectives on motivation. Current theory and research in motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2000). The what and why of goal pusuit: Human needs and the self determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2007). Active human nature, self determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. In M.S. Hagger ve N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Instrict motivation and self determination in exercise and sport* (pp. 1-20). United States: Human Kinetics.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.

- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2008b). Self determination theory; a macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2011). Level of analysis, regnant causes of behaviour and well-being: The role of psychological needs. *Psychological Inquiry*, 22, 17-22.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2012). Motivation, personality and development within embedded social context: An overview of self determination theory. In R.M. Ryan (Ed.), *Oxford handbook of human motivation* (pp. 286-300). New York: Oxford University Press.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In *Human motivation and interpersonal relationships* (pp.53-73). Springer, Netherlands, 2014.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. ve Williams, G.C. (1996). Need satisfaction and the self regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8(3), 165-183.
- Deci, E.L., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G. ve Ryan, R.M. (1991). Motivation and education: The self determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Deci, E.L. ve Vanteenkiste, M. (2004). Self determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.
- De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. ve Haerens, L. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 11(1), 48.
- Deneve, K. ve Cooper, H. (1998). The happy personality a meta analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Money and hapiness: Income and subjective well being across nations. In E.Diener ve M.Suh (Eds.), *Subjective well being across cultures* (pp. 185-218). Cambridge, MA: MIT Press.

- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being ? A literature review and guide needed researche. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E. ve Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener E, Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851-864.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Asssesment*, 49(1), 75-76.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approaches. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1997). Social comparasion and subjective well-being. In B. Buunk ve R. Gibbons (Eds.), *Health, coping and social comparasin* (pp. 329-357). NJ: Erlbaum.
- Diener, E., Lucas, R.E. ve Scollon, C.N. (2006). Beyon the hedonic trademill. Revising the adaptation theory of well being. *American Psychologist*, 4, 305-314.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, E.R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-435.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, W. (1993). The relation between income and subjective well being: Relative or absolute ? *Social Indicators Research*, 29, 195-223.
- Diener, E., Saptya, J.J. ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E. ve Seligman, M.E.P. (2002).Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. ve Suh, E.M. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.

- Diener, E., Suh, E.M. ve Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 1091-1102.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Smith, H.E. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (7), 276-302.
- Doğan, T. ve Sıpmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 582-601.
- Dresel, M. ve Hall, N.C. (2013). Motivation. In N.C. Hall ve T. Goetz (Eds.), *Emotion, motivation and self regulation. A handbook for teacher* (pp. 57-91). UK: Emerland Group Publishing.
- Duda, J.L. ve Treasure, D. (2000). Toward optimal motivation in sport: Fostering athletes' competence and sense of control. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology, personal growth and peak performance* (pp. 43-52). (4th Edt.). London: Myfield Publishin Company.
- Dürü, Ç. (1998). Anxiety and depression: Searching the districtive and overlapping features. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Dwyer, L.A., Hornsey M.J., Smith, L.G.E., Oei, T.P.S. ve Dingle, G. (2011). Participant autonomy in cognitive behavioral group therapy: An integration of self determination and cognitive behavioral theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(1), 24-46.
- Eisenberger, R. ve Stinglhamber, F. (2011). *Perceived organizational support: Fostering enthuaistic and productive employes*. Washington DC: APA Books.
- Ellison, C.G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 80-99.
- Emmos, A. ve Diener, E. (1984). Factors predicting satisfaction judgements: A comperative examination. *Social Indicator Researches*, 16, 157-167.
- Eryılmaz, A. (2011). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçlarını belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi olma modeli. *Kurumda ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747-1764.

- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergenlerin iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi, Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Evansi B., Eys, M. ve Wolf, S. (2013). Exploring the nature of interpersonal influence in elite individual sport teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 448-462.
- Eye, A.V., Spiel, C. ve Wagner, P. (2003). Structural equation modelling in developmental research concepts and applications. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 75-112.
- Hagger, M.S. ve Chatzisarantis, N.L.D. (2011). Casualty orientation moderate the undermining effect of rewards on instrinct motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 485-489.
- Haring, M.J., Stock, W.A. ve Okun, M.A. (1984). A researche synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations* 37(8), 645-657.
- Fellows, E.W. (1956). A study of factors related to a feeling of hapiness. *Journal of Educational Research*, 50, 231-234.
- Felton, L. ve Jowett, S. (2013). What coaches do and how do they relate ? : Their effect on athlets's psychological needs and functionaning. *Scandinavian Journal of Medicine and Science Sport*, 23, 130-139.
- Fortier, M. ve Kowal, J. (2007). Self determination and flow. In M.N. Hagger ve N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self determination in exercise and sport* (pp. 113-126). USA: Human Kinetix.
- Frensel, A.C. ve Stephens, E.J. (2013). Emotions. In N.C. Hall ve T. Goetz (Eds.), *Emotion, motivation and self regulation. a handbook for teacher* (pp. 1-47). UK: Emerland Group Publishing.
- Freud, S. (1933). New introductory lectures on psychoanalysis. New York: Norton.
- Freund, A.M., Hennecke, M ve Mustafic, M. (2012). On gains and loses, means and ends: goal oreantation and goal focus across adulthood. In R.M.Ryan, (Ed.), *The oxford handbook of human motivation* (pp. 280-300). New York: Oxford University Press.

- Frey, L.M. ve Wilhite, K. (2005). Our five basic needs: Application for understanding the function of behaviour. *Intervention School and Clinic*, 40(3), 156-160.
- Fridja, N.H. (2008). The psychologist's point of view. In M.Lewis, J.M. Haviland-Jones ve L.M Barrett, (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 68-87). New York: The Guilford Press.
- Fridja, N.H. ve Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In S. Kithiyamus ve H.R. Markus (Eds.), *Emotions and culture: empirical studies of mutual influences* (pp. 51-87). Washington DC: APA Books.
- Friedman, M. (2003). *Autonomy, gender and politics*. New York: Oxford University Press.
- From, E. (2011). Özgürlükten Kaçış. (Ş.Yeyin, Çev.). Ankara: Payel Yayınları. (Özgün yayının basım tarihi 1965).
- Fujita, F. ve Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158-164.
- Gagne, M., Ryan, R.M. ve Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Garber, J. ve Littler, S.A. (2001). Emotional autonomy and adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 355-371.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46),19-26.
- Gillet, N., Colombat, P., Michinov, E., Anne-Marie, P. ve Fouquereau, N. (2013). Procedural justice, supervisor autonomy support, work satisfaction, organizational identification and job performance: the mediating role of need satisfaction and perceived organizational support. *Journal of Advanced Nursing*, 27, 437-450.
- Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R.J. ve Amoura, S. (2012). The role of autonomy support and motivation in the prediction of interest and dropout intentions in sport and educational setting. *Basic Applied Social Psychology*, 34. 278-286.

- Gillet, N., Forquereau, E., Forest, J., Brunault, P. ve Colombat, P. (2012). The impact of organizational factors on psychological needs and their relations with well-being. *Journal of Business Psychology*, 27, 437-450.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A New psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins.
- Glasser, W. (2002). *Unhappy Teenagers: A way for parents and teachers to reach them*. New York: Harper Collins.
- Glasser, W. (2003). *Warning: psychiatry can be hazardous to your mental health*. New York: Harper Collins.
- Glasser, W. (2004). A new vision of counseling. *The Family Journal: Counseling for Couples and Families*, 12, 339-341.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L. ve Chung, Y (2007). Coaching life skills through football. A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16-37.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri. Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.
- Guay, F., Ratelle, C.F. ve Chaneil, J. (2008). Optimal learning in optimal context: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology*, 49, 233-240.
- Gucciardi, D.D., Dimmock, D.F. ve Mallet, C.J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspective of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Science*, 27, 1483-1496.
- Güler, M. (2007). *Kuşaklararası annelik bilişleri, kişilik özelliği, yaşam doyumu ve çocuk yetiştirme hedefleri*. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Güvenoğlu, E. (2016). *Hastalıklar öğretmendir. Ruhunuz mesajı alırsa gider*. İstanbul: Hayy Kitap (sayfa 295).
- Hagger, M. S. ve Chatzisarantis, N.L.D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Hagger, M.S. ve Chatzisarantis, N.L.D. (2011). Casualty orientations moderate the undermining effect of rewards on intrinsic motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 485-489.

- Hall, C.S. ve Lindzey, H. (1985). *Introduction to theories of personality*. NY: John Wiley & Sons.
- Haring, M.J., Stock, W.A. ve Okun, M.A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37(8), 645-657.
- Heffereron, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji. kuram araştırma ve uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.Edt.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Özgün çalışmanın basım tarihi 2011).
- Heine, S., Lehman, D., Markus, H. ve Kitiyama, S. (1999). Is there a universal need for positive self regard ? *Psychological Review*, 106, 766-794.
- Henry, J. (2006). Strategies for achieving well-being. In M. Chikszentmihalyi ve I.S. Chikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living. contributions to positive psychology* (pp. 120-142). New York: Oxford University Press.
- Hodge, K. ve Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behaviour in sport: The role of coaching style, autonomous versus controlled motivation and disagreement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 527-547.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. (2nd Edt.). California: Sage.
- Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*. 6(1), 53-60.
- Howell, A.J. (2009). Flourishing: achievement-related corralates of students's well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 1-13.
- Hu, L.T. ve Bentler, P.M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis. Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Iyengar, S.S. ve Lepper, M.R. (1999). Rethinking the value of choice: A cultural perspective on instrict motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1352-1363.

- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Jang, H., Reeve, J., Ryan, R.M. ve Kim, A. (2009). Can self-determination theory explain what underlies the productive, satisfying learning experience of collectivistically oriented korean students ? *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 664-661.
- Joussement, M., Landry, R. ve Koestner, R. (2008). A self determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49, 225-232.
- Joesaar, H., Hein, V. ve Hagger, M. (2012). Young athletes's perception of autonomy from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting. One year effect. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 257-262.
- Jöreskog, K. G. (1977). Factor analysis by least squares and maximum likelihood methods.
- Jöreskog, K. G. ve Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Scientific Software International.
- Jöreskog, K.G. ve Sörbom, D. (2001). *LISREL 8: Structural equation modelling with the SIMPLIS command language*. Chicago: Santific Software International.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist*, 1(3), 180-186.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural contex. Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012a). *Benlik aile ve insan gelişimi. Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012b). Sociocultural change and integrative synteses in human develeopment: Autonomus-related self and social-cognitive competence. *The Society for Researche in Child Development*, 6(1), 5-11.
- Kail, R.V. ve Cavanaugh, J.J. (2007). *Human development. a life spain view*. (4th Edt.). Canada: ISE.

- Kantowitz, B.H., Roediger III H.L. ve Elmes D.G. (2014). *Deneyisel psikoloji*. (E.Nurhan A.Ç. Yalçın Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi, 2011).
- KappDeener, J.V.D., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Verstuyf, J., Boone, L. ve Smeets, J. (2014). Fostering self-endorsed motivation to change in patients with an eating disorder: The role of perceived autonomy support and psychological need satisfaction. *International Journal of Eating Disorder*, 47(6), 585-600.
- Karaca, R. (2015). *Kişiliğim ve ben*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizimden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 201-115.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (27. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kartal, M. (2014). *Bilimsel araştırmalarda hipotez testleri. Parametrik ve nonparametrik teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kashima, Y., Siegal, M., Tanaka, M. ve Kashima, E.S. (1992). Do people believe behavior is consistent with attitudes? Toward a cultural psychology of attribution process. *British Journal of Social Psychology*, 31, 111-124.
- Kasser, T., Rosenblum, K.L., Sameroff, A.J., Deci, E.J., Niemiec, C.P., Ryan, R.M., Arnaldoittir, O., Dittmar, H, Dungan, N. ve Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion* 38, 1-22.
- Kasser, T. ve Ryan, R.M. (1996). Further examining the american dream: differential correlations of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kazak, Z. (2004). Sporda güdülenme ölçeği (SGÖ)'nin Türk sporcular için geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.
- Kenrick, D.T., Griskevicius, V., Neuberg, S. ve Schaller, M. (2010). Renovating the pyramid of needs: contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspective on Psychological Science*, 5(3), 292-314.

- Kıncal, R. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kim, Y., Butzel, J.S. ve Ryan, R.M. (1998). Interdependence and well being: A function of culture and relatedness needs. Paper presented at the meeting of the international society for the study of relationship, Stratoga Springs, NY.
- Kimberley J. B., Nikos N., Richard M. R. ve Cecilie, T.N. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 75-102.
- Kline, R.M. (2011). *Principles and practises of structural equation modeling*. (3rd Edt.). New York: The Guilford.
- Knee, C.R. ve Uysal, A. (2011). The role of autonmy in promoting healty dyadic, familian and parenting relationships across cultures. In V.I. Chirkov, R.M. ve K.M. Sheldon (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural contex. perspectives on the psychology of agency, freedom and well-being* (pp. 65-94). New York: Springer.
- Korkmaz, M. (2005). Duyguların ve liderlik stillerinin öğretmenlerin performansı üzerinde etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 11(3), 401-422.
- Kowal, J. ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-368.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve ingiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24
- Kuzucu, Y. ve Şimşek, Ö.F. (2013). Self determined choices and consequences: The relationship between basic psychological needs satisfaction an aggression in late adolescent. *The Journal of General Psychology*, 140(2), 110-129.

- Kwak, K. (2003). Adolescent and their parents: A review of integrational family relations for immigrant and non immigrant families. *Human Development*, 46, 15-36.
- La Guardia, J.G., Ryan, .M., Couchman, C.E. ve Deci, E.L. (2000). Within person variation in security of attachment, need fulfillment and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.
- Lambert, M. J. ve Ogles, B. M. (2009). Using clinical significance in psychotherapy outcome research: The need for a common procedure and validity data. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 493-501.
- Langer, E. J., and Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 1-9.
- Legate, N., Dehaan, C. ve Ryan, R. (2015). Righting the wrong: reparative coping after going along with ostracism. *The Journal of Social Psychology*, 155: 471-482.
- Legate, N., Ryan, R.M. ve Weinstein, N. (2012). Is coming out always a “Good thing?”. Exploring the relations of autonomy support, outness, and wellness for lesbian, gay and bisexual individuals. *Social Psychology and Personality Science*, 32(2), 145-152.
- Leontiev, D.M.A. (2012). From drive to need and future: What is human motivation about? In D.M.A Leontiev (Ed.), *Motivation, consciousness and self-regulation. psychology of emotions, motivations and actions*. (pp. 9-25). New York: Nova Science Publisher.
- Liebert, R.M. ve Spiegel, M.D. (1990). *Personality, strategies and issues*. (6th Edt). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Little, T. D., Hawley, P. H., Henrich, C. C. ve Marsland, K. (2002). Three views of the agentic self: A developmental synthesis. In E.L. Deci and R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 389-404). NY: University of Rochester Press.
- Loevinger, J. ve Blesi, A. (1991). *Development of the self as subject*. In *The Self: Interdisciplinary approaches*. New York: Siproinger-Verlag.

- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being. Does happiness change after major life events? *Current Directions on Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lucas, R.E. (2008). Personality and subjective well-being. In M.Eid ve R.J.Larsen (Eds.), *The Science of Well-Being* (pp. 171-194). London: The Guilford Press.
- Lucas, R.E., Diener, E. ve Suh, E. (1996). Discrimination validity of well being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyle, J. (2002). Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour. New York: Rotledge Press.
- Lynch, M.F., La Guardia, J.G. ve Ryan, R.M. (2009). On being yourself in different cultures: ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 290-304.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of hapiness: A practical guide to getting the life you want*. London: Sphere.
- Lyubomirsky, S. ve Tucker, K.L. (1998). Implication of individuals differences in subjective hapiness for perceiving interpreting and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22, 155-186.
- Mageau, G.A. ve Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relatinship: a motivational model. *Journal of Sports Science*, 21, 883-904.
- Mahoney, J., Gucciardi, D.F., Nikos, Ntoumanis ve Mallet, C.F. (2014). Mental toughness in sport: motivational antecedents and associations with performance and psychological heealth. *Journal of Sport and Exercise Pyschology*, 36, 281-292.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F ve Pavot, W. (1993). Extraversion and neurotism as predictor of objective life events: A longitudinal analsis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1046-1053.
- Manhas, P.S., Manrai, A.K. ve Manrai, L.A. (2013). Role of structural equation modeling in theory testing and development. In M. Moutinho ve K.H. Huaryg (Eds.), *Quantitive Modeling in Marketing and Management* (pp. 27-42). USA: World Scientific Publishing.

- Mannell, R.C., Zuzanek, J. ve Larson, R. (1988). Leisure states and “flow” experiences: Testing perceived freedom and instrinct motivation hypothesis. *Journal of Leiusure Research*, 20, 289-304.
- Markland, D., Ryan, R.M., Tobin, V.J. ve Rollinck, S. (2005). Motivational interviewing and self determination theory. *Journal of Socical and Clinical Psychology*, 24(6), 811-831.
- Markus, H. ve Kitiyama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. (2nd Edt.). New York: Harper & Row.
- Maslow, A.H. (2013). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi, 1968).
- McArdle, J.J. ve Bell, R.Q. (2000). An introduction to latent growth models for developmental data analysis. In T.D. Little, K.U. Schnabel and J.Baumert (Eds.), *Modeling longditiunal and multilevel data. Pratical issues, applied approaches and specific examples* (pp. 57-94). London: LEA Publisher.
- McDougall, W. (1960). *An introduction to social psychology*. University Paperbacks.
- McQuenn, R. ve Knussen, C. (2002). *Research Methods for Social Science*. London: Pearson Education.
- Meeus, W., Oosterweegel, A. ve Volleberg, W. (2002). Parental and peer attachment and idendity development in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25, 93-106.
- Melucci, A. (2011). Oyuncu benlik (B.Kıdır Çev.). İstanbul: Sel Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi, 1996).
- Mesquita, B. (1993). *Cultural variations in emotions: A comperative study of Dutch, Surinamese and Turkish people in Netherlands*. Unpublisht doctoral dissertation, University of Amsterdam, Netherlands.
- Mesquita, B. (2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 68-74.

- Mesquita, B ve Fridja, N.H. (1992). Cultural variations in emotions. A review. *Psychology Bulletin*, 98, 224-253.
- Michalak, J., Klappheck, M.A. ve Kosfelder, J. (2004). Personel goals of psychoterapy patients: The intensity and the “why” of goal motivated behaviour and their implications for the therapeutic process. *Psychoterapy Research*, 14, 193-209.
- Miller, W. R. ve Rollnick, S. (1991). Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior. Guilford Press: New York.
- Milyavskaya, M.M., Mgaeu, G.A., Koestner, R., Fang, J. ve Bioche, J. (2009). Balance across contex: Importance of balanced need satisfaction across varius life domains. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1031-1045.
- Miquelon, P. ve Vallerand, R.J. (2008). Goal motives, well-being and physical health. An integrative model. *Canadian Psychology*, 49, 3, 241-249.
- Moller, A.C., Deci, E.L. ve Elliot, A.J. (2010). Personel-level relatedness and the incremental value of relating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 754-767.
- Moller, A.C., Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2006). Choice and ego depletion: The moderating role of autonomy. *Society for Personality and Social Psychology*, 33(8), 1024-1036.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W. ve Sideris, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 240-268.
- Mullan, E. ve Markland, D. (1997). Variation in self determination across stages of chance for exercise in adults. *Motivation and Emotion*, 21, 349-362.
- Mullins, L.J. (2002). *Managament and organizational behaviour*. (6th Edt.). UK: Prentice Hall.
- Munro, D., Schumaker, J.E. ve Car, S.C. (2014). *Motivation and culture*. (2nd Edt.). NY: Routledge.
- Muratlı, S. (2013). *Çocuk ve Spor. Çocuklar minyatür yetişkinler değildir*. (3. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, D.M. ve Diener, E. (1995). Who is happy ? *American Psychological Society*, 6(1), 10-19.

- Myers, D.M. (2000). The funds, friends and faith of the happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-57.
- Netta, W. ve Ryan, R.M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222-244.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., Levy, A.R. ve Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimizm and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44 1182-1192
- Niemic, C.P. ve Ryan, R.M. (2009). Autonomy, competence and relatedness in the classroom. Applying self determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133-144.
- Niemic, C. P., Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43, 291–306.
- Nolen-Hoeksama, S. ve Rusting, C.L. (1999). Gender differencies in well-being. In D. Kahneman, E.Diener ve N.Schwarz (Eds.), *Well being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 330-352). New York: Russell Sage Foundations.
- Noom, M.J. ve Decovic, M. (2000). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: A double-edged sword? *Journal of Adolescence*, 22, 771-783.
- O’Conner, B.P. ve Vallerand, R.J. (2001). Religious motivation in the eldrly. A French-Canadian replication and an extension. *The Journal of Social Psychology*, 130(1), 53-59.
- Oishi, S. (2000). Goals and cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In: E. Diener ve M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 87-112). Cambridge, MA: MIT Press.
- Oishi, S., Diener, E.F., Lucas, R.E. ve Suh, E.M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspective from needs and values. *Society for Personality and Social Psychology*, 25(8), 980-990.

- Oliver, E.J., Markland, D., Hardy, J. ve Pethernick, C.M. (2008). The effect of autonomous-supportive versus controlling environments on self-talk. *Motivation and Emotion*, 32, 200-212.
- Onur, B. (1991). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (4. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Ögel, K. (2009). Motivasyonel görüşme tekniği. *Türkiye Klinikleri*, 2009(2), 41-44.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin iyi oluşlarının, özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188-198.
- Özer, G. (2009). *Öz belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Özgüngör, S. (2006). Üniversite öğrencilerinin amaç tarzlarının ve öğretmenlerinin özerklik destekleyici davranışlarına ilişkin algılarının üniversite öğrencilerinin motivasyon ve akademik davranışlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 25(3), 27-36.
- Özkan, Z. (2015). *Duygusal iletişim*. Ankara: Hayat Yayınları.
- Öztürk, M.O. (2013). *Özerk benlik, kul benlik. Biat toplumunun ruhsal kökenleri*. (2. Basım). İstanbul: Okuyan Yayınları.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S. Vallerand, R.J. ve Briere, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self regulation and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-308.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Valierand, R.J. ve Tuson, K.M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sport: The sport motivation scale (SMS). *The Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 35-53.
- Pervin, L.A ve John, O.P. (2001). *Personality. theory and research*. (8th Edt.). USA: John Wiley and Sons.
- Peterson, A.V. (2000). Choice theory and reality therapy. *TCA Journal*, 28(1), 41-49.

- Peterson, C. ve Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengts and virtues. A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Pope, J.P. ve Wilson, P.M. (2012). Understanding motivational processes in university rugby players: A preliminary test of the hierachical model of instrinct and extrinsic motivation at the contextual level. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7(1), 88-2018.
- Prochaska, J.O. ve Nocross, J.C. (2010). *Systems of Psychoterapy*. (7th Edt.). USA: Brooks/Cole.
- Quested, E., Ntoumadis, V., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsend, Y., Van Hoyer, A. ve Duda, J.L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic need theory among european youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407.
- Reeve, J. (1998). Autonomy support as an interpersonal motivation style: Is it teachable? *Contemporary Educational Psychology*, 23, 312-330.
- Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion*. (5th Edt.). USA: John Wiley & Sons.
- Reinboth, M., Duda, J.L. ve Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- Reis, H., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, J. ve Ryan R.M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (4), 419-435.
- Rocchi, M.A., Pelletier, L.G. ve Couture, A.L. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 852-859.
- Rohner, R.P. (2004). The parental "acceptance-rejection syndrom". Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 89, 830-840.
- Roth, R. Assor, Kanat-Maymon, Y. ve Kaplan, H. (2007). Autonomous motivation for teaching: How self determined teaching may led to self determined learning. *Journal of Educational Psychology*, 99, 761-774.

- Rudy, D. Sheldon, K.M., Awong, Tsasha ve Tan, H.H. (2007). Autonomy, culture and well-being: The benefits of inclusive autonomy. *Journal of Research in Personality*, 41, 983-1007.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R. and Altmaier, E.M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 18–29.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitating of integrative process. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M. (2009). Self determination and well being. *Well Being in Developing Countries Research Review* 1, University of BATH.
- Ryan, R.M. ve Brown, K.M. (2003). Why we don't need self esteem: On fundamental needs, contingent love and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14 (1), 27-82.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (1996). When paradigms clash: Comments on Cmeron and Pierci's claim that reward's do not undermine instrinct motivation. *Review of Educational Research*, 66(1), 33-38.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2000a). Self determination theory and the facilitation of instrinct motivation, social development and well being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic defination and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2001). On hapiness and human potentials: A review of reearch on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2004). Overview of self determination theory: An organismic dialectical perspective. In E.L. Deci ve R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self determination research* (pp. 1-32). USA: University of Rochester Press.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2007). Active human nature. Self determination theory and promotion and maintenance of sport, exercise and health. In M.S. Hagger ve N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Instrict motivation and self determination in exercise and sport* (pp. 1-20). United States: Human Kinetix.

- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2008a). A self determination approach to psychoterapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49, 186-193.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2008b). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the faciliaton of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702-717.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2011). Self determination perspective on social, institual, cultural and economic supports for aoutonomy and their importance for well-being. In V.I. Chirkov, R.M. Ryan ve K.M. Sheldon (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural contex. perspectives on the psychology of agency, freedom and well-being* (pp. 45-64). New York: Springer.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. ve Grolnick, W.S. (1995). Autonomy, relatedness and the self: Their relation to developmental and psychopatology. In D. Chitte ve D.J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology*, Vol.1 (pp. 618-655). New York: Wiley.
- Ryan, R.M. ve Frederick, C. (1997). On energy, personality and health. Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryan, R.M. ve La Guardia, J.G. (2000).What is being optimized over development ? : A self-determination theory perspective on basic psycological needs across the life span. In S.Qualls ve N.Abeles (Ed.), *Psychology and the aging revolution* (pp. 145-172). Washington DC: APA Books
- Ryan, R.M. ve Lynch, J. (1989). Emotional attachment versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Develeopment*, 60, 340-356.
- Ryan, R.M., Lynch, M.F., Vansteenkiste, M. ve Deci, E.L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychoterapy and behaviour change: A look at theory and practise. *The Counseling Psychologist*, 39(2), 193-260.
- Ryan, R.M., Mims, V. ve Koestner, R. (1983). Relation of reward contingency and interpersonal contex to motivation: A review and test using cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 736-750.

- Ryan, R.M., Plant, R.W. ve O'Malley, S. (1995). Initial motivation for alcohol treatment. Relation with patients characteristic, treatment involvement and dropout. *Addictive Behaviours*, 20, 279-297.
- Ryan, R.M., Rigby, S. ve King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. ve Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: The relation of goal content and regulatory styles to mental health. In J.A. Bargh ve P.M. Gollwitzer (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp.1-7). New York: Guilford Press.
- Ryan, R.M. ve Solky, J.A. (1994). What is supportive about social support? On the psychological need for autonomy and relatedness. In G.R. Pierci, B.R.Sarason ve I.G.Sarason (Eds.), *Handbook of social support and family* (pp. 249-267). New York: Springer Science and Business Media.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sarazzi, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. ve Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-months prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Sarı, İ., Soyer, F. ve Yiğiter, K. (2012). The relationship among sports coaches' perceived leadership behaviours, athletes' communication skills and satisfaction of the basic psychological needs: A study on athletes. *International Journal of Academic Research*, 4(1), 112-119.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness of fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. (2nd Edition). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Schumutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Schunk, D.H. (2008). *Learning theories. An educational perspective*. (5th Edt.). New York: Pearson.
- Schüller, J., Brandsatter, V. ve Sheldon, K.M. (2013). Do implicit motives and basic psychological needs interact to predict well-being and flow ? Testing a universal hypothesis and matching hypothesis. *Motivation and Emotion*, 37(3), 480-495.
- Schüller, J., Sheldon, K.M. ve Fröhlich, S.M. (2010). Implicit need for achievement moderates between competence need satisfaction and subsequent motivation. *Journal of Research in Personality*, 44, 1-12.
- Schwarz, M.N. ve Clore, G.L. (1983). Mood, misattribution and judgement of well being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Schwartz, S.H. (1994). Beyond individualism and collectivism: New cultural dimension of values. In U.N. Kim, H.C.Triadis, Ç.kağıtçıbaşı, C.C.Choi ve G.Yoon, (Eds.), *Individualism-collectivism: Theory, method and applications* (pp. 88-122). Newbury Park, CA: Sage.
- Seidlitz, L. ve Diener, E. (1993). Memory of positive versus negative events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654-664.
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E.P., Tracy, A.S. Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sheldon, K.M. ve Bettercourt, B.A. (2002). Psychological need satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25-38.

- Sheldon, K.M., Elliot, A.J., Kim, Y. ve Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339.
- Sheldon, K.M. ve Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier ? (And if so, how ?) *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 129-145.
- Sheldon, K.M., Ryan, R.M. ve Reis, H.R. (1996). What makes for a good day. Competency and autonomy in the day and in the person. *Society for Personality and Social Psychology*, 22(12), 1270-1279.
- Sheldon, K.M. ve Watson, A. (2011). Coach autonomy support is especially important for varsitiy compared to clup and recerational athletes. *International Sport Science and Coaching*, 6(1), 109-123.
- Shimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M.Eid and R.J. Larsen, R. (Eds.), *The science of well-being* (pp. 97-123). London: The Gulford Press.
- Shimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V. ve Ahadi, S. (2002). Culture, personality and subjective well-being: Integrating process model of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Shmotkin, D. (1990). Subjective well being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Socials Indicators Research*, 23, 201-230.
- Skok, A., Harvey, D. ve Reddihough, D. (2006). Perceived stress, perceived social support, and well-being among mothers of school-aged children with cerebral palsy. *Journal of Intellectual and Developmenetal Disability*, 31(1), 53-57.
- Shmutte, P.S. ve Ryff, C.D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Smith, A., Ntoumanidis, N. ve Duda, J. (2010). An investigation of coach behaviours, goal motives and implementation intentions as predictors of well-being in sport. *Assocation for Applied Sport Psychology*, 22, 17-33.
- Soenens, B. ve Beyers, W. (2012). The cross-cultural significance of control and autonomy in parent-adolescent relationship. *Journal of Adolescence*, 35, 243-248.

- Spreitzer, E. ve Snyder, E.E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29, 254-458.
- Stebbing, J., Taylor, L.M. ve Spray, C.M. (2011). Antecedents of perceived coach autonomy supportive and controlling behaviours; coach psychological need satisfaction and well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 252-272.
- Stone, D.N., Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2009). Beyond talk: Creating autonomous motivation through self determination theory. *Journal of General Management*, 34(3), 75-102.
- Steinberg, L. ve Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57, 841-851.
- Stenling, A. ve Tafvelin, S. (2014). Transformational leadership and well-being in sport. The mediating role of need satisfaction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 182-196.
- Su, Y.L. ve Reeve, J. (2011). A meta-analysis of effectiveness of intervention programs designed to support autonomy. *Educational Psychology Review*, 23, 159-188.
- Suh, E., Diener, E., Shigeriho, O. ve Triandis, H.C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgement across cultures: emotion versus norms. *The Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 482-493.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6) 49-79.
- Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş. Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık.
- Taylor, I.M. ve Lonsdale, C.C. (2010). Cultural differences in the relationships among autonomy support, psychological need satisfaction, subjective vitality and effort in British and Chinese physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(5), 655-673.
- Tellegent, A., Lykken, D.T., Buchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L. ve Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

- Tessier, D., Sarazzin, P. ve Ntoumadis, N. (2010). The effect of an intervention to improve newly qualified teachers' interpersonal style students motivation and psychological need satisfaction in sport based physical education. *Contemporary Educational Psychology*, 35, 242-253.
- Thompson, C. A., Jahn, E., Kopelman, R. ve Prottas, D. (2004). The impact of perceived organizational and supervisory family support on affective commitment: A longitudinal and multi-level analysis. *Journal of Managerial Issues*, 16, 545-565.
- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon and Schuster.
- Tozkoparan, G. (2012). Motivasyonda süreç kuramları. İçinde C. Serinkan (Çev.), *Liderlik ve motivasyon* (sf. 105-131). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Triandis, H.C. (2001). Individualizm-collectivizm. *Journal of Personality*, 69, 6, 907-924.
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Kurumsal İstatistikler (2017). <http://sgm.gsb.gov.tr> adresinden 14.02.2017 tarihinde indirilmiştir.
- Ulstad, S.O., Halvari, H., Sorebo, Oystein ve Deci, E.L. (2016). Motivation, learning strategies and performance in physical education at secondary school. *Advances in Physical Education*, 6, 27-41.
- Uz Baş, A. (2013). Bağımlı değişkeni tasarlama ya da seçme. İçinde P.P. Hepner, B.C. Wampold ve D.M. Kivlighan, (2013). (D.D. Sıze, Çev.Edt.). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri* (sf. 345-380). Ankara: Mentis Yayıncılık (Özgün çalışmanın basım tarihi, 2008).
- Vallerand, R.V. ve Loiser, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-149.
- Vallerand, R.V. ve Reid, G. (1984). On The causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evolution theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94-102.
- Vansteenkiste, M., Christopher P. Niemiec, C.P ve Soenens, B. (2011). The development of the five mini theories of self determination theory; A historical overview, emerging trends and future directions. *Advances in Motivation and Achievement*, 16(A), 105-165.

- Vansteenkiste, M., Lens, W. ve Deci, E.R. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 4(1), 19-31.
- Vansteenkiste, M., Mouratidis, A. ve Lens, W. (2010). Detaching reasons from aims: Fair play and well-being in soccer as a function of performance approach goals for autonomous or controlling reasons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 217-242.
- Vansteenkiste, M. ve Ryan, R.M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2008). Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being. In L.Bruni, F.Comim ve M.Pugno (Eds.), *Capabilities and happiness* (pp. 188-223). Oxford: Oxford University Press.
- Wallins, K.C. ve Poulton, J.L. (2001). *Internalization: The origin and construction on internal reality*. Buckingham: Open University Press.
- Watson, D., Clark, L.A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wehmeyer, M. (1999). A functional model of self determination: Describing development and implementing instructions. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(1), 53-62.
- Wehmeyer, M. ve Schwartz, M. (1998). The relationship between self-determination and quality life for adults with mental retardation. *Educational and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 33(1), 3-12.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of achievement motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Weinstein, N., Przylyski, A. ve Ryan, R.M. (2012). The index of autonomous functioning: Development of a scale human autonomy. *Journal of Research in Personality*, 46, 397-413.

- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered. The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Wild, T.C., Enzle, M.E. ve Hawkins, W.L. (1992). Effects of perceived extrinsic versus intrinsic teacher motivation on student reactions to skill acquisition. *Society for Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 245-251.
- Williams, G.C., Daryl S. Minicucci, D.S., Kouides, R.W., Levesque, C.S., Chirkov, V.I., Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2002). Self-determination, smoking, diet and health. *Health Education Research, Theory and Practice*, 17(5), 512-521.
- Williams, G.C., Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1998). Building health care partnership by supporting autonomy: Promoting maintained behaviour change and positive health outcomes. In P. Hinton-Walker, A.L. Suchman and R. Botelho, (Eds.), *Partnership, power and process: Transforming health care delivery* (pp. 67-88). New York: University of Rochester Press.
- Williams, G.C., Grow, V.M., Freedman, Z.R., Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (1996). Motivational predictors of weight-loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.
- Wiechman, B.M. ve Gurland, S.T. (2009). What happens during the free choice period? Evidence of a polarizing effect of rewards on intrinsic motivation. *Journal of Research in Personality*, 43, 716-719.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26, 21-32.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. (2. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi.
- Yavuzer, H. (2012). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*. (34. Basım). İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Yeşilyurt, S. (2008). The Relationship between student’s perceived autonomy support and motivational pattern in english writing courses: A self determination approach. *Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 388-411.

- Yetim, Ü. (1991). *Reliability and validity of satisfaction with life scale in Turkish form*. Paper presented to the 6th National Psychology Conference Book, 200-206, İstanbul University Publication.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Ankara: Bağlam Yayınları.
- Zautra, A.J., Reich, J.W. ve Guarcini, C.A. (1990). Some everyday life consequences of disability and bereavement for older adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 550-561.
- Zeldman, A., Ryan, R.M. ve Fiscella, K. (2004). Client motivation, autonomy support and entity beliefs. Their role in methadone maintenance treatment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 675-696.
- Zimmer-Gembeck, M. J. ve Collins, W.A. (2003). Autonomy development during adolescence. In G.R. Adams ve M.D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbook of Adolescence* (pp.175-204). Malden: Blackwell Publishing.
- Zuroff, D.C., Koestner, R., Moskowitz, D.S., McBride, C. ve Bagby, R.M. (2012). Therapist's autonomy support and patient's self-criticism predict motivation during brief treatments for depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(9), 903-932.

EKLER

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
3. Üniversiteniz
4. Fakülteniz
5. Kaçınıcı sınıftasınız
6. Spora başlama yaşıınız
7. Branşınız
8. Kaç yıldır bu spor dalı ile uğraşıyorsunuz

EK 2

ALGILANAN ÖZERKLİK DESTEĞİ SPOR İKLİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda, antrenörünüzle yaşadığınız tecrübelerle ilgili ifadelere yer verilmiştir. Burada yer alan hiçbir ifadenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi dürüst ve içten bir şekilde dile getirmenizdir. Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, size uygun olan cevabı daire içine alınız.

Hiç oğru değil			Biraz doğru			Çok doğru
1	2	3	4	5	6	7

1	Antrenörümün bana seçenekler ve alternatifler sağladığını hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Antrenörümün beni anladığını hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13	Antrenörümün benimle konuşma şeklinden pek hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda bireylerin ihtiyaçlarını doyurma biçimlerine dair ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra, size uygun olan cevabı daire içine alınız.

Hiç doğru değil			Biraz doğru			Çok doğru
1	2	3	4	5	6	7

1.	Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde iyi olduğumu söylerler.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Günlük yaşamımda bana söylenenleri sıklıkla yapmak zorunda kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Hayatımdaki insanlar benimle ilgilenirler.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Günlük yaşamımda kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda genel olarak yaşamınızla ilgili çeşitli ifadeler vardır. Size uygun olan cevabı daire içine alınız.

Kesinlikle Katılmıyorum			Kararsızım			Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

2.	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5

POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Size uygun olan cevabı daire içine alınız.

Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Fazla	Çok fazla
1	2	3	4	5

1.	İlgili	1	2	3	4	5
2.	Sıkıntılı	1	2	3	4	5
9.	Hevesli	1	2	3	4	5
10.	Gururlu	1	2	3	4	5
14.	İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)	1	2	3	4	5
19.	Aktif	1	2	3	4	5

EK 6
SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

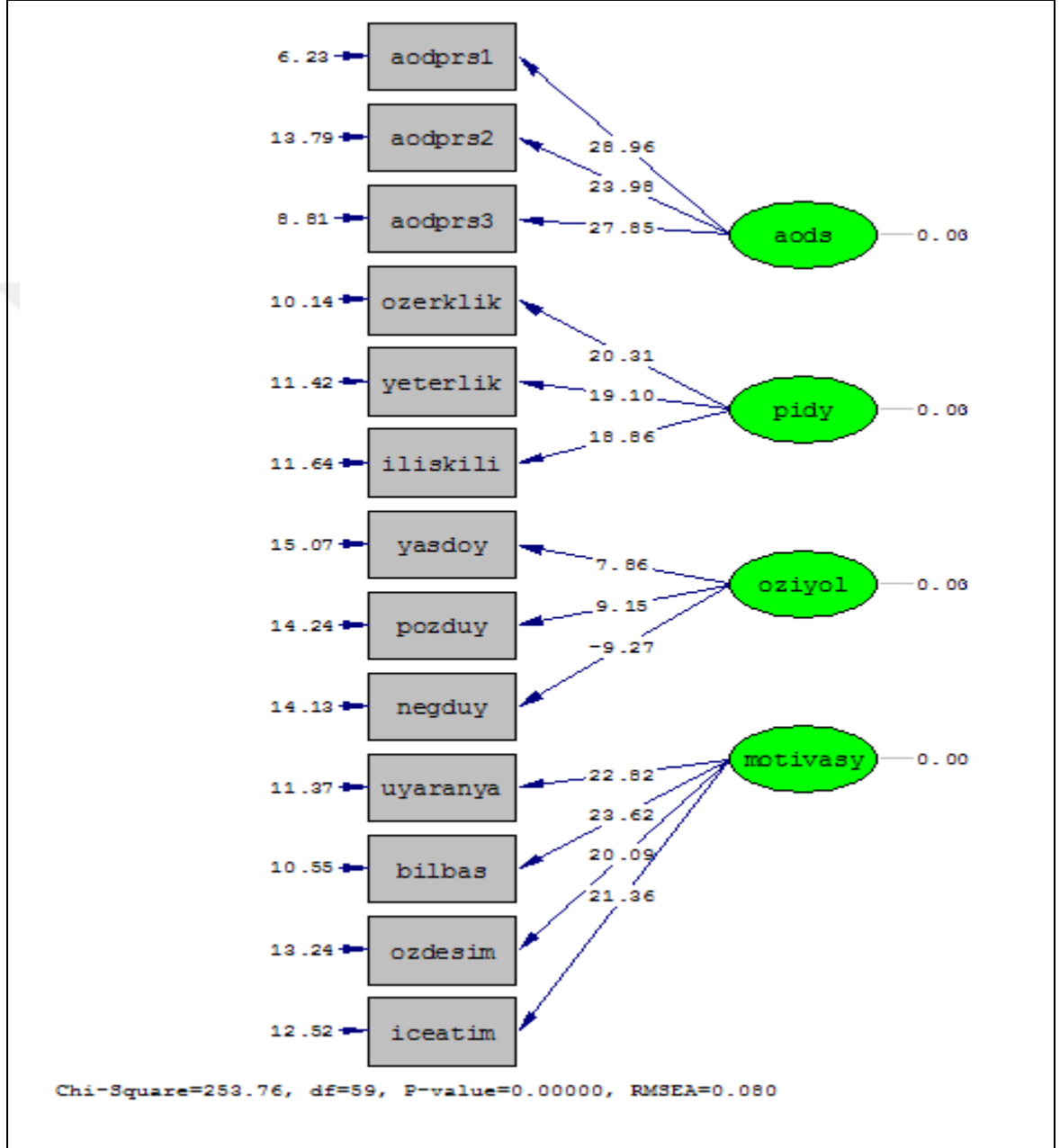
Aşağına insanların niçin spor yaptığını ve spor yapmayı sürdürdüğüne ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. Size uygun olan cevabı daire içine alınız.

Hiç uygun değil			Orta derecede uygun			Bütünüyle uygun
1	2	3	4	5	6	7

	Niçin spor yapıyorsunuz ?								
7	Bana göre insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için	1	2	3	4	5	6	7	
16	Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduklarını düşündükleri 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	
28	Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7	

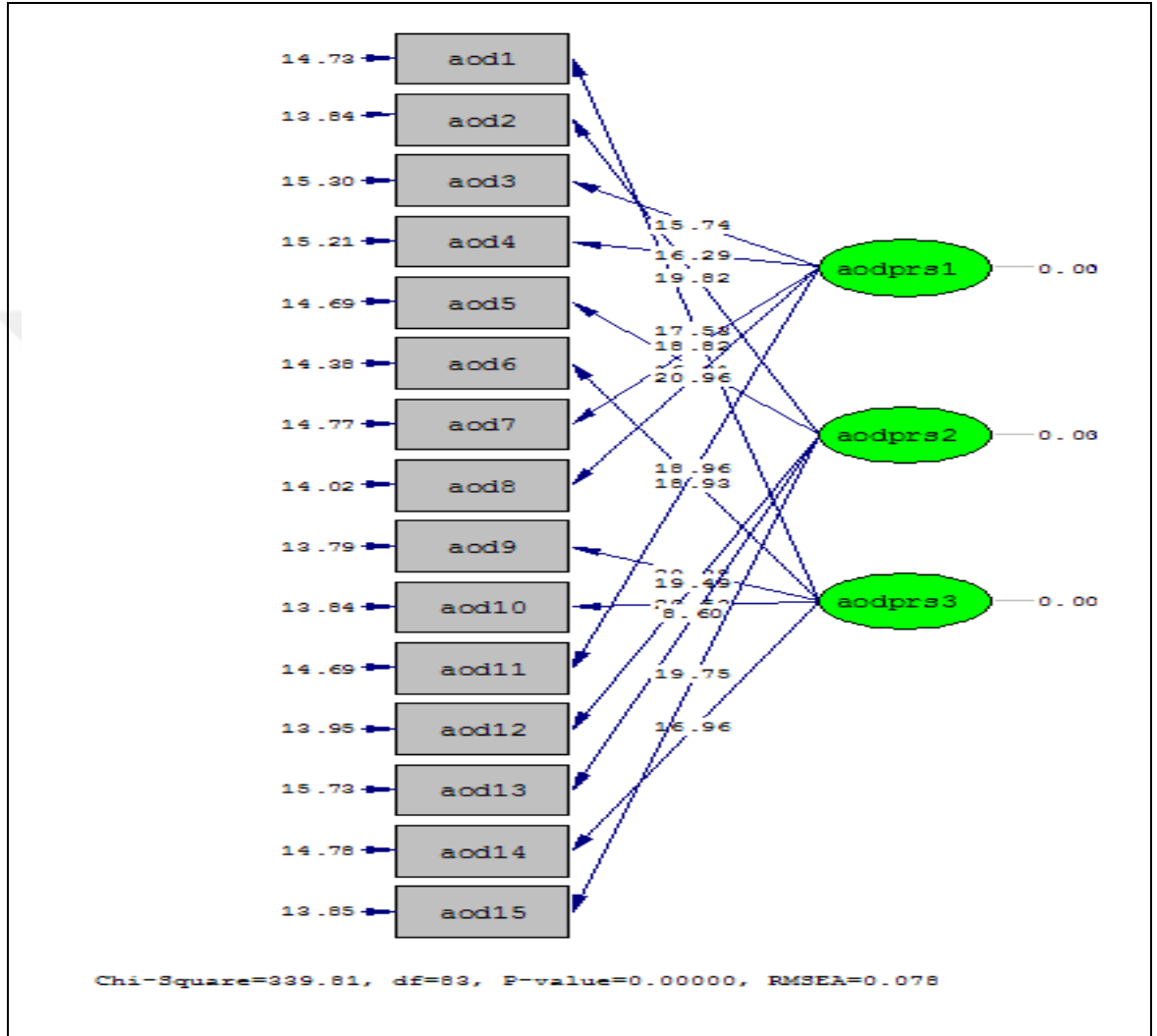
EK 7

ÖLÇÜM MODELİNİN DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ t DEĞERLERİ



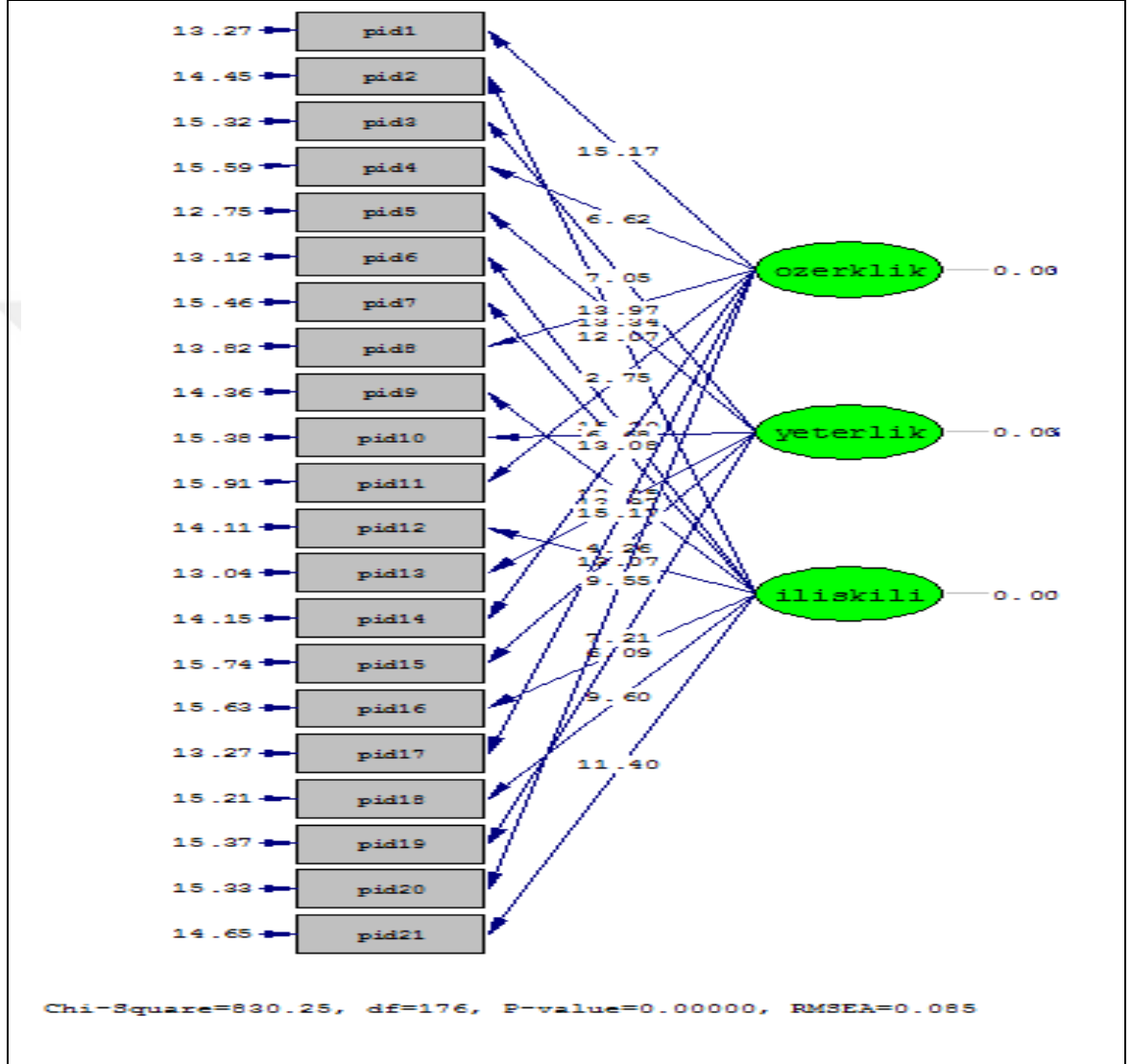
EK 8

AÖDSİÖ DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ t DEĞERLERİ



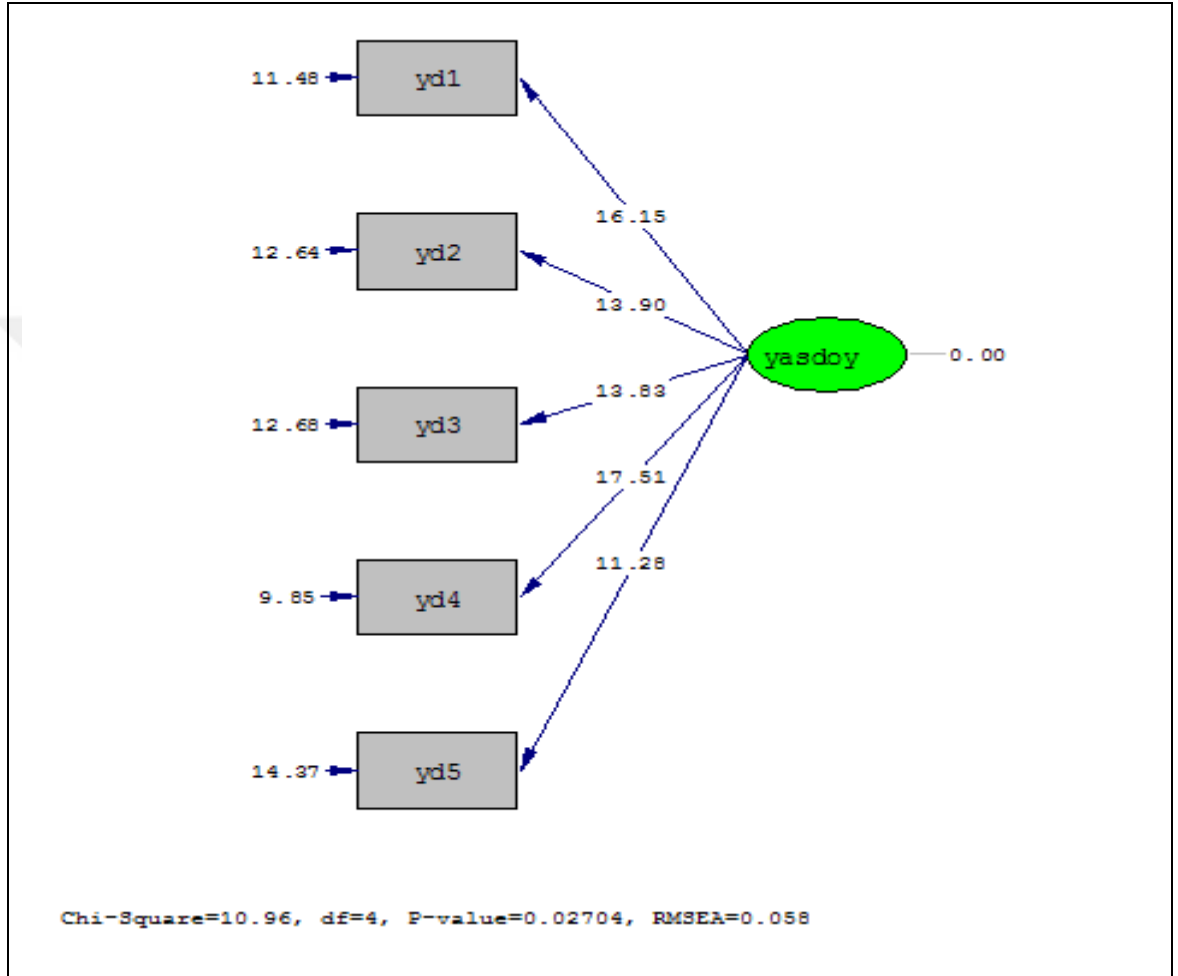
EK 9

PİDÖ DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ t DEĞERLERİ

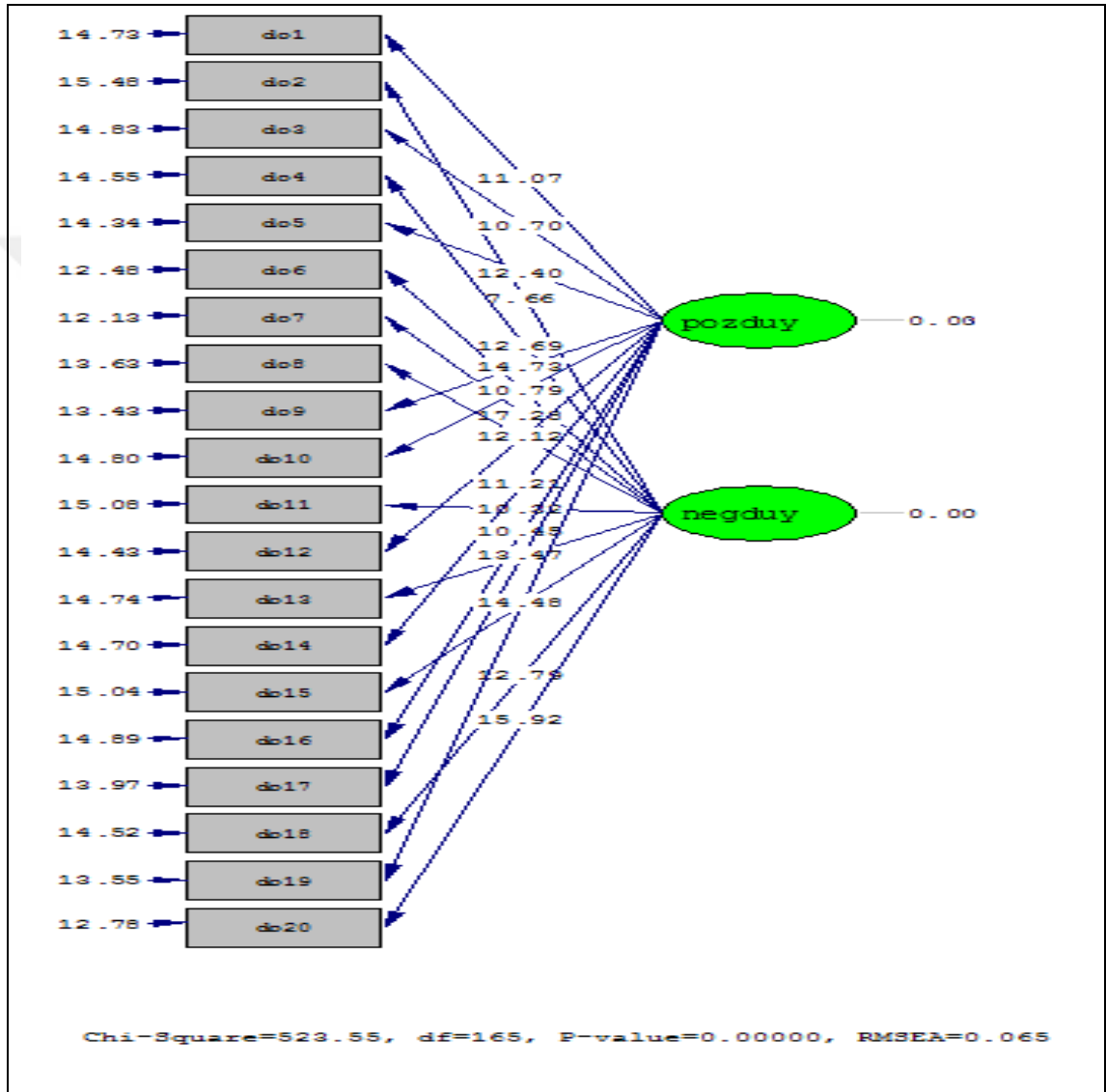


EK 10

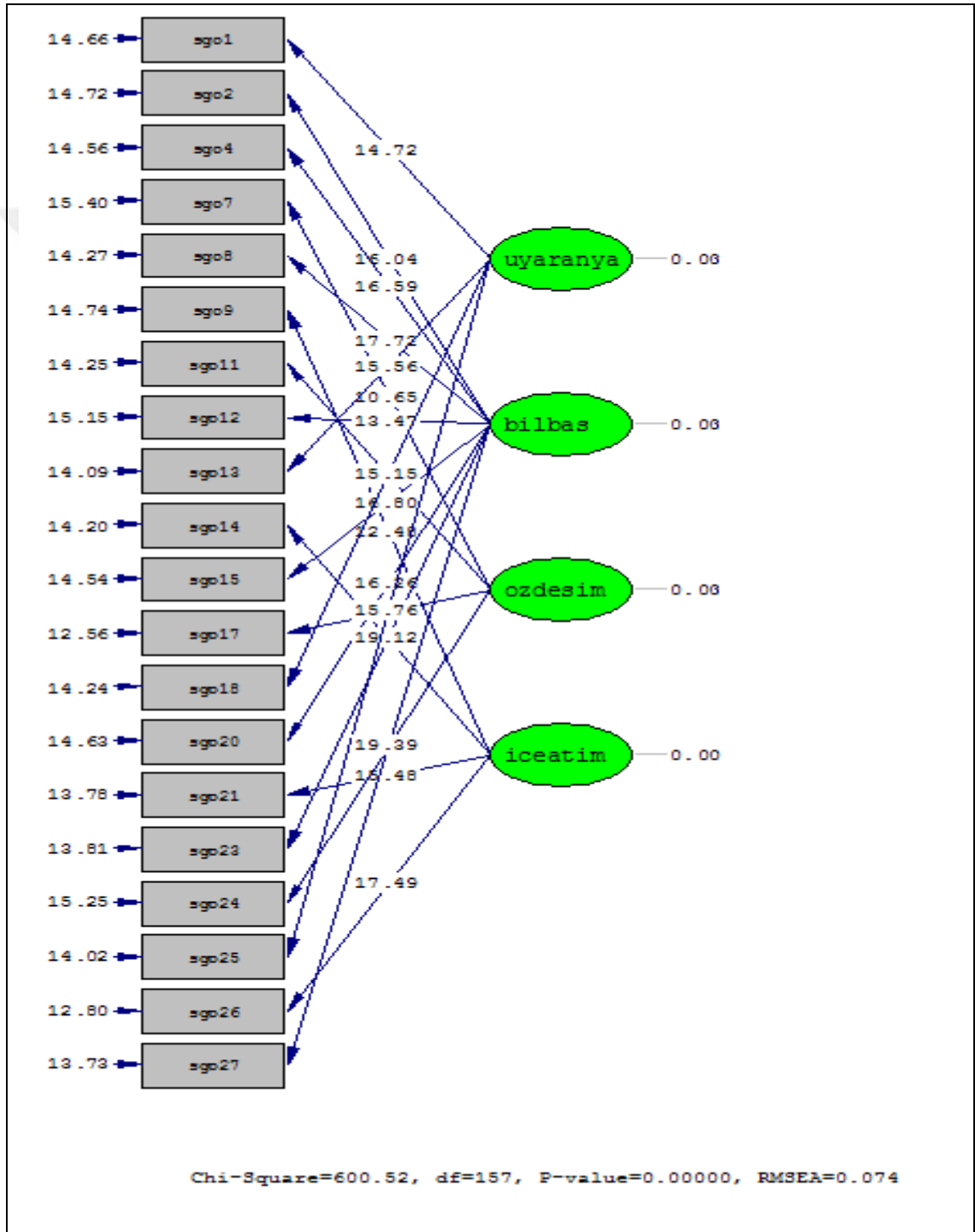
YDÖ DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ t DEĞERLERİ



EK 11
PNDDÖ DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ t DEĞERLERİ

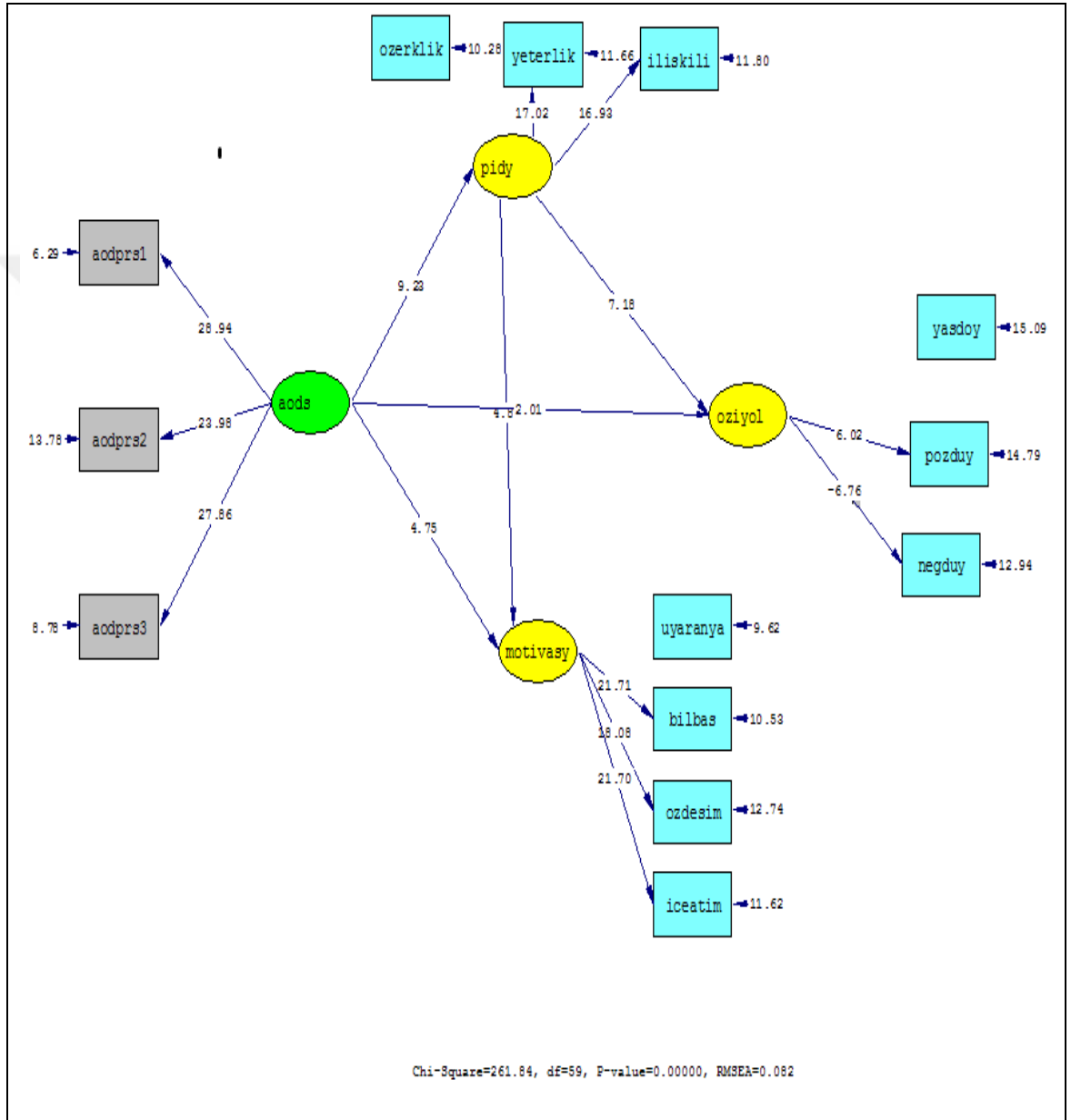


EK 12
SGÖ DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ t DEĞERLERİ



EK 13

YAPISAL MODELİN DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ t DEĞERLERİ



ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı: Canan ÇETİN
2. Doğum Tarihi: 20.06.1981
3. Ünvanı: Psikolog
4. Öğrenim Durumu: Lisans

Derece	Alan	Üniversite	Yılı
Lisans	Psikoloji	Ege Üniversitesi	2006
Y. Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ege Üniversitesi	2017

5. Görev Yerleri

İzmir Deniz Er Eğitim Taburu Rehberlik ve Danışma Merkezi Hatay/ İZMİR
(2006-2011)

Uzunada Deniz Komutanlığı Rehberlik ve Danışma Merkezi Urla/ İZMİR
(2011-2012)

Güney Deniz Saha Komutanlığı Rehberlik ve Danışma Merkezi
Narlıdere/İZMİR (2012-.....)

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, sporcuların antrenöründen aldığı özerklik desteği, psikolojik ihtiyaçların doyumu, iyi oluş ve motivasyon arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırma kapsamında öncelikle Algılanan Özerklik Desteği-Spor İklimi Ölçeği (AÖDSİÖ) (Reinboth ve diğ., 2004) Türkçe'ye uyarlanmıştır. Araştırmada, ihtiyaç doyumu Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği (PİDÖ) (La Guardia ve diğ., 2000) ile, öznel iyi oluş Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (Diener ve diğ., 1985) ve Pozitif Negatif Duygu Durum Ölçeği (PNDDÖ) (Watson ve diğ., 1986) ile ve motivasyon ise Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) (Pelletier ve diğ., 1995) ile ölçülmüştür. Araştırmanın örneklemini 193 kadın ve 368 erkek olmak üzere toplam 511 sporcudan oluşmaktadır. Verilerin analizi yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kullanılarak yapılmıştır.

Araştırmanın bulguları sporcunun antrenöründen algıladığı özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluş ve motivasyon ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca algılanan özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaçların doyumu aracılığıyla öznel iyi oluş ve motivasyon ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Modelde yer alan tüm doğrudan ve dolaylı ilişkilerin t değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları öz belirleme kuramı çerçevesinde oluşturulan bu modelin Türk toplumunda spor ortamında geçerli olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu, Öznel İyi Oluş, Motivasyon, Öz-Belirleme, Sporcular, Pozitif Psikoloji, Yapısal Eşitlik Modellemesi.

ABSTRACT

The aim of this research was to examine the relations between the support of autonomy received by athletes from coach, psychological needs satisfaction, well being and motivation.

Within the scope of the research, firstly Perceived Autonomy Support-Sport Climate Scale (PAS-SCS) (Reinboth et al., 2004) was adapted to Turkish. In the research, level of need satisfaction was measured by Basic Psychological Need Satisfaction Scale (BNSS) (La Guardia et al., 2000), level of subjective well-being was measured by Life Satisfaction Scale (LSS) (Diener et al., 1985), and Positive Negative Affect Scale (PANAS) (Watson et al., 1986) and the level of motivation was measured by the Sports Motivation Scale (SMS) (Reinboth et al., 2004). The sample of the research consisted of 511 athletes, 193 female and 368 male. Structural equation modelling (SEM) was utilized for the data analysis.

The research revealed that the autonomy support perceived from the athlete's coach is directly related to the satisfaction of psychological needs, subjective well-being and motivation. The results also showed that perceived autonomy support is related to subjective well-being and motivation through psychological needs satisfaction. The *t* values of all the direct and indirect relations in the model were found to be statistically significant. The research findings reveal that this model, which is formed within the framework of self-determination theory, is valid in sports environment in Turkish society.

Key words: Autonomy Support, Need Satisfaction, Subjective Well-Being, Motivation, Self-Determination, Sports, Positive Psychology, Structural Equation Modeling.