



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN HEDEF BAĞLILIKLARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖMER FARUK KOCA

DANIŞMAN: DOÇ. DR. YAVUZ ÖNTÜRK

**YALOVA
KASIM 2024**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN HEDEF BAĞLILIKLARININ
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖMER FARUK KOCA
218132054

DANIŞMAN: DOÇ. DR. YAVUZ ÖNTÜRK

YALOVA
KASIM 2024

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Kurallarına uygun olarak hazırladığım “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Hedef Bağlılıklarının İncelenmesi” başlıklı bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Ömer Faruk KOCA



İTHAF



Eşim Pakize KOCA'ya ve Oğlum Alpaslan KOCA'ya...

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca benden yardımlarını esirgemeyen, akademik anlamda bana her zaman destek olan ve doğru yolu gösteren danışmanım Doç. Dr. Yavuz ÖNTÜRK'e, tez yazım sürecimde desteklerini esirgemeyen Özgür GÜLEN'e, lisansüstü eğitim boyunca varlığını ve desteğini hep hissettiren Gözde ve Murat GENÇTÜRK'e teşekkür ederim.

Ayrıca hayatımın her anında varlıkları ile güç bulduğum aileme sonsuz teşekkür ederim.

Kasım - 2024

Ömer Faruk KOCA



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
İTHAF	ii
İÇİNDEKİLER.....	iv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	2
1.2. Hipotezler	2
1.3. Araştırmanın Amacı	2
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1 Spor.....	5
2.2. Kararlılık.....	10
2.3. GÜdülenme	14
2.4. Hedef	17
2.5. Hedef Bağlılığı	23
3. YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Modeli.....	31
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31
3.4. Verilerin Toplanması.....	32
3.5. Verilerin Analizi	32
4. BULGULAR	33
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	37
KAYNAKLAR.....	46
ÖZGEÇMİŞ	60

KISALTMALAR LİSTESİ

X	: Aritmetik ortalama
F	: Kişi Sayısı
SS	: Standart sapma
%	: Yüzde
N	: Frekans
HB	: Hedef bağlılık
α	: Cronbach Alpha



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçeğe İlişkin Güvenirlik (Alpha) Katsayısı	32
Tablo 2. Normallik Tablosu	32
Tablo 3. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaş Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu	32
Tablo 4. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu	32
Tablo 5. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fakülte Öğrenime Devam Ettikleri Sınıf Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu	34
Tablo 6. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Lisanslı Spor Yapma Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu	34
Tablo 7. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelir Durumu Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu	34
Tablo 8. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Anne-Baba Birliktelik Durumu Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu	35
Tablo 9. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları Tablosu	35
Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Göre Bağımsız Örneklem T- Test Tablosu	35
Tablo 11. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları Tablosu .	35
Tablo 12. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Durumuna Değişkeni Göre Bağımsız Örneklem T- Test Tablosu	36
Tablo 13. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları Tablosu	36
Tablo 14. Katılımcıların Ebeveyn Durumuna Değişkeni Göre Bağımsız Örneklem T- Test Tablosu	36

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN HEDEF BAĞLILIKLARININ İNCELENMESİ

ÖZET

Araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılıklarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasından gönüllü olarak katılım sağlayan 116 (%46) erkek, 136 (%54) kadın toplamda 252 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri için demografik bilgi formu ve hedef bağlılıklarının incelenmesi amacıyla “Hollenbeck, Williams ve Klein (1989)’un 9 madde halinde geliştirdiği, Klein, Wesson, Hollenbeck ve Wright (2001) tarafından ise 5 madde halinde yeniden düzenlenen, Türkçeye uyarlaması ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları Şenel ve Yıldız (2016) tarafından yapılan Hedef Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında, SPSS Statistics 23 programı kullanılarak istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine incelendiğinde +1.5 ve -1.5 değer aralığında olduğu tespit edilmiş olup, normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). İkili karşılaştırmalarda Bağımsız Gruplarda T-Test ve ikiden fazla karşılaştırmalarda ise One-Way Anova testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki farkı bulmak için ise Post Hoc Testlerinde Bonferroni Testi uygulanmıştır. Sonuç olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin hedef bağlılığı puanları, spor yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunurken; gelir durumu açısından da belirli gelir grupları arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Ebeveyn durumu değişkenine göre yapılan analizlerde ise birlikte yaşayan ebeveynlere sahip öğrencilerin hedef bağlılığı puanlarının, ebeveynleri ayrı olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin hedef bağlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu sonuçlar, lisanslı spor yapma, gelir düzeyi ve aile yapısının hedef bağlılığı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Hedef, Hedef Bağlılığı

AN EXAMINATION OF GOAL COMMITMENT AMONG STUDENTS IN THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the goal commitment levels of students in the Faculty of Sports Sciences. The study group consisted of 252 students from the Faculty of Sports Sciences who voluntarily participated, including 116 males (46%) and 136 females (54%). For the descriptive statistics of the participants, a demographic information form was used, and to assess goal commitment, the “Goal Commitment Scale,” initially developed in nine items by Hollenbeck, Williams, and Klein (1989) and revised to five items by Klein, Wesson, Hollenbeck, and Wright (2001), was utilized. The scale was adapted into Turkish, and its validity and reliability were confirmed by Şenel and Yıldız (2016). Statistical analyses were conducted using SPSS Statistics 23. Upon examining the skewness and kurtosis values of the data, it was determined that they fell within the range of +1.5 and -1.5, indicating a normal distribution (Tabachnick & Fidell, 2013). Independent Samples T-Test was used for binary comparisons, and One-Way ANOVA was applied for comparisons involving more than two groups. Bonferroni Post Hoc Test was employed to identify differences between the variables. As a result, it was found that students who were licensed athletes had significantly higher goal commitment scores compared to those who were not. Significant differences were also observed among certain income groups in terms of goal commitment. Analyses based on parental status revealed that students with cohabiting parents had higher goal commitment scores than those whose parents were separated. In contrast, age, gender, and class level variables did not have a significant effect on goal commitment. These findings suggest that being a licensed athlete, income level, and family structure may have an impact on goal commitment.

Keywords: Sports, Goal, Goal Commitment

1. GİRİŞ

Spor, insanlık tarihi boyunca toplumsal yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuş ve kültürel gelişimin önemli bir yansıması olarak görülmüştür. Antik dönemlerden günümüze kadar, spor sadece fiziksel bir etkinlik olarak kalmamış, aynı zamanda toplumların kültürel kimliklerini, değer yargılarını ve sosyal yapısını da yansıtmıştır. Tarihin ilk çağlarında dahi insanlar, rekabet ve dayanıklılık unsurlarıyla sporun çekiciliğini keşfetmiş; bu etkinlikler, zamanla bireylerin ve toplumların ruhsal ve fiziksel sağlığını destekleyen ritüeller haline gelmiştir. Eski Yunan'da Olimpiyat Oyunları gibi geniş katılımlı etkinlikler, sadece fiziksel gücü sergilemek değil, aynı zamanda halkın bir araya gelerek kültürel bağlarını güçlendirmesi ve toplumsal aidiyet duygusunu pekiştirmesi için de bir platform sağlamıştır.

Modern dünyada spor, artık sadece bir rekabet alanı olmaktan çıkmış; medya, ekonomi ve eğitim gibi birçok alanda büyük etkiler yaratmıştır. Toplumların sosyal dokusunda önemli bir yere sahip olan spor, insanların günlük hayatında bir ilgi odağı olarak varlığını sürdürmektedir. İnsanlar, spor etkinliklerini izleyerek, takımlarını destekleyerek ve sportif aktivitelerle aktif olarak ilgilenerken sosyal çevrelerine dâhil olur ve bu etkileşimler, bireyler arasında güçlü bağlar kurar. Bunun yanı sıra, spor endüstrisinin büyümesiyle birlikte, spora olan ilgi küresel düzeyde de genişlemiştir. Bu bağlamda, sporun toplumların yapı taşlarından biri olduğu, insanları bir araya getirdiği ve kültürler arasında köprüler kurduğu söylenebilir.

Faal olarak yapanlar açısından spor; yarışma, başarı elde etmeye yönelik, fiziksel, zihinsel ve teknik bir gayret, seyirciler açısından ise spor yapma isteği uyandıran heyecan verici bir süreç içerisinde olduğunda, anatomi, psikoloji ve sosyoloji gibi bilim dallarının da etkisi ile olgunlaşan bir bilimsel olgu olarak ifade edilmektedir (Tekin, 2009).

Hedef, teferruatlı olarak belirlenmiş maksatlardır (Orlich, ve diğ., 2010). Ayrıca hedef, aracısız bir motivasyon izlemi; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal manada da farklı tepkiler gösterme durumudur. (Kingston ve Wilson, 2010). Kişilerin motive olması için içsel becerilerini kullanmaları ve bilincinde oldukları durumu farkındalığa dönüştürerek hareket etmeleri gerekmektedir. Bunu sağlayan kaynak ise hedeflerdir. (Locke ve Latham, 2009).

Kişiler hedeflerini gerçekleştirebilmek için amaçlarını net bir biçimde belirlemek durumundadırlar. Sorumluluklarının bilincinde olup hedeflerine yönelik istendik davranışlar gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Zaman kullanımına dikkat edip bu dönem içerisinde yaptıklarını değerlendirmeli ve hedeflerine ulaşmak için yeni düzenlemeler yapmaları gerekmektedir (Locke, 1969). Hedef bağlılığının ise şu şekilde açıklanabilir; hedefine bağlı

olan bireylerin yapması gereken ödevlere daha çok adanmış oldukları, daha az kararlı olan bireylerin ise, amacına bağlı kalmayarak sürekli olarak hedeflerini ertelediği ve başarılı bir sonuç ortaya koyamamışlardır. Buna göre kişiler amaçlarına ulaşma konusunda ne kadar kararlı ise, karşılaşılan değişkenliklere ve zorluklara karşı da o derece de uyum sağlayabilmektedir. Buna karşılık hedeflerine daha az bağlı olan bireyler ise olumsuz durumlarla karşılaştıklarında hedeflerinden hızlı bir şekilde vazgeçerler (Locke ve Latham, 1990).

1.1. Problem

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılıkları ile demografik değişkenleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Hipotezler

H₁: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş değişkeni ile hedef bağlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₀: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine ile hedef bağlılıkları arasında ilişki yoktur.

H₁: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf arttıkça hedefe bağlılıkları pozitif yönde artmaktadır.

H₀: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf durum değişkenine göre hedef bağlılıkları arasında anlamlı ilişki yoktur.

H₁: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin lisanslı olarak spor yapmaları ile hedef bağlılıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H₀: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelir durumu ile hedef bağlılıkları arasında anlamlı ilişki yoktur.

H₁: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin anne-baba birliktelik durumu değişkenlerine göre hedef bağlılıkları arasında anlamlı ilişki vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılıklarının incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Hedef bağlılığı kavramıyla ortaya çıkan davranışsal sonuçları, öğrenimini sürdüren öğrencilerin bedensel ve ruh sağlığını, bireyin çalışma potansiyeli ile başarısı ve yükselişini, toplumun refah seviyesini etkilemesinden dolayı üzerinde çalışılması geren, kişisel bir etkiye sahip olmasının yanında toplumsal olarak da oldukça önemli bir yere sahip konudur. Bu nedenden dolayı hedef bağlılığının bireyler üzerinde yüksek olması çok arzu edilen fakat ortaya çıkarılmasının birtakım zor nedenler teşkil etmesi bakımından çok zor bir olgudur. Bireyin hedef belirleme ve belirlenen hedefe bağlanması öğrenim başarısının yanında sonraki hayatında da alacağı sorumluluklar konusunda olumlu etkileşim koşulları sağlaması ve belirlenen hedeflere ulaşılması bakımından önemlidir. Bunun yanında belirlenen bir hedefe bağlılık düzeyinin olumlu olmasıyla bireyin hedefine ulaşma konusunda başarılı hissetme durumunun iyi gittiğini belirtirken, aynı zamanda hedef bağlılığının devamlılığının çeşitli işleyiş sorunlarının olduğunu belirtmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın objektif olması açısından, ölçek doldurma talimatının doğru şekilde verildiği ve ölçek dolduran bireylerin talimatları doğru anlayacakları, ölçek formunu dolduran spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin objektif oldukları ve sorulara doğru cevap verdikleri,

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin gönüllülük esasına göre katıldıkları,

Araştırma sırasında elde edilen kaynakların nesnelliği yansıttığı,

Araştırma sonunda elde edilen sonuçların örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır,

Ölçek uygulanabilir özelliktedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.

Araştırmanın veri toplama aşamasında, evrenin tamamına ulaşmanın zaman ve maliyet açısından kısıtlı olması nedeniyle, spor bilimleri fakültesi öğrencilerine çevrimiçi ölçek formu linki gönderilmesi ile sınırlıdır.

Üniversitelerin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sayılarındaki dengesiz dağılım yüzünden basit tesadüfi (rastlantılı) örneklem tekniği ile sınırlıdır.

Veriler uygulanan ölçek sonuçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

Ulaşılabilen kaynaklar ve araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.

Bu araştırma yüksek lisans için ayrılan süre ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Spor

Genel olarak bilindiği üzere bireylerde estetik ve azim duygularını içeren, yarışma ve sonucunda kazanma hissi ile yapılan zihinsel ve bedensel bir gayret olarak bilinen “Spor” insanlığın varoluşundan itibaren toplumun bir parçası olarak tanımlanabilir (Öntürk, 2018). Spor, zihni veya bedeni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu halde belirli kurallar dairesinde yapılan faaliyetler bütünüdür (TDK, 2013). Kelime olarak Spor başlarda İngilizce olarak kullanılsa da köken olarak İngilizce değildir. Spor kelimesi Latince de “dağıtmak, birbirinden ayırmak” manası ile kullanılan disportare ya da deportare kelimelerinden türetilmiştir (Mağaracı, 2017). Spor, bireysel ya da grup halinde gerçekleştirilebilen, kendine özgü kurallara sahip olan ve genellikle rekabet içeren, fiziksel ve zihinsel yeteneklerin gelişimine katkıda bulunan eğitici ve eğlenceli etkinliklerdir. (Açıkada ve Ergen, 1990). Farklı bir tanıma olarak ise spor, kişinin zihinsel ve bedensel faaliyetlerine fayda sağlayan, farklı oyunlar ile birlikte yeteneklerini geliştiren bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca spor, bireylerin kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini de gelişmesine katkı sağlayarak fiziksel aktiviteleri amaçlar doğrultusunda spor faaliyetlerinde işlevsel olarak kullanılmasını sağlar (Sayın, 2011). Önceden belirlenen kuralları olan, bireysel veya grup halinde yapılma imkânı sunan, bireyde bedensel ve zihinsel becerilerinin gelişimini olumlu yönde geliştirilmesini sağlayan, bireyin kendisi ve diğer insanlar ile mücadele etme kazanımını sağlayan ve belirlenen hedeflere ulaşma gayreti gösterilen fiziksel faaliyetlerin bütünü spor olarak tanımlanır (Tanrıverdi, 2012). Olgu olarak kabul gören sporun, çok çeşitli bir kavram olmasının sonucu olarak tanımı pek çok bilim insanı veya uzman tarafından farklı ifadelerle yapılmıştır. Bu durumun nedeni sporun ihtisas alanlarının, dallarının, boyutunun ve yapılış şeklinin birden çok farklı biçimlerde kabullenilmesinden kaynaklanmaktadır (Dalkılıç, 2011).

Spor, fiziksel aktivite olarak hayatta kalma ve varlığını sürdürme amacı taşıyan bir olgudur. Farklı hedeflerle icra edilse de, insanlık tarihinin başlangıcından itibaren var olduğu ve çeşitli medeniyetlerde izler bıraktığı bilinmektedir (Özçakır, 2017). Sporun, insanlık tarihinin başlangıcından bu yana hareket etme eylemiyle ortaya çıktığı bilinmektedir. İlk dönemlerde bedensel yetenekler ön planda iken, zamanla bu yetenekler hayatta kalmanın kritik bir unsuru haline gelmiş ve güç gösterisi olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Öntürk ve Ekici, 2018). Tarihsel süreçte, günümüz modern sporunun tanımı farklı algılansa da, eski dönemlerde toplumsal yaşamın her alanında yer almıştır. Türklerin, bugünkü anlamda olmasa da sporun

köklü bir geçmişe sahip olduğu bilinmektedir. Orta Asya’da atalarımız, “vücut sağlığı, kültürü ve gelişimi” konularını ilk başta dini nedenlerle ele almış, daha sonra bunu milli özelliklerle birleştirerek atılganlık, dinamizm, cesaret ve yiğitlik gibi nitelikleri ön plana çıkarmışlardır (Akyol, 1987). Gelişmiş toplumlarda bireylerin refah seviyesi, beden ve zihin sağlığının sürekliliğine dayanmaktadır. Bu bağlamda spor, bireyin belirli yeteneklerini geliştiren ve ortaya koyan, kurallar çerçevesinde araçlı ya da araçsız, serbest zaman veya tam zamanlı olarak dayanışma sağlayan, rekabetçi ve kültürel bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Sosyal etkinliklerin en önemli unsurlarından biri olan spor, modern toplumlarda bilim, teknik ve kültürel etkinliklerden daha geniş bir katılım alanına sahiptir (Sunay, 2017). Spor, modern toplumlarda en yaygın ve etkili sosyal kurumlardan biri olarak kabul edilmektedir (Yetim, 2000).

Kavram anlamıyla spor, yabancı kökenli aristokratların kullandığı bir dilde yer alır ve keyifli vakit geçirme, oyalanma ve eğlenme gibi anlamlar taşır. Ayrıca spor, başarı ve başarısızlık gibi kişilerin içsel motivasyonlarını tatmin etmeyi amaçlayan, belirli ilkeler çerçevesinde gerçekleştirilen, rekabete dayalı, sosyalleştirici ve bütünleştirici, fiziksel, zihinsel ve ruhsal etkinliklerin toplamını ifade eder (Çalgın, 2003). Spor, bireylerin ruh ve vücut sağlığının geliştirmek amacı ile bedensel faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlardan oluşturulmuş, kurallar ile sınırlandırılarak heyecan duyma, rekabet etme ve başarılı olma uğraşı olarak uygulandığında estetik, psikolojik, fizyolojik, teknik özellikler içeren, yarışmaya dayalı ve katı kurallar içerisinde yapılan etkinliklerdir (Aracı, 1999). Kendi içinde kuralları olan spor kişi veya kişiler ile birlikte uygulanabilen, genel anlamda yarışma ve rekabete dayalı, fiziksel ve zihinsel kabiliyetleri olduğundan ileri götüren, içerisinde keyifli etkinlikler barındıran bir olgudur. Bulduğumuz zaman diliminde sporun sosyal bir etkisi bulunmakla birlikte kişilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak gelişmeleri noktasında önemli faydaları da bulunmaktadır (Yetim, 2000).

Spor kavram olarak tanımlanırken, yalnızca zihinsel ve bedensel bir faaliyet olmadığının belirtmek gereklidir. Spor salt bir etkinlik veya izlenice olarak tanımlamak sınırlı bir anlatım olacaktır (Yıldız, 2019). Uluslararası alanda spor, sektörel olarak önemli bir konuma gelmesi, sporu icra eden sporcunun ve spor kulüplerinin hatta ülkelerin başarısının önemini daha da artırmıştır. Düzenin bu şekilde belirlendiği bir ortamda sporcunun başarılı olabilmesi için en temelde performansının yüksek ve sağlıklı olması yatmaktadır (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Bireylerin sosyalleşmesi ve ruhsal, bedensel anlamda gelişmesini artırma konusunda destek olarak sporun önemli bir faaliyeti vardır. Spor ayrıca bireysel ve toplumsal gelişimi

sağlamasının yanında, bilimsel bir eylem olduğu da unutulmamalıdır. Farklı spor dallarında oldukça fazla kategoride düzenlenen spor faaliyetleri sporcuların başarılarını arttırmak amacıyla yapılmaktadır. Yapılan tüm bu organizasyonlar da spor kavramı içine dâhil edilebilmektedir (Yıldız, 2019). Spor bireysel, çevresel ve iktisadi taraflar gibi birden fazla konuda faydalı tarafları vardır. Spor sayesinde elde edilen kazanımları kişiler gündelik yaşamlarında da kullanabilir. Spor; kişilerin vücut görünüşlerinde düzelme sağlar, sağlık noktasında ise hastalıklara karşı vücut direnci kazandırırmasının yanında spor yapan kişilerde hayatın her alanında yeterli bir kişilik kazanmasında yardımcıdır. Ayrıca spor yapan bireyler açısından kendisine olan faydanın yanısıra toplumsal bakımdan da spor yapan bireye faydası vardır. Bireyin kendisini ve bedenini tanıması, yapabileceklerinin neler olduğunu anlaması, davranışlarındaki olumlu yöndeki değişim ile düzenli, disiplinli çalışması ve memlekete hizmet etme gibi faydaları vardır. (İnal, 2000). Spor bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını geliştiren, toplumsal olarak sosyal bağlarını güçlendiren, psikolojik ve hareket özelliklerini artmasını sağlayan bir olgudur. (Yetim ve Cengiz, 2016). Bugünkü toplumlarda geniş ve etkili şekilde kullanılan spor, önde gelen bir sosyal kurumdur. Ana gayesi ise kişilerde görünüş değişikliğinin yanı sıra ruhsal gelişmesine de yardımcı bulunmaktır. Bu amaçlarının yanında ise spor, modern toplumun inşasında görev alan önemli bir olgudur (Yetim, 2000). Evrensel olarak toplumların güvenini kazanmış olan spor tüm dünyada olumlu bir değere sahiptir. Çalışmalara çokça konu olan kıymetli bir olgudur. Literatür araştırıldığında spor ile alakalı birçok tanım yapıldığı rahatlıkla görülecektir ve yapılan tanımlamaların görüş olarak çoğu aynı payda da buluşmaktadır (Bal, 2018).

Önceki dönemlerden yaşadığımız çağa kadar spor farklı farklı aşamalardan geçmiştir. Görsel olarak güzel ve cazibeli görünmekten, yaşam biçimine, sınıfsal olarak seçkinlerin güzel zaman geçirme alışkanlıklarından, savaş olması halinde ordu ve ulusun hazır halde kalmasına değin çokça uygulama için bu aşamalara örnek gösterilebilir. Sporun gelişmesinde ve olgunlaşmasında bilimsel araştırmalar 20. Yüzyılda dâhil olmuştur. Ayrıca 20. Yüzyıldan sonra toplumsal yapılardaki değişiklik spor olgusuna ekonomik bir kimlik de kazandırıldığı söylenebilir (Koruç ve Bayar, 1990). Kişilerin hayatı için olumlu yönde katkılar sağlayan spor, yalnızca bireyleri değil toplumlar içinde modernleşme ve gelişme konularında katkıları olan sosyal bir olgudur (Yetim, 2000). Spor önceden belirlenmiş kurallar etrafında rekabete temel alan, çeşitli branşlar altında özelleşen somut bir olgu olarak içinde beden ve ruh sağlığı, estetik ve teknik özellikler barındırır (Mağaracı, 2017).

Hem takım halinde hem de bireysel olarak yapılabilen spor, her hâlıkârda kurallar çerçevesinde bir rekabet ortamında kişilerin bilişsel ve fiziksel manada gelişimlerinde pay sahibi olan, eğitim yönünün yanında bireylerin keyifli vakit geçirebileceği bir süreçtir (Mengütay, 1997). Süreç olarak spor, kişilerin ruh ve beden sağlıklarına katkı sağlamasının yanında kişilerin kişilik gelişim süreçlerine olumlu bir etkisi olmaktadır. Spor yapan bireylerde kapasite artışı ve yetenek gelişimlerinin olumlu yönde gelişmesine de katkı sağlar. Çok boyutlu bir yapıya sahip olan spor, bireylere çok yönlü fayda vermesininden kaynaklı evrensel bir vasıf taşımaktadır (Türkel, 2010). Spor dünyada yaygın olarak bireylerin sağlığına katkı sağlamak olarak değerlendirilirken ülkemizde ise spor daha yaygın olarak fiziksel anlamda güzel görünmek amacı ile düşünülmektedir (Bıyıklı, 2007).

Maneviyattan doğan boşluğu doldurmak ve çalışma yaşamı içinde iken hissedilen ve iş yaşamından sonrada artarak devam eden bireyin sosyal yaşantısına da yansıttığı hedefsizlik, amaçsızlık, tekdüzelik ve sıradanlık gibi bunalımlı duyguları dağıtmak için sportif faaliyetlerde bulunmak ve egzersiz yapmak (İşler, 2007). Gelişmiş toplumların hastalığı olarak bilinen stres ile mücadele etmek için en etkili yollardan biri fiziki faaliyet olarak spordur. Spor yapmak için zaman ayıran bireylerin vücutlarında hoşça vakit geçirilerek mutluluk duygusu oluşmaktadır. Kişilerin günlük sürekli aynı şeyleri yaşamaktan kaynaklı monotonluk durumu ortadan kalkarak bireysel olarak gevşeme ve rahatlama sağlanarak mutlu olma hissi ortaya çıktığından dolayı bir şeyleri başarmış ve başarabilecek olmanın getirdiği haz duygusunu yaşayanmasını sağlayan bir araç olarakta spor görterilebilmektedir. (Güçlü, 2005).

Yapılan çalışmalar sonucunda görülmüştür ki düzenli olarak yapılan spor, bireylerin ruh ve beden sağlıklarına olumlu yansımaları olmaktadır (Dishman ve Jackson, 2000). Spor yapılabilen çeşitli tesislere giderek sportif faaliyetlerde bulunan bireylerde fizik bakımından sağlıklı bir beden algısı artarken benlik özellikleri de artar (Güngörmüş, 2007). Bireylerin yeteneklerini geliştiren spor, belirli kurallar çerçevesinde ister takım olarak ister de bireysel şekliyle yapılsın kişilerde fiziksel ve psikolojik bir gelişimin yanında sosyalleşmeyi de geliştirdiği kültürel bir gerçektir. Yeni başlayanlar ve amatörler için hoş vakit geçirme, boş zamanı değerlendirme ve keyif için yapılsa da devamında bireylerin sportif yetenekleri geliştikçe profesyonelleşerek bir sektör haline gelerek meslek halini almıştır (Orhan, 2015).

Spor; kişilerin bedensel, ruhsal ve toplumsal anlamda gelişmesine yardımcı olan bir sosyal etkinlik alanıdır (Karakuzulu, 2018). Farklı toplumları aynı ortamda birleştiren spor, kültürel kaynaşmayı sağlar. Spor bireylerin harekete geçmeden önce kuralları belirlenerek

organizasyonu sağlanmış davranış sistemidir (Voigt, 1998). Kişilik gelişimi sportif faaliyetlere katılan bireylerde olumlu bir seyir göstermektedir. Takım olarak gerçekleştirilen sportif aktivitelere bireyler takımın çıkarlarını kendi çıkarlarından üstün görerek özverili davranışlarında artış gözlemlenir. Birey sportif aktivitelere katılarak içinde yaşadığı toplumun kurallarını gelenek ve ananelerini, doğruyu yanlıştan ayırt etme davranışını öğrenirken karakteri de şekillenir. Spor içerisindeki kurallar ile bireyler disipline olmakta olduğundan dolayı geçmişten günümüze ahlak ve kültürün öğrenilmesi sağlanmaktadır. Spor başarıya ulaşmak için yarışma esnasındaki incitici, bozucu ve agrasif davranışların kontrol altına alınmasını sağlayarak olumlu bir kişiliğin kazanılmasının sağlanması önemli bir etkiye sahiptir (zgen, 2016). Kavramsal olarak bilimsel bir olgu olarak kabul gören spor, diğer bilim dalları ile kesiştiği yönlerinin olduğu bilinmektedir. Spor bilimlerindeki psiko-sosyal alanda yapılan çalışmalar sporun sadece bedensel faaliyetlerden oluşmadığı gösterir niteliğe sahiptir (zdemir ve diğ., 2019).

Spor yapan bireyler, psikolojik ve fiziksel bakımından yarışma barındıran spor karşılaşmalarında rekabet ederek başarılı olmak ve ulaştıkları başarılarını sürdürebilmek adına gayret göstermelidirler. Spor karşılaşmalarındaki zorlu müsabaka zamanlarında spor yapan bireylerin karşılaştıkları zor psikoloji ve duygusal durumlar; bireylerin sportif başarıları için mühim bir değişken olarak değerlendirilir (Kelecek ve Göktürk 2017). Bireylerin spor yapmalarını sağlamak ve spor yapan bireylerin sporda sürekliliğin devamı için önem arz etmektedir. Sporcularda yetenek taraması ve seçimi sporcuların kalıtım ve fizyolojik değişkenliğin ehemmiyetli olması ile birlikte sporcuların başarı sağlaması için spora devam etmeleri ve spora bağlılıklarının artması bakımından önemlidir (Scll, 2019). Spora olan bağlılık yaşantılardaki devalmlılık ve tutarlılık olarak tanımlanabildiği gibi spor ortamındaki gayret, zevk, haz ve enerji gibi görüşleri de içermektedir (Lonsdale ve diğ., 2007). Bağlılık derin yaşanan bir duygudur. Kişinin kendinden daha kudretli olarak kabul ettiği bir şeye yakınlık duyması ve bir sorumluluğunu yapmak konusunda kendini zorunda hissetmesi olarak tanımlanabilmektedir (Mercan, 2006). Schaufeli ve diğ., (2002) Guilln ve Martnez-Alvarado (2014), bağlılığı adanmışlık, zindelik ve içselleştirme gibi kavramlarla birlikte açıklamaktadır. Bu kavramları da şu şekilde belirtmektedir; Adanmışlık; sporu yapan bireylerin yaptıkları spordan gurur duyması ve spora ciddi bir mana yüklemesi. Zindelik; performansın arttırılması ve zor durumlarla karşılaşıldığında performansını en iyi şekilde sergileyebilme. İçselleştirme ise bireyin yaptığı sporu kabullenmesi ve yapılan aktiviteye kendini kaptırması olarak ifade edilmektedir.

2.2. Kararlılık

Bilişsel süreçlerin neticesinde seçenekler arasından birinin diğerlerinden üstün tutularak seçilmesine karar verme denir (Uçkun ve diğ., 2017). Temelde tüm insanlar karar vericidir (Saaty, 2008). Karar verme, kişilerin erişmeyi hedefledikleri amaçları doğrultusunda, mevcut imkânları içinde, farklı hareket yöntemlerinden kendilerine en uygun olarak benimsediklerini seçmelerini içeren bir süreç olarak tanımlanabilir (Lezki, 2014).

Günümüze kadar yapılmış olan birçok araştırma ve inceleme ortaya koymuştur ki sporda başarı elde etmek için psikolojik becerilerin içinde gösterilen özgüven, hedef tayin etme ve kararlılık becerileri üst sıralarda gösterilebilir. Başarı ve verim almanın ilk adımı kararlılık olarak tanımlanmaktadır. Sporda edinilen başarının temel sebeplerinden olarak genetik faktörler, spor becerisi ve sosyal faktörler sayılabilmektedir. Fakat başarı elde etmenin performans süreci içinde yalnızca bu değişkenlerle açıklanması eksik kalır. Sporda elde edilen başarının incelenip araştırması birçok uzman ve bilim insanı için merak konusu olmuştur ve her araştırmacı da elde edilen sportif başarının sebebini bireysel olarak kendi görüşleriyle açıklamaya çalışmışlardır. Günümüz çağdaş bilim insanları konu ile ilgili daha farklı bir alana dikkatleri çekerek, bedensel niteliklerin beraberinde psikolojik değişkenlerin de önemini ortaya koymuşlardır (Miçooğulları ve diğ., 2020).

Psikolojik anlamdaki değişkenler dâhilinde zihinsel kabiliyetler kategorisinde bağlılık, hedef belirleme ve özgüven kabiliyetleri daha önde görünmektedir (Durand-Bush ve diğ., 2001). Spor yapan bireylerin sahip oldukları kabiliyet ve beceri davranışlarının geliştirilmesi sonucunda sportif maksatla yapılan faaliyetlerdeki zihinsel değişkenler ortaya çıkarılabilir. Psikolojik egzersiz; eğitilen bu davranışların, bilinçaltına koyulması ve zihinde canlandırması ile ehemmiyetinin anlaşılabilceği bir kavramdır (Miçooğulları ve diğ., 2020). Bu sebeple psikolojik beceri antrenmanı kavramının açıklanarak tanımlanması fazlasıyla önem arz etmektedir. Psikolojik beceri antrenmanı, başarı yolunda gösterilen çabanın verimli olması, duyulan hazzın artırılması veya spor ve bedensel faaliyetlerdeki bireysel tatmin amacıyla psikolojik veya zihinsel becerilerin istikrarlı ve sistemli bir şekilde çalışması anlamına gelmektedir (Ryba ve diğ., 2005). Bireylerin performanslarını geliştirebilmek için öncelikli olarak bireyin kendi özündeki potansiyeline güvenmesi, bireyin kendisinin belirlemiş olduğu hedeflerine güvenmesi ve belirlemiş olduğu hedefi ya da hedefleri hayata geçirmesi için kendi içinde oluşturduğu kararlılık olarak açıklanabilir (Orlick, 2000).

Motivasyon sürecinin yaşanması sonrasında bağıllık gerçekleşir bir başka değişle bağıllığın gerçekleşmesi için önce motivasyonun yaşanması gereklidir. Bunun yanı sıra üst düzey bir sporcu olmak isteyen bir birey öncelikle bedensel hazır bulunuşluğu sağlaması ve sonrasında ise yapmış olduğu spora kendini adanması gereklidir. Yapılan spor her ne olursa olsun sporunun yaptığı sporu yaşamının merkezinde konumlandırması gerekmektedir (Miçooğulları ve diğ., 2020).

Psikoloji biliminin son zamanlarda değerini devamlı olarak arttıran ve farklı alanlarda başarı elde ettiği görülen temel ve etkileyici bir unsur olarak kararlılık gösterilebilir (Duckworth ve diğ., 2007). Kararlılık ise bir kişilik özelliği olmasının rağmen yakın ulaşılabilir hedefler için talepkar olma ve arzu duyma duygusunu yaşayan bireyin hedef için çabalayıcı davranışlar sergilemesi gerekmektedir. Fakat zekâ seviyelerinin aynı olmasına rağmen başarılı olma derecesi kişisel farklılıklar olabilmektedir ve bunun sebebi yine kişilik özelliklerinin farklılığı olarak gösterilebilir (Saki, 2023).

Akın ve Arıcı, (2015) yılında yapmış oldukları bir çalışmada kararlılık kavramını iki boyutu olarak ilgide tutarlılık ve çabada ısrar olarak açıklamışlardır. Bireyin karşılaştığı engellere inat ve azimle yılmadan vaz geçmeden belkide yıllarda devamlı suretle ilgilendiği alana olan ilgisinin sürekli şekilde olması karalı olduğunun göstergesidir. Sayılan nitelikler ise karalı kişilerin ziyadesiyle çok bireysel disiplinli ve kontrollü olduğunu açıklamaktadır. Peterson ve Seligman (2004) ise karalılık tanımları ise şu şekildedir; belirlenen hedef ya da hedeflere ulaşma gayesi ile ilgilendikleri spor dalının zorluklarına rağmen karşılaşılan engellere, cesurluk duygusundaki azaldığı anlara takılmadan bireysel ısrarı ile ümitsizlik duygusunun üzerine giderek çabalamaya devam etmesidir. Kararlılık yapılan davranışların sürekli olarak sürdürölmesi ve uzun vadeli bile olsa belirlenen hedefler için istekli ve talepkar olma durumudur (Duckworth ve diğ., 2007). Kararlılık oluşabilmesi için sürekli bir şekilde gayretin olması ve olumsuzluklar karşısında bir direnç gösterilmesi gereklidir (Duckworth ve Quinn, 2009). Düzey bakımından kararlılığı fazla olan bireyler yorgunluk hissine kapılmaz ve diğer kişilerin yılgınlık gösterdiği zamanlarda dahi gayret göstermeye istekli olurlar. Kararlı bireyler diğer bireylerden daha esnek tutumlar göstererek karşılaşılan sorunları somut bir şekilde anlamlandırmaya gerek duymadan kavramsallaştırabilirler (Akın ve Arslan, 2014). Kararlılık sahibi kişilerde hayal kırıklığı veya can sıkıntısı bunalma gibi pozitif olmayan duygu hissiyatları olabilir. Fakat bireyler kendilerini bu duygu durumunun haricinde bırakarak kontrollü şekilde olumsuzluklara karşın olumlama yapma yönlerini ön plana çıkarmayı seçebilirler. Bu şekilde kullanılan zeka ile bireyler seçim yaptıkları tercihleri

konusunda daha esnek ve bilinçli bir biçimde değerlendirme yapmalarından yarar sağlayabilirler (White ve diğ., 2017). Başarılı talep edilen bir girişimde başlarken ve devamında kararlılık olgusundan yararlanılması herkes tarafından bilinen bir husustur. Farklı alanlarda yapılan atılımlarda kararlılık konusuna gereksinim duyulmaktadır.

Deneyim sahibi kişilerin dâhilinde planlarını yapanların dahi hesaplayamadıkları aksilikleri veya zorlukları çözüme kavuşturma süreleri planladıkları zamandan daha fazla sürebilir. Kararlılık, zor durumların üstesinden gelme, karşılaşılan problemlerin çözümünde ve güçlükleri aşma konusunda en iyi sonucu vermektedir. Ancak girişimde bulunacak kişi kararlılık tarafından hedefe doğrudan tesiri bulunan yöntemlerin anında veya tamamen yararlı olmadığı durumlara karşı tedbirli olmalıdır (Gelderen, 2012). Kararlılık, kişilerin davranış biçimlerini, çabalarını sürdürürken oluşturdukları isteklilik derecesine, dayanma eylemini devam ettirebilme süresine ve karşılaşılan problemlere karşı direnme güçlerine etki etmektedir. Örnek vermek gerekirse, kararlı kişiler, problemlerle baş etme veya problemlere çözüm üretme teknikleri geliştirirken, direnme düzeyleri az olan bireyler ise basitçe pes edebilirler (Markman ve diğ., 2005).

Bazı insanlarda odaklanma psikolojisi bozulabilir ya da hiç odaklanma gerçekleşmezken bazı inşalarda ise hedefe kilitlenmiş bir şekilde hedefe varmak duygu durumuyla amacına ulaşmak için çabalamaya devam edebilmektedirler. Aslında kararlılık belli düzeyde kişilik durumu iken bazı ihtimallerde de kişinin çevresindeki ebeveynleri, okuldaki öğretmenleri, akranları ve antrenörleri tesiri ile birlikte kararlılıklarını sürdürmektedirler (Buechel ve diğ., 2018).

Karar verme hareketi üzerinde etkili olan unsurların başında bireyin yaşı gelmektedir. Bireyler yaş aldıkça tecrübe ve bilgi dağarcıkları çoğalmakla birlikte mantıklı davranışlar yapmakta ve hayatlarında plan yapmanın rolü artmaktadır. Bunların yanında sıklıkla karar verme durumu ile karşılaşan bireylerin yaşlılarından daha önce olgunlaşabilirler. Sonuçta karar verme taktiklerini saptamak maksadı ile yapılan uygulamalarda 16 ile 18 yaş grubu ve 25 ile 40 yaş grubu arasında kalan kişilerin kabullendikleri karar verme yöntemleri arasında ciddi bir ayrıma rastlanılmamıştır (Kuzgun, 2006).

Karar verme tarzına etki eden bir diğer değişken ise cinsiyettir. Ancak bu konuda elde edilen bilgiler netlik taşımamaktadır. Dinklage (1962), erkeklerdense kızların dürtüsel olarak daha fazla karar verdiğini, Lewis (1981), ise dürtüsel olarak daha fazla karar verenlerin kızların değilde erkeklerin olduğunu tespit etmiştir (Kuzgun, 2006). Sporcularda ise farklı

cinsiyetlerde olsalar bile karar verirken izledikleri stratejilerini bilmenin, sporcular ile hem bireysel etkileşimde hemde grup dengeleri uygulaması veya değiştirilmesi meselelerinde daha konforlu iletişim kurulmasının mühim olduğu sanılmaktadır (Kelecek ve diğ., 2013).

Kararlılık üzerinde etki sahibi olan bir diğ er etmen ise karakterdir. Karakter ayrıcalığı ile ilgili Peterson ve Seligman (2004), yılındaki görüşleri şu şekildedir; hedefe yönelik etkinlikler yaparken engellere, zorlu durumlara ve cesur olma konusunda yaşanan eksikliklere rağmen içten ve samimi bir şekilde faaliyete devam etmektir. Bireyler yaşamlarının her adımında karakterleri ile birlikte getirdiklerinin karar verme davranışlarında tesir ettiği gözlemlenmektedir. Mevzubahis bilişsel, bedensel ve duygusal faktörlerinin toplamı ile ortaya çıkan kişilik, doğru karar vermek konusunda oldukça fazla etkilidir. Bir başka deyiş le bireyin kişiliğı karar vermekte ya da aldığı kararlarda etkili olabilmektedir (Ercan ve Altunay, 2015). Sportif faaliyetlere katılan bireylerin kişilik özelliklerinin bedensel yeteneleri ile birlikte duygu durumlarını etkisi altına almakla birlikte kişilik faktörü karar verme yönteminin de farklılaştırabilmesi öngörülmektedir (Güvendi ve diğ., 2018). Duckworth ve ark.2007 ise kararlılığı sergilenen davranışlardaki devamlılık ve uzun süreli hedefler ile ilgili gayret sahibi olmak olarak tanımlamışlardır.

Kararlılık aynı zamanda, gayret ve çaba sarfetme eylemi sürdürülürken karşılaşılan direnme ve uzun vadeli planları yarım bırakmadan bitirilmesi için devam etme durumunun sürdürülmesidir (Duckworth ve Quinn, 2009). Birey belirlediğı hedeflere doğru yol alırken yaşadığı stres ve karşılaştığı güçlüklerle karşı direnmek ve belirlenmiş olan hedeflere erişmek için hiç ara vermeden gayret göstermeye devam etmelidir (Singh ve Jha, 2008). Kararlı insanlar, esneklik konusunda daha tutatlı davranışlar sergileyebilirler ve problem durumlarını soyut olarak kavramsallaştırabilirler (Wilis, 2008).

Karar verme eyleminin akademik başarı üzerindeki etkisini açıklayan Dubey (1982), kararlılığı çok olan bireylerin az olan bireylerden farklı olarak hayat başarının fazla olduğu görüşü üzerinde durmuştur. Verilen veya üstlenilen görevlerde başarılı olan bireyler ise tahammül ve dayanıklılığı fazla olanların olduğu görüşü daha çok öne çıkmaktadır (Duckworth ve diğ., 2007). Bilimsel alanda başarı elde eden bireyler başarıma duygusunu tatmayan bireylere kıyasla daha fazla kararlı oldukları ve çevresel etmenlerin kararlılık üzerinde etkili olukları neticesine varmışlardır (Henry ve Smith, 1994). Kararlılık insanları tamamı için ciddi bir etmen ve yaptıkları hareketlerini biçimsel olarak şekillendirmesinde karar verici bir bölümüdür.

Yaşam boyunca insanlar türlü türlü konularda kararlar vermekte ve verilen kararların sonucunda hayatlarını olumlu veya olumsuz şekilde devam ettirme gayreti göstermektedirler. Alınan tüm kararlar bireyin konumuna göre değişik önem seviyesinde olabilmektedir (Kıral, 2015). Önem derecesi farklı olsa da bazen tüm hayatımızı bazen ise yalnızca bugünümüz üzerinde tesiri olacak; bazen yalnızca kendimizi bazen ise tanıdığımız ya da tanımadığımız insanları alakadar eden sayısızca kararlar veriyoruz (Haraburda, 1998). Farklı kişiler değişik seçimler yapabilmekte ve seçenek ne kadar çok olursa olsun bireyler kendi şahsi seçimlerine en uygun seçenekleri keşfedip seçimlerini yapabilmektedirler (Tunçkol ve Gündoğan, 2020). Ayrıca alternatifler arasından seçim yapma eyleminin sıklığının dahi psikolojik katkıları olabilmektedir (Iyengar ve Lepper, 1999).

Çoğunlukla alışlagelmiş şekilde karar veren kişiler, karar verme sürecinde yoğunluklu olarak, sezgileri ile hareket ederken bir grubu alakadar eden durumlarda sezgileri ile hareket etmeyerek bilimi temele alacak şekilde hareket etmek durumundalardır. Karar verme sürecindeki ölçüleri belirlemek ve karar verme şeklinin belirlenmesi olmak üzere iki temel faktör vardır. Ayrıca akılcı ve mantıklı faaliyet göstermek te gereklilikler arasındadır (Uludağ ve Doğan, 2016). Kararlılık sürecini veren birey için bulunduğu çevre ve kendi kişiliği gibi birçok değişkenlerin bulunduğu süreçlerin sonucunda karar verme işlemi gerçekleşir (Nas, 2010). Alınan kararların hayata geçirilmesinin sağlanmasının istenmesi ise süre bakımından kısa olmasının yanında gönül ferahlığı içerisinde gerçekleşmeside beklenmektedir (Kıral, 2015). Karar verme aşamasındaki alternatifler ve alternatiflerin sonuçları ile ilgili kişiler bilgi sahibi olurlar. Bireyler alternatifleri birbirleri arasında değer veya amaca uygun olup olmamasına göre kıyaslarlar (Schwartz ve diğ., 2002). Karar verme aşamasındaki bireyler önemli gördükleri minimum mecburiyet ve hasretleri bir başka deyişle “en iyisi” yerine “yeterince iyi” bir alternatifi karşılayan çözüm bulma konusu üzerinde gayret göstermektedirler (Lai, 2010). Negatif hayat dersleri veya idrak edilen limitler bireye karar verme sürecinde en kısa sürede en büyük başarıyı elde etmeye yönlendirir. Bunun yanında verilen kararların sonuçlarının da iyi olması beklenilir (Parker ve diğ., 2007).

2.3. GÜDÜLENME

Güdü; şuurlu veya şuursuz farketmeksizin davranışı ortaya çıkaran, davranışın devamlılığını sağlayan ve davranışa yön veren bir etki, sebep olarak tanımlanmaktadır (TDK,2018). Güdü tanımında söz edilen etki veya güç, bir hedef doğrultusunda vücudun hareketlenmesine neden olmaktadır. Hareketin doğmasına, yönüne, şiddetine ve sürdürülmesine sebep olan

dâhili veya harici kuvvetlerin birleşmesine güdülenme denilebilmektedir (Vallerand ve Thill, 1993). Spor konusunda uygulanan çalışmaların gayesi sürekli olarak daha süratliye, daha yükseğe ve daha kuvvetliye erişmektir. Spor psikolojisi kişiyi sadece biyolojik veya dış görünüş yönünden incelemenin yeterli olmayacağını, psikolojik çeşitliliklerinde spor konusu içinde önemli yerinin olduğunu şeffaf bir şekilde göstermektedir. Kişiyi davranış bakımından inceleyen spor psikolojisinin en revaçta olan araştırma mevzusu da sporda güdülenmenin görevini anlamak olmuştur (Üngör, 2009).

Güdü, davranış ve tutumların temelinde duran, insanların davranışlarını başlatan ve sürdürülmesine neden olan en derin esaslardan biri olarak sayılabilmektedir (Karaca, 2018). Kazanma ve başarıma hedefleri, kişilerin kazanmaya istekli faaliyetleri ile ne şekilde uğraştıkları ile ilgili olmasının yanında kişilerin üstesinden gelerek zafer elde ettikleri şeyi neden yapmak istedikleri ile de alakalıdır. Bugünkü sporculara sapordaki verimini arttırmak ve en üst düzeyde tutmak için şiddet yönünden yüksek bedensel ve mental yüklenmeler yapılmaktadır. Yüklenme düzeylerindeki farklılık sporcularda güdülenme düzeylerindeki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Azami şekilde performans göstermek isteyen bir sporcu sportif faaliyetlerde bireysel gereksinimleri noktasında doyuma ulaşması gerekmektedir (Guan, 2004). Kişi için mükemmel veya en iyi olarak gösterilmek büyük bir keyiftir. Sonrasında ise birey devamlı ve aralıksız bir biçimde en iyi olmak isteği duymaktadır (Karaca, 2018). Kişinin öncelikli olarak amcını tanımlaması ve tanımlanan amaca uygun şekilde hedef belirlemesi gereklidir. Belirlenen hedeflere ulaşmak gayesi ile harekete geçmelidir ve bu yapılan eylemin temelinde güdü olgusu yatmaktadır. Kişinin duygu olarak güdülemeyi tatmin edici düzeyde yaşaması hedeflere ulaşmasını kolaylaştıracaktır (Latham, 2003).

Ego durumları yüksek olan sporculardan, rakibiyle yarışmasının ardından galibiyet yaşayamayacağını hissetmesi sonucunda yarıştaki istek seviyesinde düşme meydana gelir ve isteksizlik ortaya çıkar. Galip gelmenin ve başarmanın her şeyden üstün olduğunu düşünen sporcularda rakibi yenme isteği o kadar üstündür ki talimat ve kurallar dışına çıkma pahasına her türlü tehlikeyi göze alarak galip gelmek için her türlü çabayı gösterebilirler. Bir kez dahi olsa kaybeden sporcu ya da yarıştığı rakibini kendinden üstün olarak algılsa spora katılım konusunda heves kaybı yaşayarak spora faaliyetine devam etmeyebilir (Walling ve Duda, 1995).

Araştırma konusunu öğrenme üzerine yapıldığı çalışmalarda öğrenme seviyesinin artmasına yönelik uyaran ve reaksiyon etkileşimi ve bilişsel süreçler önemli sayılmıştır. Süreç içinde

öğrenme konusunda etkilili olan duygu ve güdülenmenin fonksiyonu açık şekilde gözükmezken zihinsel işlevler belirli şekilde görülmüştür (Uzbe, 2013). Sporcunun performans olarak artışının sağlanması beceri öğrenimine olan alakasını arttırmak ve öğrenmeyi harekete geçiren en mühim unsurlardandır. Spor yapan bireyin öğrenmeye karşı talebi ve ilgisi sonucunda sportif faaliyetlere sürekli olarak katılması ve verim alarak başarı elde etmesi ihtimallerini güçlendirecektir. Ancak spor ile ilgilenen bireylerin öğrenme konusundaki güdüsel sıkıntıları spor başarısını negatif şekilde etkileyeceği düşünülmektedir (Toy, 2015).

Psikolojinin en köklü araştırma konularından biri, güdülenmedir. Mesleki tartışmalar veya bilimsel çalışmalar psikolojide en çok araştırma yapılan konulardandır ve günümüzde de fazlasıyla üzerinde durulan konulardan biridir. Psikolojide olduğu gibi spor bilimleri alanında ve egzersiz psikolojisi alanında en yaygın olarak işlenen konu güdülenmenin ne olduğunu idrak etmek ve güdülenme seviyesindeki artışı sağlamaktır (Roberts ve diğ., 2007). Psikoloji bilimine göre güdülenme, sürecin başarılı olma isteğini ortaya çıkaran, onu şekillendiren ve üzerinde düzenlemeler yapan bir alan olarak tanımlanmasıdır (Roberts ve diğ., 2007). Deci ve Flaste (1995)'nin ortaya çıkardıkları 'why we do what we do' cümlesinin, güdülenme üzerine yapılmış geçerli bir tanımı olarak kabul görmektedir. Ayrıca niçin sorusunun güdülenmeyi meydana getiren davranışa karşı sorulmasını söyleyen Deci ve Ryan (1988) güdülenme konusunda kısa ve öz şekilde açıklamaya çalışmışlardır.

Güdülenme konusu üzerine çalışan Weinberg ve Gould (1999) yılında yaptıkları çalışma ile hedeflenen görev ya da görevlere karşı gösterilen gayret ve bu gayretin sıklığı şeklinde tanım yapmışlardır. Bir davranışın meydana gelmesinde ya da davranışın olmamasının temelinde güdülenme yatmaktadır. Bir başka deyişle güdülenme ile yapılan davranışların altındaki nedenleri ortaya çıkarmak ile ilgilenmektedir. Güdüler, bireylerin tutum ve davranışlarının altında yatan sebepleridendir ve spor alanlarında da mühim bir etkiye sahiptir. Güncel olarak spor kültüründe sporcular tarafından başarılı olmak için kullanılan çok sayıda psikolojik hüner bulunmaktadır ve bunlardan biri olarak güdülenme gösterilmektedir.

Spor alanında güdülenmenin çok önemli bir rolü bulunmaktadır. Sporcular sportif faaliyetlere nasıl ve neden dâhil olduklarını, sporcuların ortaya koyduğu gayretin niteliğini ve neticede katılımlarının sonucunda tesirlidir (Chin ve diğ., 2012). Güdülenme, sportif başarının önemli bir unsurudur ve spor yapan bireyler ne kadar becerikli ve kabiliyet sahibi olursa olsun güdülenme gerçekleşmeden birey kendi özünde bulunan gücün tamamını kullanamamaktadır (Duda ve Treasure,2010). Bu bakımdan güdülenme spor konusu üzerinde fazlasıyla araştırılan

ve yazınsal bakımdan destek gören bir meseledir. Güdülenme kavram olarak spor konusu içindeki egzersiz psikolojisi alanında çokça işlenmiştir. Ayrıca kavram olarak güdülenmenin açıklaması hedeflenerek çok sayıda kuram geliştirilmiş ve bu karamlar üzerinden pek çok çalışma yapılmıştır (Aksoy 2019).

Akademik yönden öğrencilerin olumsuz güdülenmenin, monotonluğın ve mitsizliğın akademik gayreti olumsuz bir yansımasının olduğu grlmştır (Pekrun ve diğ., 2002). Üniversitede öğrenimlerine devam etmekte olan öğrencilerin yakın veya uzak, manevi veya maddi konular gayretlerini olumsuz anlamda etkileyebilir (Durmuş, 2024).

2.4. Hedef

Maksat ve amaçların detaylı bir şekilde kararlaştırılması hedef olarak tanımlanmaktadır (Orlich ve diğ., 2010). Sporcuların verimine ve başarısına farklı biçimlerde desteği olan hedefler, sporcunun sportif faaliyeti sırasında odaklanacak bir konusunun olması ve sonrasından bu odağının geliştiği ve ykseltiğini fark etmesi amacı ile kullanılmasıdır (Borders, 2009). Hedef belirlemenin sonuçta anlamalı ve faydalı olabilmesi için yani tesir alanına girebilmesi amacıyla belirlenen hedefe bağlılığın da içten ve gerçekçi olması lazımdır. Hedef bağlılığının net olmaması durumlarında hedef belirlemenin görevini kaybettiği görülecektir (Locke ve Latham, 2009). Hedef belirleme teorisinin kaynaklar nezdinde geçerli ve kişiler için önemli görülmesinden kaynaklı faydalı olduğu noktalarından bahsedilmiştir (Locke ve Latham, 2009). Hedef, yapılan etkinlikleri ve davranışları yönlendiren, anlamlı duygular geliştiren, performans sürecindeki değerlere ve mit edilen sonuçlara göre şekil alan bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Liem ve Senko, 2022). Öğrenciler için ise hedef olgusu akademik başarıyı etkilen bir durumdur (Morisano, 2013). Antrenör, bireysel ya da takım olarak sporcu nazarında hedef ise başarı veya başarısızlık durumu olarak değerlendirilmektedir (Williams, 2013).

Takım olarak yada kişisel olarak başarı elde edilmesi istenen durumlarda hedeflerin performansı ciddi şekilde arttırdığı unutulmamalıdır (Kleingeld ve diğ., 2011). Hedef konusu üzerine yapılan çalışmaların büyük bir kısmı hedef belirleme işleminin kişiler ve gruplar üzerinde yarattığı etkinin benzer şekillerde olduğunu ortaya koymuştur (Chen ve diğ., 2009). Bireyler birleşerek grupları oluşturur, yapıları gereğince karma şekildelerdir ve güdülenme süreçlerinde farklılıklara düşebilecek ara bağlantıları da vardır (Chen ve Kanfer, 2006). Hedef blirleme, bireyerin eğitsel yönden tecrübe kazanması adına bir fırsat olarak değerlendirilmelidir. Hedef belileme kazanılması planlanan beceri için bireylerin performans

derecelerinin geliştirilmesi gücüne sahiptir. Uzun süren bir etki bireylerin hayatı boyunca devam eden problem çözme yeteneğini, bireysel olarak hedef tayin etme yönünde kullanılmasını da kapsadığını öğretmektedir (Yıldız, 2019).

Spor bilimleri alanı için hedef belirleme teorisi konusundaki ilk çalışmalar, teorinin kapsamına dâhil olan çıkarımlara uyuşan bazı çalışmalar olsa bile, hedef belileme ve spor veya sportif faaliyetlerindeki verimi konusundaki birçok araştırmanın, spordaki etkisinin diğer alanlara nazaran daha fazla etki yaratacağını, çünkü kişisel başarının, spor konusundaki performans artışının diğer faaliyetlerden daha rahat ve kolay olduğu ortaya çıkarılmıştır. Hedef konusunun spor alanındaki etkililiğini sorgulayan bilim insanları, diğer sektörlerdeki kadar tutarlı sonuçlar vermemesine rağmen, daha doğru bir yönetim nedeniyle, spor ve sportif faaliyetlerin hedef belirlemearasındaki uyumun tutarlı olduğunu öne sürülmüştür (Kyllo ve Landers, 1995; Burton ve Naylor 2002).

Hedef konusu iki bölümde ifade edilebilir. İlk bölümü, ulaşmak istenen hedef ve ikinci bölüm olarak ise belirlenen hedefe ulaşmak için geçirilen süreçtir (Wade, 2009). Hedef belirlenmesi organizasyonu sporcular üzerinde belirlenen hedeflere erişmek için hangi aşamaların yapılmasının gerekli olduğunun araştırılmasına yönlendirir (Bovend'Eerdt ve diğ., 2009). Kişilerin tanımladığı hedefleri ve tanımlanan hedefler çerçevesinde duyuşsal, bilişsel ve davranışsal reaksiyonları meydana getirmiştir. Bu kişisel ve bağlanma değişkenleri önemsenmeli, hedefleri kapsayan çalışma sürekliliği ile iletiler ve hedef belirlenmesi için hayli ciddi olduğu düşünülmektedir (Kingston ve Wilson, 2010). Bandura'nın sosyal bilişsel teorisi, belirlenen hedeflere erişmek duygusal olarak hoşnutluk hissinin yaratıldığını ve hedeflere erişilmemesi hoşnutluk seviyesindeki yükselmesi şeklinde anlatılmıştır (Bandura, 1986). Bireylerin önceden kararlaştırılmış ölçütlere göre bu ölçütlerin bireysel değil herkes için denk bir şekilde olması farketmeksizin, istenilen süreçte gelişme ve davranışlar sergileyerek, olduğu düşünülen gücünü meydana çıkarmak adına bireyin yapabileceğinin en iyisini yapmak için gayret gösterirler. Bu sebeple bireylerin başarılı olması beklenen hedeflerin belirlenmesinin, rakipleri ile karşılaştırılarak belli olan sınırların ihlal edilmemesi ile ölçülme gayesi güdülmüştür (Arends ve Kilcher, 2010).

Hedef atamasının yapılması ve benimsenmesi birey için öncelikli olarak bilişsel bir organizasyondur. Hedefin belirlenmesi işleminden sonra kişinin istediği hedef için soyut bir varsayım sürecinden sonra iş olarak harekete geçmesi varsayılmaktadır. Hedefler için harekete geçilerek eyleme geçirilmesi için hedef konusunda tam anlamıyla bilgi sahibi olunması, hedefin ölçülebilen kriterlerinin belirlenmesi, ulaşılabilirliğinin hesaplanmasıyla

birlikte hedefe ulaşmak için imkânlar ve zaman değişkeni bilinmelidir. Yüzlerce bilimsel çalışma incelenerek toplanan bilgiler bireylerin kısa sürede, önceden belirlenmiş hedeflere ulaşmak için yapabileceklerinin en iyisini yapmaları istendiğinde ve bu kısa zamanda neticeye ulaşmak için sınırların zorlanması sonrasında etkili, verimli ve performansın istenilen kadar olmadığı anlaşılmıştır. İstenilenin ortaya konulamamasının sebebi ise kişilerin önceden belirlenmiş olan hedeflere bağlılık gerçekleştirerek somut olarak tam anlamıyla hedeflerine ulaşmakta geçirecekleri yeterli zamanın ve imkânın kendilerine verilmemiş olmasıdır. İncelenen çalışmalarda bahsedilen, kişilere hedef ile ilgili yapabileceğinizin en iyisi yapmalısınız diye söylenildiği takdirde hedefi gerçekleştirmek için kişiye yeterli zamandan daha kısa bir zaman verilmesi halinde kişinin hedefine ulaşması imkânsız olmasa bile durum çok zor bir hal alacaktır. Maksimum performansını gösterebilmek için kişilerin güdülenme sürecini geçirmesi gerekmektedir. Ayrıca maksimum gücünü ortaya koymak için harekete başlayan bireyin en iyisini yapabileceğine inanması ve bu şekilde güdü seviyesini yüksek tutan bir birey ile belirlenen hedefe ulaşamayacağını düşünen bireyin güdü seviyeleri farklılık gösterir (Latham, 2003).

Hedef kişinin yapmak için gayret ve çaba sarfettiği bir olgudur. Başarılı olmak ise hedeflenen durumun gerçekleşmesi için sarfedilen çabanın sonuçlandırılmasıdır. Kavramlar amaç ve maksadı çerçevesinden bakıldığında benzerlik göstermektedir (Locke, 1969). Hedef içerik bakımından tahmin edilen veya talep edilen ürün veya neticedir denilebilir. Hedef konusunun içeriği olarak temel unsurları açıklık ve zorluktur. Zorluk bakımından hedef ve görev unsurları genel olarak birbirlerinin yerine kullanılabilmesinin yanında aralarında ayrılabilirliği mümkündür. Görev, uygulama sonunda bitirilmesi gereken bir vazifedir. Görev karmaşık ve zorlu olabilmekte olup zor olanı yapmak beceri ve bilginin fazla olması ile ilgilidir (Aydın, 2019). Hedefler belirlenirken amaç olgusu üstlenilen görevde zaman bakımından sınırlı olarak, yeterlilik normlarının belli bir aşamaya gelmesi olarak açıklanamaktadır. Hedefin zorlu olmasının kolay olmasına kıyasla dikkatin ve çabanın daha fazlası verilerek ulaşılabilir olmaktadır. Zor görevler kolay hedeflere göre yetenek ve bilgi bakımından daha fazlasını istemektedir (Lucke ve diğ., 1981). Belirlenen hedeflerin zorluğu ve güçlüğü bireylerin performans düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Alışlagelmiş ve zor olmayan hedefler için sarfedilen çaba ve kararlılık, birey için farklılık gösteren ve zorlayıcı olacak hedeflere karşı gösterilen çaba aynı seviyede olmamakla birlikte, zorluk seviyesi yüksek olan hedefler ile karşı karşıya gelen bireyde kararlılık seviyesinin de yüksek olduğu gözlemlenmekte ve bu kararlılığın etkisi ile bireysel olan hedefler başarısız

olabilmektedir (Hollenbeck ve Klein, 1987; Locke ve Latham, 1990). Horn (2008) ise yapmış olduğu çalışmalar ile performansın yükseltilmesi için hedef belirlenerek çalışmaların yapılması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Odaklanma konusu içinde hedefler, performans, süreç ve sonuç şeklinde ayrışma göstermektedir. Sonuç hedefleri başarıya, süreç hedefleri müsabaka esnasındaki rekabete odaklanırken performans hedefleri yarışmacının rakip olarak gördüğü kişi ya da kişilerin performansından daha fazla kendisinin daha önceki sergilediği performansını artırarak üzerine çıkmaya odaklanır (Burton ve diğ., 2001; Weingart,1992). Hedef olgusuna öğrenciler tarafından bakıldığında ise öğrenme görevi için belirlenmiş olan başka kriter profilleri şeklinde açıklanmıştır (Pieschl ve diğ., 2013).

Spor psikolojisi alanında yapılan ilk araştırmalar deneysel olarak yapılmış ve pskimotor yeteneklerin öğrenilmesi ve kişilik anlamındaki faktörler üzerinde durulmuştur. Bugün için çalışmaların gelidiği konum açısından ise gelişme gösterildiği anlaşılmaktadır. Konu üzerine yapılan araştırmalar incelendiinde konunun bilişsel yönüne eğilindiği göze çarpmaktadır. Ayrıca ilgili konunun içeriğinde sporcuların hedef yönelimlerinin spor yapan bireyler üzerindeki etkisi konusunda incelemeler yapıldığı görülmektedir (Toy, 2015).

Hedef yönelimleri konusunda başarı sağlanmasının kişisel farklılıklar üzerine gözle görülür farklılık olduğu ve yönelimlerin kişilerin içinde oldukları duruma göre farklılık göstermektedir (Jagacinski ve Strickland, 2000). Hedef beliyen sporcu, belirlediği hedeflerine bağlılığı başarı güdüsünün en önemli faktörlerden biri olarak sayılmaktadır (Duda, 1989). Spor ile ilgilenen bireylerin hedeflerine kavuştuğu zaman duyduğu başarı hissiniin ehemmiyeti, belirlenen hedefin spor yapan bireyin kendisinin başarmasına göre belirlenir (Nicholls ve diğ., 1989). Başarma veya başarısızlık duygusu spor yapan bireyin hedefe yönelim tarzı ile alakalıdır. Kavram olarak başarı, kişinin diğer kişiler ile mukayese edildiğinde hedef yönelim biçimini belirler (Nicholls, 1984).

Başarı hedefi yaklaşımı yaygın şekilde bilinen başarılı olunması umulan hedefler üzerinde yoğunlaşılması durumudur. Bu bağlamda anılması gereken ego yönelimi ise bireyin kendinden hariç diğer insanlar ile kendisini kıyaslama ana hedef olarak ise kendini diğerlerinden başarılı ve üstün tutma, kendini ispat etme gibi spor alanında refesans olarak kendinden başkalarını alınması hedefe konulur. Görev yönelimi çerçevesinde incelendiğinde ise daha önce yapılmış olan başarısından daha iyisini icra etme ve yeni başarılar elde etme gibi bireyin referansının kendisi olduğu şeklindedir (Duda ve Nicholls 1992). Bu şekilde olan

hedef yönelimi bireyin kabiliyetinin derecesi ile aracısız ve doğrudan alakalıdır (Toros ve Yetim, 2000). Ego ve görev yönelimli hareket şekilleri tarzundan davranışlar göstermek sporcuların tümünde var olmakla birlikte davranışın düzeyini sporcu kendisi belirlemektedir (Jagacinski ve Nicholls 1984). Görev yönelimi konusunda tecrübe kazanılması ise konu üzerinde kendini geliştirme yönünde çaba sarf etmek, gayretli olmak ve uzmanlığının artması şeklinde olmaktadır (Nicholls, 1989). Ego yönelimi tarafı baskın gelen bireyler yarışma halinde oldukları rakiplerini geçerek onlardan daha iyisini yaptıkları zaman hissettikleri ve duydukları başarılı olmak duygusudur (Karaca, 2018).

Kişinin kendini güdülemesi konusunda en güçlü bilişsel süreç olarak iki unsur vardır. Bunlar, hedef ve motivasyon olarak sayılabilir. Kişinin kendinde var olan yeteneklerini tanımlayıp verimli bir sonuç alabileceği şekilde davranışlarını planlayarak hedeflerini bu çerçevede belirlemelidir (Bandura, 1997). Süreç yönünden motivasyonu uyandıran yönelimlerin tarzı çeşitlilik gösterebilmektedir. Motivasyon, önceden kararlaştırılmış olan hedeflere erişme kabiliyeti olmakla birlikte süreç içerisinde kişi tarafından kabiliyet ve yetenekleri geliştirilebilir. Yüksek bir etkiye sahip olan veya temelinde motivasyonlu bireylerin bir ülkü uğruna gayret gösterirken olası başarısızlıklarının farkına varırken, eksik ya da noksan taflarını başkaları ile karşılaştırarak bulabilmelerine de imkân tanır (Bandura, 1986). Bireysel memnuniyet hedeflere veya bireysel normlara ulaşmaya dayalıdır (Bandura ve Jourden, 1991). Farklı bir şekilde ifade edilecek olsa ise zorlayıcı hedeflere maruz kalındığında, kabiliyet ve yeteneklerinin gücüne inanan bireyler, yarışma ve rekabet etme konusunda cesurca davranışlar sergilerler (Bandura, 1997). Bireylerin belirledikleri hedeflerine ulaşmayı bastleştirmek ve motivasyonlarını yükseltmek için hedefe ulaşma süreci için zaman planlanması yapılmalıdır. Yapılan planlama çerçevesinde kendi öz güdülenme seviyelerini arttırmak adına çeşitli görsellerle destekleyerek süreçte kararlı davranılmalıdır. Hedef tayini yapılırken ise hedefe ulaşmak için hangi taraftan gidileceği konusunda planlama yaparak gidilecek yönlerin olumlu olumsuz tarflarının saptanması hareket yönüne pozitif bir katkı sağlamaktadır (Boven'eerd ve diğ., 2009). Hedef konusunda ise sporcular bazı hedefler tayin ederek hedeflerine erişmek için değişik ve farklı birçok hareket etme yönelimi gösterirler (Mağaracı, 2017). Birey önceden belirlediği hedeflere varmak için süreçte hareketlenirken kendi verimini hesaplamalı ve hedeflere ulaşmasında bireysel verim veya performansının yeterli gelmediği durumlarda performansını arttırama yoluna gitmelidir (Efil, 2006). Kararlaştırma aşamasındaki hedefler için en önemli kriterlerden biri de belirlenen hedefe

ulaşmak için bireyin ortaya çıkaracağı performansdır. Bireyin göstermiş olduğu performansı ve belirlenen hedefe ulaşabilmesi doğru orantılıdır (Koçel, 2001).

Hedef belirleme süreci bilişsel yönden incelendiğinde bireyin kişisel tatminin yaşanacağı şekli ile hedef belirlenmelidir. Belirlenen hedefler ise anlaşılabilir, ulaşılabilir ve reel bir yapıya sahip olmalıdır (Latham, 2003). Belirlenen hedefler ayrıca mantıklı olmalıdır. Bireyde heyecan uyandıran hedefler belirlenebilir ancak yine de belirlenen hedefler gerçeklerle uyuşmalıdır (Larsen, 1983). Teori olarak hedef belirlemede iki ana unsur bulunmaktadır. Bunlar değerler ve hedefler olarak tanımlanabilmektedir. Değer yargıları kişilerin tutarlı ve bağlantılı davranışlar ortaya koymasına yardımcı olurken hedeflenen performansın sergilenmesi için planlamalar yapılması ise kişiye hedefler sağlanmasıdır (Locke ve Latham, 2009). Konu ile ilgili yapılan incelemelerde birbirinden farklı bireylere sunulan benzerliği yakın zorluk derecelerine sahip hedeflerde, hedeflere bağlı kalan kişilerin performans düzeyleri hedeflere daha az sadık kalan kişilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Klein ve Kim, 1998).

Zorlu görevler verildiği takdirde kişilerin de bilgi ve yetenekleri zorlu görevlere yetersiz kaldığı durumlarda birçok bireyde gayret ve çabalama durumlarında artış olmasına karşın sürecin başında daha kolay veya basit gibi algılanan görevler için sergilenen çabadan daha fazlasını göstermeyeceklerdir (Shapira, 2002). Hedef belirleme işleminin başında kişinin dilekleri ve iradesi ile belirlenecek hedef birbiri ile alakalı ve bağlantılı olmalıdır. Bireyin kendisinin belirlemediği hedeflerdense bireyin kendi için belirlediği hedeflere ulaşmak için gösterilen gayret seviyesini ve performansını pozitif yönlü etkilemektedir (Tubbs, 1993).

Hedefler kişilerin statüsü, bulunduğu konum ve mevki gibi değişkenlere göre çeşitlilik göstermektedir (İbili ve diğ., 2024). Ayrıca buna ek olarak hedefler, toplumsal ve çevresel konuların farklılaşması ile durumlara göre de çeşitli şekiller gösterebilir (Durmuş, 2024). Hedef konusunda gelecek hedefleri inşa etmek üniversite öğrencileri için kıymetli bir konumdur (Durmuş, 2024). Hedef ataması konusunda belirlenecekler hedefler kişinin gayretine, bağlılık düzeyine ve bireysel performansına göre değişiklik göstermektedir (Ordonez, 2009).

Durmuş (2024), yılında yapmış olduğu çalışmasında ise öğrenciler nezdinde hedefin yön bakımından belirleyicileri olarak performans, hedef bağlılığı ve çaba gibi faktörleri göstermektedir. Öğrenciler tarafından belirlenen hedeflerin, performans veya başarı yönünden olumsuz olmasının öğrencinin okul veya akademik başarısında olumsuzluk olmasına sebep olabilmektedir (Morisano, 2013). Öğrencilerin görevlerine yoğunlaşmaları veya konsantre

olmaları sonucu yetenek gelişimini, planları hayata çerme çabalarını ve tatmin olma duygularını meydana çıkarır (Ames, 1992). Ordenez ve diğ., (2009) tarafından yapılan inceleme sonucunda da hedeflerin zorluk derecelerinin olumlu sonuçlar vereceği paylaşılmıştır. Öğrencilerin süreç sonunda netice olarak hedeflerin başarıya ulaşması için bağlılığın gerçekleşmesinin yanında gayret göstermeleri de gereklidir. Aynı şekilde öğrencilerin gelecekteki kariyerleri için yapmış oldukları davranışları ve hedef bağlılıklarını gösterdikleri gayret ve tahammül seviyelerine bağlıdır (Durmuş, 2024). Brophy (1983) de belirlenen hedeflere varılması için gösterilen gayretin öneminden bahsetmiştir. Bireyin hedefinin olması başarı olarak belirleyeceği kriterleri var eden bir yapıdır (Mann ve diğ., 2013). Özgüveni yüksek bireyler ise başarılı olmak için performanslarını arttırlar (Shih, 2019). Fisher ve Ford (1998), öğrenciler üzerine yaptığı çalışmasında sergilenen performansın öğrencinin yeteneklerinin ve bilgi birikimine bağlı olduğunu savunmuştur. Her durumda öğrencilerin hedef belilerken amacın dengeli şekilde belirlenmesi gerekmektedir. Hedefin zorluğu öğrencilerde başarı ve güdülenmede eksiklik meydana getirir. Bu bakımdan üniversite öğrencilerinin aldıkları eğitim ve bölümlerine uygun şekilde, uyumlu olarak ve dengeli hedef seçimleri yapmaları sonucunda başarılı olabileceklerdir (Durmuş, 2024). Hedeflerine ulaşmak isteyen öğrencilerin yapmış oldukları çalışmaları ve gösterdikleri gayretler için fedakarane bir durumdur (Durmuş, 2024).

Uzak hedeflere yakın hedeflerden daha yüksek derecede motivasyon sağlandı söylenebilir (Schunk, 1990). Bu durum ise öğrenciler nezdinde hedef içerikleri konusunda bilgi sahibi olmalarının net sonuçlar almak için bir gösterge niteliği taşır (Durmuş, 2024). West ve diğ., (2013) de yapmış olduğu çalışmada hedeflerin zor olması durumunda süreçte gösterilen gayretin fazla olacağını vurgulamıştır. Aynı zamanda öğrencilerin gösterdiği çaba ve bağlılıkları üzerindeki olumlu etkinin de çoklu hedeflere bağlıdır (Sideridis, 2005). Son olarak kişilerin başarısında yönlendirici ve esin kaynağı bir etkiye sahip olan olgu yine hedeftir (Miçooğulları ve diğ., 2020).

2.5. Hedef Bağlılığı

Tanımının yapılabilmesi için hedef bağlılığı ile ilgili çok sayıda öneri sunulmuştur (Tubbs ve Dahl, 1991). Hedef belirli bir zamanda olgunluk seviyesine erişmek olarak belirtilirken hedef bağlılığı ise belirlenen hedefe varmak için gösterilen kararlılık olarak tanımlanmaktadır. Hedefe olan bağlılığı ise hedefe erişmek için yapılan uygulamalarda gösterilen kararlılık olarak nitelendirilmektedir (Locke ve diğ., 1981). Hedef bağlılığı tanımının kapsam yönünden

kısıtlılıklar olduğundan dolayı revize edilmesi ve tanımdaki ilginç görülen unsurların kaldırılması gerektiği savunulmuştur (Jaros, 2009). Hedef bağlılığı konusunda birçok yayın yapmış ve bu konudaki incelemeleri çoğu yayında kaynak gösterilmiş olan Locke ve diğ., (1988) yılında yapmış oldukları çalışma ile hedef bağlılığını, hedefe ulaşmak için gösterilen istikrar veya kararlılığın bireysel olmasına bakılmaksızın önemini vurgulamışlardır. Ayrıca hedefe ulaşma sürecindeki azim ve kararlılık olarak da hedef bağlılığı tanımlanabilmektedir (Locke ve Latham, 1990). Hollenbeck ve Klein (1987) ise hedef bağlılığını, belirlenen hedefe ulaşmak için sergilenen kararlılık ve bu konuda gayret gösterme arzusu olarak tanımlamışlardır.

Üniversite öğrencilerinin gelecek adına birden fazla hedefi olabilmekte ve bu hedeflere ulaşmak maksadı ile çeşitli uygulamalar yapmaktadırlar. Üniversite öğrencileri, hedeflerine varmak ülküsü ile gayretli olarak çalışmalar sürdürmektedir. Hedeflerinde yapmış oldukları değişiklikler ise geçen zamana ve talep veya beklentilerine bağlı şekilde olmaktadır. Bu durumlar göz önünde tutulduğunda ise hedef bağlılığı konusunun incelenmesi durumu ortaya çıkmaktadır (Durmuş, 2024).

Hedef kuramı içerisinde incelendiğinde hedef bağlılığı bir hayli ciddi bir koşul olarak tanımlanmaktadır. Hedeflerin motive edilmesi bağlılığın varlığını şart kılmaktadır (Latham ve diğ., 1988). Hedef belirleme kuramı, sergilenen davranışlar üzerinde anlık olarak düzenleme yapma gücüne sahip olan olgu hedef olduğunun üzerinde durulmuştur. Hedef belirleme kuramının geliştirilme amacı olarak bireylerin çalışma ortamındaki motivasyonu ve tatminini açıklamak maksadı ile geliştirilmiştir. Kurama göre belirlenen zorlu hedefler, hiç bir hedef belirlememenin ya da zor olmayan hedefin varlığına kıyasla kişilerin performansının daha fazla gösterme ortamı sağlamaktadır. Bir başka deyişle hedef belirleme kuramı göre kişinin yüksek performans gösterilmesi isteniyorsa kişiye zorlu hedefler verilmelidir (Latham ve diğ., 2011).

Kişilerin yaptıkları işlere daha da özverili şekilde bağlanmasının temelinde hedeflerine bağlı olmaları durumu yatmaktadır. Sporcuların tarafından ise takım hedeflerine bağlılığın yaşanması durumunda önüne gelen zor durumlara karşı uyum gösterme davranışında başarı gösterme durumlarının fazla olmasıdır (Aube ve Rousseau, 2005). Hedef belirleme ve belirlenen hedeflere bağlılığın gerçekleşmesi motivasyonun daha etkili hale gelmesini sağlamaktadır (Hall ve Kerr, 2001). Zor ve ayrıcalıklı hedeflerin bireyde gözlemlenen davranışın yönünü, sıklığını ve hedeflere ulaşmak için gösterilen gayretin seviyesi durumlarına etki sahibidir (Locke ve Latham, 2013). Donovan ve Radosovich (1998) yılında

yaptıkları çalışma ile hedef bağıllığının süreç içinde belirlenen görevleri gerçekleştirme performansına bağlı olduğunu savunmuşlardır. Hedef belirlemek kendi başına yeterli gelmez, hedefe bağıllığın da olması gereklidir (Locke ve Latham, 1984).

Aynı hedef için gayret gösteren iki bireyin, belirlenen hedefi özümseyen ve hedef için kararlı davranışları olan bireyin diğer bireyden farklı şekilde tutumlar geliştirdiği düşünülmektedir. Bu konu göstermektedir ki hedefe karşı geliştirilen tutumlar bireysellik gösterir şeklinde açıklanmaktadır (Pieschl ve diğ., 2013). Bireylerin hedeflerine ulaşmak üzere ortaya koydukları kararlı davranışlar performanslarının düzeyini belirlemektedir (Locke ve diğ., 1981). Bireyin sorunlu ya da sıkıntılı durumlarla karşılaşması halinde hedef bağıllığına başvurması durumunda yaşamakta olunan sorun ya da sıkıntılı durumlar için bireye çözüm sağlayacak girişimleri devamlı bir suretle zaman içerisinde hedeflerine odaklanma ile hedefine doğru çalışma performansını yükselttiği vurgulanmıştır (Naylor ve Ilgen, 1984). Çetin bir hedefe yönelik olarak gösterilen performansın hedefe bağıllığının netecileri bağlamında etkisinin olacağı belirtilmektedir (Klein ve diğ., 1999). Hedeflere bağıllığın oluşması hususu isnilen bir konudur. Bireylere hedefler eşit olarak sunulduğu takdirde, verilen hedefe karşı bağıllık gerçekleştiren bireylerin hedef bağıllığı nispi miktarda daha az olan bireylere oranla daha başarılı sonuçlar meydana getirmeleri hedef bağıllığı konusunun önemini bir kez daha vurgulamıştır (Klein ve Wright, 1994). Yapılan çalışmalar göstermiştir ki zorlu hedefler daha kolay olarak görülen hedeflere oranla daha başarılı bir performansa neden olmuştur (Latham ve Locke 1975). Ayrıca sahada yapılan çalışmalar sonucunda hedef bağıllığı konusu zaman yönünden incelendiğinde, uzun zaman tanındığında performansda yükselme olduğu sonuçları ile karşılaşmıştır (Bassett, 1979). Bireylerin hedefleri kişisel yönden farklılık göstermesinden kaynaklı olarak tutum ve davranış yönü ile her bireyin hedefine bakışında çeşitlilik olmaktadır (Wright ve diğ., 1994). Hollenbeck ve diğ., (1989) yapmış oldukları çalışmalar neticesinde, kişilerin iş yaşantıları veya özel yaşamlarına etki eden olgunun hedef bağıllığı olduğunu vurgulamışlardır. Hollenbeck ve diğ., (1989) ise hedef bağıllığının seviyesini ve butlarını belirlemek maksadı ile ölçüm yapılması konusunda bir gereklilik olduğunu aktarmışlardır.

Hedef bağıllığında kişiden kişiye farklılıklar olmaktadır, bunun nedeni ise bireylerin kişisel olarak belirledikleri hedeflerine ulaşmak için yöntemlerin farklılığı olarak gösterilebilmektedir (Aydın, 2019). Hedeflere varma konusunda mevzu bahis bağıllık ise bireylerin hedeflere varmak ile ilgili bilgileri, kendilerine olan güvenleri, talepkar ve kararlılık halinin gelişmesi, hedeflere ulaşma süreci içerisinde bireylere dönütler verilmesi ve tüm

bunların yaşanması halinde sonuçların güvenilirliğini meydana gelmesini sağlar. Hedeflere ulaşmak için planlamanın sürecin başında yapılması gerekmektedir. Planlama veya strateji ise hedeflere nasıl ulaşacağının anlatılması için kullanılan terimdir. Hedef belirleme teorisine göre evrensel bir netice ortaya koymak için yeni öğrenilen bilgiler ile kişide var olan önceden öğrenilmiş şekilde bulunan bilgilerin birbirleri ile birleştirilmesi gerekliliği vardır. Önceden bilinmeyen, öğrenilmemiş görevleri başarmak için kişinin alışkanlıkları yeterli olmamaktadır ancak bireyin yüksek performans göstermesini sağlayabilmektedir. Bu bağlamda stratejiler her görev için özgün olmalıdır (Locke ve Latham, 1990; Wood ve Locke, 1990).

Beklenti penceresinden bakılmadığı takdirde genellikle hedefe bağlılık anlaşılamamaktadır (Weldon ve Weingart, 1993). Bağlılık belirlenen hedeflerin hayata geçirilmesini beklenti olarak saptandığı durumlarda ve hedeflerin ulaşılabilirliği veya kıymetli oluşu noktasında bir işleve sahiptir. Hedefine bağlılığı kavramsal bakımdan fazla olan kişiler performanslarını hedefe ulaşmak amacıyla kullanırken, bağlılığı düşük olan kişiler ise belirlenen hedeflere karşı alakası ve ilgisini yitirmişçesine başka yönlü davranış özellikleri gösterebilmektedir (Renn, 2003).

Locke ve Latham (1990) üzerinde incelemelerde bulundukları hedef belirleme teorisi içerisinde hedefe yönelik gösterilen performansın hedef bağlılığı arasında rasyonel bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Performansın öngörülmesi ise hedeflerin zorluk derecelerine göre belirlenmekte olduğu anlaşılmaktadır (Klein ve diğ., 1999). Daha genel olarak bakıldığında ise zor hedeflere ulaşmak isteyen bireylerin hedeflerine bağlılıklarını gerçekleştirdiği durumlarda sonuçta en zorlu görevleri dahi gerçekleştirirler ve bu sebeple hedeflerin zorluk seviyesi performansın artmasına sebep olmakla birlikte hedeflere tam manasıyla odaklanma davranışını da ortaya çıkarılmış olur (Hollenbeck ve Klein, 1987). Ayrıca zorluk seviyelerinin birbiri ile eşit seviyede hedefler belirlendiğinde, hedef bağlılığını güçlü gerçekleştirenler diğerlerine oranla daha iyi bir performans sergilemektedir. (Klein ve Kim, 1998). Daha kısa şekilde anlatmak gerekirse hedef bağlılığının görevlerin sonuçlarını belirlemede rolü bulunmaktadır (Weldon ve Weingart, 1993). Locke ve Latham, (1990) konu hakkında hedeflerin zorluğu performansın yükselmesine sebebiyet vermektedir şeklinde görüşleri bildirmişlerdir. Atkinson, (1983) ise amaçlarına ulaşmayı umut eden bireylerin hedef bağlılıklarının gerçekleştirmiş olması gerekliliğinden söz etmiştir.

Hedef ve bağlılık arasındaki farklılık vardır. Hedef faaliyetin sonucuyken bağlılık ise içseldir ve işe koyulması için hedefin belirlenmesine ihtiyaç duymaktadır. Bireyler sürecin en başında bağlılığı ne için yapacaklarını belirlemelidirler. Belirleme işleminin yapılması bireyin

düzeylerini arttırılmasını sağlamaktadır. Ayrıca hedeflerin belirlenme sürecinde bağlılık konusunun aydınlatılması gerekmektedir. Bağlılığın seviyesi hakkında bilgi sahibi olmak bazı zamanlarda hedefleri kökten değiştirebilmektedir (KED, 2014). Hedefe varmak üzere geliştirilen kararlılık hedef bağıllı şeklinde meydana gelmektedir (Naylor ve Ilgen, 1984). Problem çözücünün hedef bağıllığı konusunda gösterilen gayretlerin sürekliliği süreç ile birlikte zor olan hedeflerin bile üstesinden gelebilme isteğine karşı motivasyonudur (Klein ve diğ., 1999). Hedef bağıllığının temelinde sunucu, hedefin güçlülüğü ile ortaya konan performans arasındaki bağlantının sağlanmasıdır. Konu üzerine yapılmış incelemeler, hedeflerin zorluk düzeylerinin herkes için aynı şekilde belirlendiğinde, hedef bağıllığı gerçekleştiren bireylerin diğerlerine oranla daha yüksek performanlarının olduğunu belirterek hedef bağıllığı konusunun öneminden bahsetmişlerdir. Hedeflerin kişisel olduğundaki değişkenlerden ötürü iki farklı birey aynı hedefe karşı tutumları farklılık gösterir. Kişisel hedeflerine bağıllığı her bireyin eşit oranda gerçekleştirmesi gerekmektedir. Bu durum bireysel farklılıkların hedef bağıllığı konusuna yansması olduğu değerlendirilebilir (Şenel ve Yıldız, 2016).

Hedef belirlemenin işlevini yitirmesi hedef bağıllığının olmaması ile ilişkilidir (Naylor ve diğ., 1980). Loke (1968) yılında yaptığı çalışmada hedefi kabul etmenin sürecin başında olacağını ve devamında hedefe bağlanmanın gerçekleşmesinin ardından davranış değişikliklerinin olaması gerekliliğinden söz eder. Bağlılık ise kavramsal olarak kapsayıcı bir ifadedir. Hedefin temeline ve çıkış yönü fark etmeksizin hedefe ulaşmak için kararlı davranışlar yapılması bağıllık kavramı ile açıklanmaktadır. Bu sebeptendir ki bireyin seçimi ya da bireye başkası tarafından sunulması tüm hedefler üzerinde uygulanabilirliği vardır. Kabul etmek ya da rıza göstermek ise bağıllığın bir türü olarak özellikle başkası tarafından belirlenen ya da atanan hedefleri açıklamak için kullanılabilir (Locke ve diğ., 1981). Ayrıca Locke ve diğ., (1988) yaptıkları çalışmada performans ve hedeflere olan bağıllık arasında mantığa uygun şekilde geliştirilen bir bağın olduğundan söz etmektedirler. Bilimsel bir yöntem olarak bu şekilde bir ilişkinin çeşitli şekillerde ölçekler kullanılarak ortaya konulması ve belirlenen bir değişkenin ortamda var olması gereklidir (Leifer ve McGannon, 1987). Locke ve diğ., (1988) yılında yapmış oldukları çok detaylı bir çalışmanın sonucunda hedef bağıllığının belirleyicilerini, iç ve dış etmenler başlıkları altında, otorite, akran etkisi, dış ödüller, etkileşimli etmenler, iç etmenler, beklenti ve iç ödüller şeklinde açıklamışlardır.

Bireyler isteklerini legalleştirmeye kararlaştırdıklarında otoriteye uyma eğilimi gösterirler. Bu konuda yapılan araştırmalar ise hedef bağıllığının otoriteye uyumlu olarak gerçekleştirildiğini göstermektedir (Lunenbug, 2012).

Endüstride bilinen bir olgu olarak performans üzerinde akran baskısının tesirinin veya etkisinin varlığından bahsedilmektedir (Seashore, 1954). Bu konuda Earley ve Kanfer (1985) yapmış oldukları çalışmalar da göstermektedir ki hedef bağlılığı üzerinde modelleme olarak akran gruplarının pozitif yönlü etkisi vardır.

Hedef bağlılığı üzerine katılımın etkisi çelişkili bulgulara sahiptir. Hedef belirleme davranışının kültürel değerlere bağlılığın çapıtli oluşu ve hedef belirleme biçimlerindeki farklılıklar katılımın etkisi çelişkili olmasına neden olarak gösterilebilmektedir (Erez ve Earley, 1987). Locke (1968) ve Mueller (1983), zorlu hedeflerin özümsemesine veya bağlılığa neden olması durumunda rekabet seviyesini yükseltebileceği varsayımını test etmişler ve bu varsayım zor hedefler ile alakalı yönü desteklenmiştir. Çalışma içinde birbirlerine rakip olarak rekabet ettirilen denekler hatırı sayılır şekilde daha yüksek hedefler belirlerken, rekabet içinde olmayanlara kıyasla performans seviyeleri daha iyi seyir göstermiştir. Ayrıca hedef konusundaki rekabet hedefin kişi tarafından belirlenmesi yada kişiye dışarıdan atanması bağlılıklarını etkilemiş şeklinde sonuçlar alınmıştır.

Beklenti kuramının kuramcıları arasında bulunan (Daehler ve Mobley, 1973); birey tarafından yapılan seçimlerin görev üzerinde iyi bir performans sergilemesinin etkililiğinden bahsetmiştir. Yöneliminin görev konusunda olan birey, beceri öğrenimi, bildiği becerilere yenisini ekleme, görev konusunda tecrübelerini sergileme, kişilik gelişimi ve çalışmalarının sıkı şekilde olması üzerinde durmaktadır (Moran, 2004). Görev odaklı bireyler, spora katılım göstermenin amacı olarak değerli gördüğü bir ortamda en iyisini yapmak gayesi ile toplumsal bir değer olarak algılanır. Bu çerçevede yeteneklerin ortaya çıkarılması gayretin yüksek seviyelerde gösterilmesinin temelinde kişinin kendisi vardır. Görev odaklı bireyler çalışmalarındaki çabası ve akran birlikteliklerinin yapmasının bireyi başarılı olacağına inanması ve ego yönelimli kişilik yapısına sahip olması rakiplerine üstün geleceği konusunda güveninli olmasını sağlar (Duda, 1993; Duda, 2004). Ego yönelimli bireyler spor aktivitelerine katılmadaki amaçlarını ekonomik yönden varlıklılık ve sosyal bir statü konularında faydalı olacağını düşünürler. Hedeflere ulaşmak için belirlenen kuralları esneterek rekabetçi bir tavırla başarılı olabileceği bir ortam olarak görürler (Duda, 2001). Spor camiası içerisinde ise kendine güven odaklı olan sporcular, başarılı olmak için kendisinin sahip olduğu yeteneklerinin bilincindedir ve sürdürdükleri işlerini başarılı bir şekilde sürdürürler. Kendine güven merkezli birey için en büyük tehdit ise çabayla sürdürdüğü hedefin başarıya ulaşamaması durumunda daha az bir performansa yönelmesi ve bu durumdan kurtulmak amacıyla hedeflerinde değişiklik yapması durumudur. Ayrıca rekabet

esnasında kişi durumu en iyi yapmak olarak içselleştirildiğinden ötürü ego yönelimli hedefler içinde başkalarından daha iyi olmak hatta en iyisi olmak durumundadır (Bray 2004; Duda, 2004). Ego yönelimli hedeflerde kişisel olarak başarılı olmanın temelinde rekabet esnasında daha az çaba ile rakiplerine üstün gelmek düşüncesi yatmaktadır (Toros, 2002). Başka bir şekilde açıklamak gerekirse sporcular yeteneklerinin üstün olduğunun çabası içindelerdir (Kocaeşki, 2010). Hedef bağıllığı ise bireyseldir ve kişi kendisi için önem arz eden bir hedefe ulaşmak gayesi ile diğerk hedeflere ulaşmak için sergilediğinden daha fazla bir performans sergiler (Kingston ve Wilson, 2010). Alan içindeki literatür incelendiğinde hedef belirleyen bireylerin hedef belirlemeyenlerden daha başarılı oldukları yönünde çalışmalar mevcuttur (Horn, 2008).

Bağıllık gerçekleştirecek kişinin sürecin en başında bağıllığının nedenini bilmesi durumunda kişi performansının daha iyisini yapmak konusunda destekler ve hedefin önemi anlaşılır hale gelir. Bağıllık seviyesinin bilinir olması bazı yönleri ile hedefleri değıştirebilmektedir (Salim, 2018). Öğrenme hedefleri gelişmeye yöneliktir. Kişisel yetenek ve becerilerinin artırılması amacı ile diğerk insanlar ile kıyaslanmaya önemsemeden gayret gösterirler. Durum öğrenme hedeflerinde bu şekilde yer bulur fakat performans hedeflerinde bu durumun tam tersi gözlemlenmektedir. Performans hedeflerinde bireylerin çabasını diğerk insanlar ile yapılan kıyaslara göre olduğu düşünölmektedir (Arends ve Kilcher, 2010). Kişilerde bulunan kabiliyet ve yaşanmışlıklar hedefe ulaşmak konusunda değıerlidir. Sayılan nitelikler haricinde hedeflere yönelik olarak planlar yapılması veya yapılan planların süreç içinde değışikliğe maruz bırakılması hedefe olan bağıllığın göstergesi olarak sayılabilir. Hedef sürecindeki yapılan bu türlü çalışmalar bireyin hedeflerine varmasını kolaylaştırmaktadır (Wood ve Locke, 1990). Ulaşılabilir olması hedef için gösterilen performans ve gayretlerin devamı ve hedefin önemli olarak atf edilmesi hedef bağıllığının göstergesi olarak algılanabilmektedir (Chen ve diğ., 2009). Amaçları ertelemek ve başarıya kavuşmak arasındaki fark hedefe olan bağıllıktır. Hedef bağıllığı yaşayan kişilerde çabalama ve özveri olarak daha fazla hareketler göölmesi yapılan çalışmalar ile gözler önüne serilmiştir. Odaklanma ve hedef bağıllığı sorunları yaşayan kişilerin başarılı olabilmesi hedef bağımlılığı gerçekleştirmiş bireylere nazaran daha düşük ihtimallidir (Locke ve Latham, 2009). Hedefe olan bağıllık önceden belirlenmiş olan hedeflere ulaşmak için sergilenen performans olarak nitelenebilir (Koca, 2024). Amaçlara ve hedeflere yönelik yapılan odaklanma hedef bağıllığı olarak görölmektedir (Süleymanoğulları ve diğ., 2021). Belirlenen hedeflere ulaşamayan kişiler hedef bağıllığı için gösterilen gayretlerinin arttırmalı ve stratejilerinde değışiklik yapmalıdırlar (Latham ve Locke, 2006).

Öğrencilerin açısından da hedef bağılıkları ile akademik çalışmalarının koordinasyonu noktasında bir ilişki olduğu söylenebilir (Volet, 1997). Sharma ve Yukhymenko-Lescroart (2018) ise duygusal yönden amaç güdüsünün yüksek seyir gösterdiği öğrencilerin davranış olarak bağılılık konusunda daha fazlasını ortaya koyduklarını belirtmişlerdir.



3. YÖNTEM

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma desenlerinden biri olan tarama deseni içerisinde yer alan kesitsel tarama deseni kullanılmıştır. Tarama deseni, herhangi bir konuya veya vakaya ilişkin kişilerin görüşlerini, ilgi ya da tutum gibi özelliklerinin belirlendiği araştırmalar olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca tarama deseni, fazla sayıda bireyden oluşan evrende, genel ve mutlak sonuca ulaşmak için evrenden alınan grup üzerinde gerçekleştirilen çalışmalardır (Karasar, 2005; Büyüköztürk, vd., 2012). Kesitsel tarama ise evreni temsil eden nicelikte ve nitelikte olan gruplar üzerinde gerçekleştirilen desen türüdür (Sönmez ve Alacapınar, 2014; Robson, 2017).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasından gönüllü olarak katılım sağlayan 252 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların %15.9'unun (n=40) 17-20 yaş aralığında, %33.7'inin (n=85) 21-24 yaş aralığında, %34.9'unun (n=88) 25-28 yaş aralığında, %15.5'i ise (n=39) 29 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %46'sının (n=116) erkek, %54'ünün (n=136) kadınlardan oluşmuştur. Katılımcıların %22.6'sı (n=57) 1. sınıf, %19'u (n=48) 2. sınıf, %27.4'ü (n=69) 3. sınıf, %31'i (n=78) 4. sınıf öğrencileridir. Ayrıca çalışmaya dâhil olan katılımcıların %45.2'si (n=114) lisanslı spor yaptığını, %54.8'si (n=138) de lisanslı spor yapmadığını beyan etmişlerdir. Katılımcıların gelir durumları incelendiğinde ise %38,5'i (n=97) 0-2999 TL aralığında, %2,8'i (n=7) 3000-5999 TL aralığında, %26,6'sı (n=67) 6000-8999 TL aralığında, %32,1'i (n=81) 9000 TL ve üzeri bir gelirleri olduğu görülmüştür. Son olarak katılımcıların Anne-Baba birliktelik durumlarının da %71.8'i (n=181) birlikte, %28.2'i (n=71) ise ayrı olduğu görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplanmasında tanımlayıcı istatistikler için demografik özelliklerinin belirlemek amacıyla 6 sorudan oluşan bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu bilgi formu ile katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenime devam ettikleri sınıf, lisanslı spor yapma, gelir durumları ve anne – baba birliktelik durumları gibi demografik özellikleri ile ilgili bilgilere

ulaşılmaya çalışılmıştır. Veri toplama aracı olarak ise “Hollenbeck, Williams ve Klein (1989)’un 9 madde halinde geliştirdiği, Klein, Wesson, Hollenbeck ve Wright (2001) tarafından ise 5 madde halinde yeniden düzenlenen, Türkçeye uyarlaması ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları Şenel ve Yıldız (2016) tarafından yapılan Hedef Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 5 sorudan oluşan “(1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kararsızım, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum” cevaplarını içeren 5’li likert tipi ölçektir. Elde edilen verilerin analizi istatistik analiz programı kullanılarak yapılarak sonuçlar bilimsel açıdan yorumlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılan veriler spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler tarafından Google formlar kullanarak sanal ortamda doldurulan ölçek ile toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, SPSS Statistics 23 programı kullanılarak istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine incelendiğinde +1.5 ve -1.5 değer aralığında olduğu tespit edilmiş olup, normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). İkili karşılaştırmalarda Bağımsız Gruplarda T-Test ve ikiden fazla karşılaştırmalarda ise One-Way Anova testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki farkı bulmak için ise Post Hoc Testlerinde Bonferroni Testi uygulanmıştır.

Tablo 1. Ölçeğe İlişkin Güvenirlik (Alpha) Katsayısı

	N	Madde Sayısı	Cronbach Alpha (α)
Hedef Bağlılığı Ölçeği	252	5	.705

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmaya spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden 252 katılımcı dahil olmuştur. Araştırmada Hedef Bağlılığı ölçeği olarak da 5 (beş) adet soru yöneltilmiştir. Cronbach Alpha (α) değeri .705 bulunmuştur

Tablo 2. Normallik Tablosu

	Skewness	Kurtosis
“Hedef Bağlılığı Ölçeği”	.564	-.376

Tablo 2'ye göre, verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğundan, normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir. Bu değerler Tabachnick ve Fidell'in 2013 yılında yaptıkları çalışmaya göre, verilerin dağılımının dengeli olduğunu göstermektedir

4. BULGULAR

Tablo 3. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaş Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu

Değişken	F	%
Yaş	17-20	40
	21-24	85
	25-28	88
	29 Yaş ve Üzeri	39
Toplam	252	100

Tablo 3’de görüldüğü üzere, çalışmaya spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden 252 kişi katılmıştır. Ayrıca katılımcıların 40’ının (%15.9) 17-20 yaş aralığında, 85’inin (%33.7) 21-24 yaş aralığında, 88’inin (%34.9) 25-28 yaş aralığında, 39’unun (%15.5) 29 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür. Katılımcıların 116’sının (%46) erkek, 136’sının (%54) kadın olduğu da tabloda gösterilmiştir. Katılımcıların 57’sinin (%22.6) 1. sınıf, 48’inin (%19) 2. sınıf, 69’unun (%27.4) 3. sınıf, 78’inin (%31) 4. sınıf olduğu görülmüştür

Tablo 4. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu

Cinsiyet	Erkek	116	46
	Kadın	136	54
Toplam		252	100

Tablo 4’te görüldüğü üzere, katılımcıların 116’sının (%46) erkek, 136’sının (%54) kadın olduğu da tabloda gösterilmiştir

Tablo 5. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fakültede Öğrenime Devam Ettikleri Sınıf Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu

Sınıf	1.Sınıf	57	22.6
	2.Sınıf	48	19
	3.Sınıf	69	27.4
	4.Sınıf	78	31
Toplam		252	100

Tablo 5’te görüldüğü üzere, katılımcıların 57’sinin (%22.6) 1. sınıf, 48’inin (%19) 2. sınıf, 69’unun (%27.4) 3. sınıf, 78’inin (%31) 4. sınıf olduğu görülmüştür

Tablo 6. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Lisanslı Spor Yapma Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu

Lisanslı Spor Yapma	Evet	114	45.2
	Hayır	138	54.8
Toplam		252	100

Tablo 6’da görüldüğü üzere, katılımcıların 114’ünün (%45.2) lisanslı spor yaptığı, 138’inin (%54.8) lisanslı spor yapmadığı görülmüştür

Tablo 7. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelir Durumu Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu

Gelir Durumu	0-2999 TL	97	38.5
	3000-5999 TL	7	2.8
	6000-8999 TL	67	26.6
	9000 TL ve üzeri	81	32.1
Toplam		252	100

Tablo 7’de görüldüğü üzere, katılımcıların gelir durumları incelendiğinde 97’sinin (%38.5) 0-2999 TL aralığında 7’sinin (%2.8) 3000-5999 TL aralığında, 67’sinin (%26.6) 6000-8999 TL aralığında, 81’inin (%32.1) 9000 TL ve üzeri bir gelirleri olduğu görülmüştür

Tablo 8. Araştırma Grubunu Oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Anne-Baba Birliktelik Durumu Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu

Anne-Baba Durumu	Birliktelik	Birlikte	181	71.8
		Ayrı	71	28.2
Toplam			252	100

Tablo 8’de görüldüğü üzere, katılımcıların Anne-Baba birliktelik durumları 181’inin (%71.8) birlikte, 71’inin (%28.2) ise ayrı olduğu görülmüştür

Tablo 9. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları Tablosu

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	P
Hedef Bağlılığı	17-20	40	15.9	4.11	1.559	.200
	21-24	85	33.7	4.21		
	25-28	88	34.9	2.97		
	29 Yaş ve Üzeri	39	15.5	3.66		

*P<0.05

Tablo 9 incelendiğinde, yaş durumuna göre hedef bağlılığı toplam puanında istatistiksel olarak anlamlılık saptanmamıştır (p>0.05)

Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Göre Bağımsız Örneklem T- Test Tablosu

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	T	P
Hedef Bağlılığı	Erkek	116	17.31	3.99	1.825	.069
	Kadın	136	16.45	3.43		

*P<0.05

Tablo 10 incelendiğinde hedef bağlılığı toplam puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05)

Tablo 11. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları Tablosu

	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	F	P
Hedef Bağlılığı	1.Sınıf	57	22.6	4.04	1.260	.289
	2.Sınıf	48	19	3.42		
	3.Sınıf	69	27.4	3.52		
	4.Sınıf	78	31	3.79		

*P<0.05

Tablo 11 incelendiğinde, sınıf durumuna göre hedef bağlılığı toplam puanında istatistiksel olarak anlamlılık saptanmamıştır (p>0.05)

Tablo 12. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Durumuna Değişkeni Göre Bağımsız Örneklem T- Test Tablosu

	Lisanslı Spor Yapma	N	$\bar{X}$	Ss	T	P
Hedef Bağlılığı	Evet	114	17.71	4.05	3.45	.001*
	Hayır	138	16.13	3.35		

*P<0.05

Tablo 12 incelendiğinde hedef bağlılığı toplam puanının sporcu lisansı durumuna değişkenine göre anlamlılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0.05)

Tablo 13. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları Tablosu

	Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	P	Bonferroni
Hedef Bağlılığı	^a 0-2999 TL	97	38.5	4.08	3.650	.013*	a-b
	^b 3000-5999 TL	7	2.8	4.06			
	^c 6000-8999 TL	67	26.6	2.78			
	^d 9000 TL ve üzeri	81	32.1	3.72			

*P<0.05

Tablo 13 incelendiğinde, gelir durumuna göre hedef bağlılığı toplam puanında istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır (p<0.05)

Tablo 14. Katılımcıların Ebeveyn Durumuna Değişkeni Göre Bağımsız Örneklem T- Test Tablosu

	Ebeveyn Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	T	P
Hedef Bağlılığı	Birlikte	181	17.16	3.91	2.230	.027*
	Ayrı	71	16.02	3.07		

*P<0.05

Tablo 14 incelendiğinde hedef bağlılığı toplam puanının ebeveyn değişkenine göre anlamlılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0.05)

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma verileri tabloların dağılımlarına dayanarak ayrı ayrı analiz edilmiştir. Araştırma konusuyla ilgili literatürdeki bulgulara da yer verilerek elde edilen sonuçların değerlendirmesi yapılmıştı son kısımda ise öneriler sunulmaktadır.

Tablo 1, Hedef bağlılığı ölçeğine ilişkin güvenirlik (alpha) katsayısı örneklem büyüklüğü (N=252): 252 kişilik bir örneklem, sonuçların güvenilirliği ve genellenebilirliği açısından oldukça iyi bir sayı. Bu sayede, çalışmanın sonuçlarının belirli bir kitleye uygulanabilirliği artar. Hedef bağlılığı ölçeği toplamda 5 madde içeriyor. Bu, ölçeğin kısa ve öz olduğunu gösteriyor. Ayrıca ölçeğin kapsam geçerliliğini sağlamak amacıyla uzman görüşlerine başvurulmuştur. Yapılan çeviri çalışmalarının ardından, ölçeğin beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilere uygulanabilirliği ve ölçek maddelerinin hedef bağlılığı kavramını ne ölçüde yansıttığı konusunda örgütsel bağlılık, spor psikolojisi ve eğitim psikolojisi alanlarında deneyim sahibi akademisyenlerin değerlendirmeleri alınmıştır. Uzmanların değerlendirmeleri sonucunda, maddelerin uygunluk gösterdiği sonucuna varılmıştır Şenel ve Yıldız (2016). Cronbach Alpha .705 değeri, genellikle kabul edilebilir bir iç tutarlılık seviyesi olarak kabul edilir. Bu, ölçeğin maddeleri arasında yeterli bir ilişki olduğunu ve güvenilir bir ölçüm sağladığını gösterir.

Tablo 2'deki Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılığı özellikleri için elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri, normallik verilerini değerlendirildiğinde, çarpıklık (skewness) değeri .564 dır. Bu, verinin sağa çarpık olduğunu (pozitif çarpıklık) gösterir. Yani, veri dağılımında bazı yüksek değerler (aşırı yanıtlar) bulunabilir. Ancak, .5 ile 1 arasındaki bir değer, genellikle orta derecede çarpık kabul edilir. Dolayısıyla, veri dağılımının önemli ölçüde normalden sapmadığı söylenebilir, fakat biraz dikkat gerektirir. Kurtosis (Dorukluk) değeri -.376 dır. Bu negatif bir kurtosis değeri, dağılımın düz olduğunu (platykurtik) gösterir. Yani, veri dağılımı, normal dağılıma kıyasla daha az uç değer içeriyor ve daha yaygın bir dağılım sergiliyor. Bu, yanıtların aşırı uç noktalar içermediğini ve daha homojen bir dağılım olduğunu gösterir. Normallik analizi bağlamında, skewness ve kurtosis değerlerinin bir arada değerlendirilmesi, veri dağılımının normal dağılıma ne kadar uyduğunu anlamak açısından önemlidir. Skewness'in pozitif olması, bazı katılımcıların daha yüksek hedef bağlılığı düzeylerine sahip olduğunu gösterebilirken, kurtosis'in negatif olması, bu yüksek düzeylerin oldukça seyrek olduğunu gösteriyor. Analizlerin geçerliliği değerlendirildiğinde ise eğer parametrik testler kullanmayı planlanır ise bu değerler normallik varsayımlarının bazı

yönlerinin ihlal edildiğini gösteriyor olabilir. Bu durumda, non-parametrik testler kullanmayı veya verilerin dönüştürmesi düşünülebilir.

Tablo 3, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş dağılımını gösteren tanımlayıcı istatistikler sunmaktadır. Yaş gruplarının dağılımı penceresinden bakıldığında, 17-20 yaş grubundaki öğrencilerin oranı %15.9 ile en düşük seviyededir. Bu, genç öğrencilerin fakülteye katılımının daha sınırlı olduğunu gösterebilir. 21-24 yaş grubu %33.7 ile ikinci en büyük grubu oluşturmakta ve bu yaş aralığındaki öğrencilerin daha fazla olduğunu göstermektedir. 25-28 yaş grubundaki öğrencilerin oranı %34.9 ile en yüksek değere sahiptir. Bu durum, özellikle daha olgun öğrencilerin fakültede yer aldığını ve belki de daha ileri yaşlarda eğitimlerine devam eden bireylerin olduğunu işaret edebilir. 29 yaş ve üzerindeki öğrencilerin oranı %15.5'tir, bu da bu grubun da önemli ancak daha küçük bir kesim oluşturduğunu göstermektedir. Öğrenci sayısı toplamda 252 öğrenci ile bu araştırma grubunu oluşturmakta, bu da istatistiklerin güvenilirliği açısından yeterli bir örneklem büyüklüğüdür. Yaşın hedef bağlılığı üzerindeki olası etkisi ise farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin hedef bağlılık düzeylerinin değişebileceği düşünülebilir. Genç öğrenciler genellikle kariyer hedeflerini belirlemede daha az deneyime sahip olabilirken, daha olgun öğrencilerin daha belirgin hedefleri olabilir. Bu tabloyu analiz ederken, yaş grupları arasında hedef bağlılıklarının farklılık gösterebileceğini ve bu durumun araştırmanın ilerleyen aşamalarında daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini vurgulamak faydalı olabilir. Çekceoglu (2019) da hedef bağlılığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edememiştir. Benzer şekilde Salim de (2018) Oryantiring sporcularının hedef bağlılıklarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, araştırmamızın sonucunda elde edilen sonuçla paralellik göstermektedir.

Tablo 4, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet dağılımını göstermektedir. Erkek öğrencilerin oranı %46, kadın öğrencilerin oranı ise %54'tür. Bu, kadın öğrencilerin erkeklere göre daha fazla temsil edildiğini gösterir. Kadınların daha yüksek oranda yer alması, spor bilimleri alanında cinsiyet dengesinin giderek eşitlendiğini düşündürebilir. Toplam 252 öğrencinin cinsiyet bilgileri sunulmuş. Bu da yeterli bir örneklem büyüklüğü ile cinsiyetin etkilerini inceleme imkânı sunar. Farklı cinsiyet grupları arasında hedef bağlılıkları farklılık gösterebilir. Kadın ve erkek öğrencilerin motivasyonları, hedef belirleme süreçleri ve bağlılık düzeyleri üzerine karşılaştırmalar yapmak, araştırmanın derinliği açısından zenginleştirici olabilir. Alan üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, çalışmamızın sonuçlarıyla farklı sonuçlar tespit edilmiştir. Çekceoglu (2019) tarafından gerçekleştirilen 'Spor Yapan ve Spor

Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Hedef Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi' isimli yüksek lisans çalışmasında, araştırmaya katılanların hedef bağlılık seviyeleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Andler (2002) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri ile hedef bağlılığı arasında önemli bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Öte yandan literatürde araştırmamız ile örtüşen sonuçlara bakıldığında ise, Salim (2018) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise hedef bağlılığı düzeyinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği bildirilmiştir. Kelecek (2013) ise çeşitli branşlarla ilgili olan sporcular ile yapmış olduğu araştırmada puan ortalamaları karşılaştırıldığında görev ve ego yönelimli hedefler alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf bilgilerini göstermektedir. Tablo incelendiğinde, sınıf dağılımı, 1. sınıf öğrencileri %22.6 ile toplamın en düşük yüzdesine sahiptir. Bu, yeni katılan öğrencilerin, diğer sınıflara göre daha az temsil edildiğini gösteriyor. 2. sınıf öğrencileri %19 ile yine düşük bir orana sahiptir. Bu grupta da katılımın sınırlı olduğu gözlemleniyor. 3. sınıf öğrencileri %27.4 oranıyla daha fazla temsil edilmektedir. Bu durum, öğrencilerin akademik yaşamlarının ortalarına doğru ilerledikçe daha fazla bağ kurduklarını gösterebilir. 4. sınıf öğrencileri %31 ile en yüksek orana sahiptir. Bu, son sınıf öğrencilerinin mezuniyet hazırlıklarına odaklandığını veya daha fazla katılım gösterdiğini düşündürülebilir. Toplamda 252 öğrencinin sınıf bilgileri ile araştırmaya katılmıştır. Bu, verilerin karşılaştırılabilirliği açısından uygun bir örneklem sunar. Sınıfın hedef bağlılığı üzerindeki olası etkisi ise farklı sınıflardaki öğrencilerin hedef bağlılıkları değişiklik gösterebilir. Son sınıf öğrencileri, mezuniyet hedeflerine daha yakın olduklarından daha yüksek bir hedef bağlılığına sahip olabilirken, 1. sınıf öğrencileri henüz bu hedeflere ulaşma yolunda daha fazla belirsizlik yaşayabilir. Süleymanoğulları, Doğan ve Bayraktar (2021) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre de sınıf değişkenine göre mevcutta kayıtlı oldukları bölümü önceden hedefleme durumları ile hedef bağlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olmadığı belirtilmiştir. Karaca (2018) yaptığı araştırmaya göre ise öğrencilerin hedefleri ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 6'daki araştırma grubunu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin lisanslı spor yapma bilgilerine verileri yorumlarken, Evet cevabını veren 114 kişidir. Araştırma grubundaki katılımcıların %45.2'si lisanslı spor yapmaktadır. Bu, öğrencilerin önemli bir kısmının sporla aktif olarak ilgilendiğini gösterir. Hayır cevabını veren 38 kişidir.

Katılımcıların %54.8'i ise lisanslı spor yapmamaktadır. Bu, grup içindeki lisanslı spor yapmayanların sayısının daha fazla olduğunu gösterir. Toplam örneklem büyüklüğü 252'dir, bu da verilerin analizi için yeterli bir büyüklüktür. Spor yapma eğilimlerine göre lisanslı spor yapma oranları, spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında lisanslı spora olan ilginin daha düşük olduğunu gösterebilir. Bu, sporun sadece akademik bir ilgi alanı olarak görüldüğünü veya öğrencilerin daha çok amatör spor yapmayı tercih ettiklerini düşündürebilir. Sosyal ve eğitimsel faktörlere göre ise bu sonuçlar, sosyal ve eğitimsel faktörlerin lisanslı spor yapma kararlarını nasıl etkilediği hakkında daha fazla araştırma yapma gerekliliğini ortaya koyabilir. Hedef bağlılığının lisanslı spor yapmaya etkileri konusunda literatür incelendiğinde ise Çekceoğlu (2019) yaptığı çalışmada da hedef bağlılık düzeyleri ile lisanslı spor yapma değişkeni arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7'deki Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelir durumu bilgilerine yorumlanacak olursa, gelir durumu kategorilerine bakıldığında 0-2999 TL (97 kişi, %38.5): Araştırma grubunun en büyük kısmı bu gelir aralığında yer alıyor. Bu, öğrencilerin önemli bir bölümünün düşük gelir seviyesine sahip olduğunu gösterir. 3000-5999 TL (7 kişi, %2.8): Bu aralıkta yalnızca %2.8 gibi çok küçük bir oran var, bu da orta düzeyde bir gelirin yaygın olmadığını gösteriyor. 6000-8999 TL (67 kişi, %26.6): Öğrencilerin yaklaşık çeyreği bu gelir grubunda yer alıyor. Bu, orta gelir düzeyine sahip olanların daha fazla olduğunu göstermekte. 9000 TL ve üzeri (81 kişi, %32.1): Bu grup, geliri yüksek olan öğrencileri kapsıyor ve %32.1'lik oranıyla dikkate değer bir kesimi temsil ediyor. Tüm katılımcıların gelir durumunu yansıtan veriler, toplam örneklem büyüklüğüne göre dengeli bir dağılım sunuyor. Gelir durumu analizi, öğrenci grubunun ekonomik durumunu anlamak için önemli bir gösterge sunuyor. Düşük gelir grubundaki yüksek oran, ekonomik zorlukların veya burs gibi finansal destek gereksinimlerinin daha yaygın olabileceğini düşündürebilir. Gelir durumu, spor aktivitelerine katılım ve hedef bağlılığı gibi faktörlerle ilişkili olabilir. Düşük gelir grubundaki öğrencilerin spor yapma motivasyonları üzerinde daha fazla etkisi olabileceği düşünülebilir. Bu çalışmanın aksine Süleymanoğulları, Doğar ve Bayraktar (2021) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre kişilerin nispeten daha iyi ekonomik koşullarda yaşamlarını sürdürmelerinin bir hedef belirleme ve o hedefe bağlı kalma noktasında bir avantaj sağlayabileceği yorumu yapılabilir.

Tablo 8'deki araştırma grubunu oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin anne-baba birliktelik durumu bilgilerine yönelik tanımlayıcı istatistikler tablosu incelendiğinde, anne-baba birliktelik durumunda birlikte cevabını verenler 181 kişi yani araştırma grubundaki

katılımcıların büyük çoğunluğu %71.8'i, anne ve babalarının birlikte yaşadığını belirtmektedir. Bu, öğrencilerin aile yapısının büyük ölçüde bütünlük içinde olduğunu gösterir. Ayrı katılımcıların %28.2'si anne ve babasının ayrı olduğunu belirtmektedir. Bu oran, aile birliğinin daha az olduğu durumları yansıtır. Tüm katılımcıların durumunu yansıtan veriler, toplam örneklem büyüklüğüne göre dengeli bir dağılım sunmaktadır. Aile yapısının öğrencilerin yaşamı üzerinde önemli bir etkisi olabilir. Birlikte yaşayan ailelerin, çocukların psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği düşünülebilirken; ayrı yaşayan ailelerin çocukları, farklı zorluklarla karşılaşabilir. Birlikte yaşayan aile yapısı, öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını artırabilir ve dolayısıyla spor gibi etkinliklere katılım motivasyonunu olumlu etkileyebilir. Aile desteği, hedef bağlılığı gibi kavramlarla ilişkili olabilir. Ayrıca Araştırmamıza dâhil olan öğrencilerin aile yapıları ile hedef bağlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülürken, Süleymanoğulları, Doğar ve Bayraktar (2021) tarafından yapılan çalışma sonucunda da öğrencilerin aile yapıları ile hedef bağlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 9'daki Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş değişkenine göre one-way anova test sonuçlarına göre 17-20 yaş (N = 40): Ortalama hedef bağlılığı puanı 15.9, standart sapma 4.11. 21-24 yaş (N = 85): Ortalama puan 33.7, standart sapma 4.21. 25-28 yaş (N = 88): Ortalama puan 34.9, standart sapma 2.97. 29 yaş ve üzeri (N = 39): Ortalama puan 15.5, standart sapma 3.66. Anova sonuçlarına göre ise, F Değeri (1.559); bu, gruplar arasındaki varyansın grupların içindeki varyansa oranını gösterir. Düşük bir F değeri, yaş grupları arasında belirgin bir farklılık olmadığını düşündürmektedir. P Değeri (.200); P değeri 0.05'ten büyük olduğundan, bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yani, yaş grupları arasında hedef bağlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bonferroni düzeltmesi, çoklu karşılaştırmalar yapıldığında p değerlerini daha güvenilir hale getirmek için kullanılır, fakat bu tabloda sonuçları gösterilmemiştir. Yine de, p değeri zaten anlamlı sınırın üzerinde olduğu için Bonferroni düzeltmesiyle de anlamlı bir fark elde edilmesi beklenmez. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş değişkenine göre one-way anova test sonuçlarının sonuçlarına göre yaş grupları arasında hedef bağlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmaması, yaşı bu bağlamda etkili bir faktör olmadığını gösteriyor. Yani, farklı yaşlardaki öğrencilerin hedef bağlılığı benzer düzeylerde olabilir. Bu bulgu, yaşı hedef bağlılığını etkilemediğini göstermesine rağmen, farklı demografik veya psikolojik faktörlerin bu durumu etkileyip etkilemediğini araştırmak için ek çalışmalar yapılabilir. Salim (2018) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre ise hedef bağlılığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık

olmamasına rağmen, sonuçlara baktığımızda, hedef bağlılığı ortalama değerlerinin yaşa bağlı artış gösterdiği görülmektedir.

Tablo 10 katılımcıların cinsiyet değişkeni göre bağımsız örneklem t- test tablosu bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını yorumlarken ise cinsiyet gruplarında erkek (N = 116). Bu gruptaki katılımcıların ortalama hedef bağlılığı puanı 17.31 ve standart sapma 3.99'dur. T-testi sonuçlarına göre T değeri (1.825); bu değer, iki grup arasındaki ortalama farkının standart hata birimine oranını ifade eder. Daha yüksek bir t değeri, gruplar arasında daha fazla bir fark olduğunu gösterir. P değeri ise (.069); P değeri 0.05'ten büyük olduğu için, bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yani, erkek katılımcılar ile kadın katılımcıların arasındaki hedef bağlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Anlam bakımından sonuçlar ise P değerinin 0.05'ten büyük olması, cinsiyetin hedef bağlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı anlamına gelir. Bu, erkek katılımcıların hedef bağlılık düzeyinin, kadın katılımcıların hedef bağlılık düzeyine göre önemli ölçüde farklı olmadığını gösterir. Cinsiyetin etkileri incelendiğindeki sonuç, cinsiyetin hedef bağlılığı ile ilgili diğer psikolojik veya sosyal faktörlerle etkileşimini daha fazla araştırma ihtiyacını ortaya koyar. Ayrıca Fishbach ve Dhar (2005), De Clercq, Menzies, Diochon ve Gasse (2009) ve Oettingen, Mayer, Timur Sevincer, Stephens, Pak ve Hagenah (2009) çalışmaları sonrasında hedef bağlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmişlerdir.

Tablo 11'e göre katılımcıların sınıf değişkenine göre one-way anova testi sonuçları tablosu incelendiğinde, sınıf grupları ve ortalama puanlar, 1. Sınıf (N = 57); ortalama hedef bağlılığı puanı 22.6, standart sapma 4.04'tür. 2. Sınıf (N = 48); ortalama puan 19.0, standart sapma 3.42'dir. 3. Sınıf (N = 69); ortalama puan 27.4, standart sapma 3.52'dir. 4. Sınıf (N = 78); ortalama puan 31.0, standart sapma 3.79'dur. Anova sonuçları ise F değeri 1.260'dır. Bu değer, gruplar arasındaki varyansın grupların içindeki varyansa oranını gösterir. Düşük bir F değeri, gruplar arasında belirgin bir fark olmadığını düşündürmektedir. P değeri .289'dur. P değeri 0.05'ten büyük olduğundan, bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yani, sınıf düzeyleri arasında hedef bağlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ayrıca bu tabloda Bonferroni sonuçları belirtilmemiş, ancak p değerinin zaten anlamlı sınırın üzerinde olması nedeniyle Bonferroni düzeltmesinin de anlamlı bir fark sağlaması beklenmez. Sonuçların incelendiğinde sınıf düzeyleri arasında hedef bağlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmaması, sınıfın bu bağlamda etkili bir faktör olmadığını göstermektedir. Yani, farklı sınıflardaki öğrencilerin hedef bağlılığı düzeyleri benzer görünüyor. Bu bulgu, öğrencilerin hedef bağlılık düzeylerinin sınıf yılına göre değişmediğini gösteriyor. Bu, öğrencilerin

üniversite hayatları boyunca benzer bir hedef bağlılığı geliştirebilecekleri anlamına gelebilir. Durmuş (2024) incelemelerine göre öğrencilerin hedeflerine bağlılığı; gelecek için fazla çaba harcamalarını, güdülenme yönünden günden güne daha çok gayret sarfetmelerini, hayatında önüne çıkan engeller için gayret göstermeyi ve gelecek hedefleri için azimli şekilde davranmayı desteklemiştir. Ayrıca hedef bağlılığıyla akademik çaba arasında etkili bir bağ söz konusudur.

Tablo 12'deki katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna değişkeni göre bağımsız örneklem t- test tablosuna göre şu şekilde yorumlar yapılabilmektedir. Lisanslı spor yapan bireyler N = 114 'dür. Lisanslı spor yapan katılımcıların ortalama hedef bağlılığı puanı 17.71 ve standart sapma 4.05. Lisanslı spor yapmayan bireyler N = 138'dir. Lisanslı spor yapmayan katılımcıların ortalama puanı 16.13 ve standart sapma 3.35. T Değeri 3.45'tir. Bu t değeri, lisanslı spor yapan ve yapmayan gruplar arasındaki ortalama farkının standart hata birimine oranını gösterir. Yüksek bir t değeri, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu işaret eder. P değeri .001'dir. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için, bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır. Yani, lisanslı spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında hedef bağlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır. Sonuç olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin hedef bağlılığı puanlarının, yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, lisanslı spor yapmanın hedef bağlılığını olumlu etkileyebileceğini gösteriyor. Lisanslı spor yapmanın, öğrencilerin hedeflerine ulaşma konusunda daha fazla motivasyona sahip olmalarını sağladığı düşünülebilir. Sporun, bireylerin psikolojik durumlarını ve sosyal bağlarını güçlendirebileceği bilinmektedir.

Tablo 13'teki araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelir durumu değişkenine göre one-way anova testi dikkate alındığında; 0-2999 TL (N = 97), ortalama hedef bağlılığı puanı 38.5, standart sapma 4.08'dir. 3000-5999 TL (N = 7), ortalama puan 2.8, standart sapma 4.06'dir. 6000-8999 TL (N = 67), ortalama puan 26.6, standart sapma 2.78'dir. 9000 TL ve üzeri (N = 81), ortalama puan 32.1, standart sapma 3.72'dir. Anova sonuçlarına göre, F Değeri 3.650'dir. Bu değer, gruplar arasındaki varyansın grupların içindeki varyansa oranını gösterir. Bu, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu düşündürmektedir. P Değeri .013'tür. P değeri 0.05'ten küçük olduğu için, bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır. Yani, gelir durumları arasında hedef bağlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bonferroni düzeltmesi ile ilgili olarak "a-b" ifadesi, belirli iki grup arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Burada 0-2999 TL ile diğer gruplar arasında anlamlı farklar olabilir. Sonuç olarak gelir durumunun hedef bağlılığı üzerinde etkisi olduğu görülüyor. Özellikle 0-2999 TL

gelir grubunun, diğer gelir gruplarına göre daha yüksek hedef bağlılığı puanlarına sahip olduğu dikkat çekiyor. Ancak, diğer gelir gruplarının puanları çok düşük görünmektedir. Düşük gelir grubundaki öğrencilerin daha yüksek hedef bağlılığı göstermesi, çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir. Örneğin, sınırlı ekonomik kaynaklar, hedeflerini gerçekleştirmek için daha fazla motivasyon sağlamış olabilir. Uyar (2019) yaptığı çalışmada gelir düzeyi değişkenlerinin spor farkındalığı üzerinde etkisi olduğunu aktarmıştır.

Tablo 14'teki Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ebeveyn durumuna değişkeni göre bağımsız örneklem t- test tablosu incelendiğinde, ebeveyn durumu birlikte (N = 181), ebeveynlerin birlikte yaşayan katılımcıların ortalama hedef bağlılığı puanı 17.16 ve standart sapma 3.91'dir. Ebeveyn durumu ayrı (N = 71), ebeveynleri ayrı olan katılımcıların ortalama puanı 16.02 ve standart sapma 3.07'dir. T testi sonuçlarına göre t değeri 2.230'dur. Bu t değeri, ebeveyn durumu grupları arasındaki ortalama farkının standart hata birimine oranını ifade eder. Bu, iki grup arasında belirgin bir fark olduğunu gösterir. P Değeri (.027): P değeri 0.05'ten küçük olduğu için, bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır. Yani, ebeveyn durumu grupları arasında hedef bağlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır. Ebeveynlerin birlikte yaşayan öğrencilerin, ebeveynleri ayrı olanlara göre hedef bağlılığı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, aile yapısının öğrencilerin hedef bağlılığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu gösteriyor. Birlikte yaşayan ebeveynlerin, çocukları üzerinde daha fazla sosyal ve duygusal destek sağlamış olabileceği düşünülmektedir. Bu destek, öğrencilerin hedeflerine ulaşma motivasyonlarını artırabilir. Süleymanoğulları, Doğar ve Bayraktar (2021) tarafından yapılan çalışma ile parçalanmış aile yapısına mensup öğrencilerin sıra ortalamalarının diğer grupların sıra ortalamasından daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sınıf, lisanslı spor yapma durumu, gelir durumu ve ebeveyn durumu değişkenleri açısından nasıl farklılaştığını incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgulara göre, yaş değişkeni, hedef bağlılığı toplam puanı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmamıştır ($p>0.05$). Benzer şekilde, cinsiyet ($p>0.05$) ve sınıf ($p>0.05$) değişkenlerine göre de hedef bağlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, yaş, cinsiyet ve sınıf gibi demografik değişkenlerin öğrencilerin hedef bağlılığı düzeylerini belirlemede etkili olmadığını göstermektedir. Ancak, lisanslı spor yapma durumu, hedef bağlılığı üzerinde anlamlı bir fark yaratmıştır ($p<0.05$). Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin hedef bağlılığı puanları, spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, lisanslı spor yapmanın, öğrencilerin hedeflerine bağlı kalmalarında önemli bir etken

olabileceğini göstermektedir. Gelir durumu değişkeni de hedef bağlılığı üzerinde anlamlı bir fark yaratmıştır ($p<0.05$); Bonferroni test sonuçlarına göre, belirli gelir grupları arasında farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu durum, maddi durumun, öğrencilerin hedef belirleme ve bu hedeflere bağlı kalma süreçlerine etkisi olabileceğini göstermektedir. Son olarak, ebeveyn durumu değişkenine göre yapılan analizler, birlikte yaşayan ebeveynlere sahip öğrencilerin hedef bağlılığı puanlarının, ebeveynleri ayrı olan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur ($p<0.05$). Bu bulgu, aile yapısının öğrencilerin hedef bağlılığı üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir.

ÖNERİLER

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılıklarının incelenmiştir.

Çalışmamızın sonuçları doğrultusunda, hedef bağlılığı kavramının çok boyutlu bir perspektiften ele alınması önem taşımaktadır.

Çalışma farklı üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde yapıp birbirleriyle karşılaştırılabilir.

Hedef Bağlılığı Ölçeğinin diğer ölçeklerle birlikte kullanılarak daha kapsamlı analizler yapılmasına olanak tanır.

Ayrıca, hedef bağlılığı envanterinin farklı değişkenlere göre zaman içindeki değişimini incelemek amacıyla boylamsal araştırmalar gerçekleştirilmelidir.

Başka çalışmalarda, hedeflerin türlerine ve hedeflerin önem seviyelerine göre hedef bağlılıkları gibi konularında çalışmalar yapılabilir.

Hedef bağlılığı envanteri, özsaygı, özgüven, motivasyon ve kaygı düzeyi duygusu gibi çeşitli envanterlerle birlikte değerlendirilmelidir.

Bu çalışma çerçevesinde, geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçüm aracı olarak tasarlanan Hedef Bağlılığı Ölçeği, çeşitli alanlarda ve farklı gruplarda uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Tek Ofset Matbaacılık.
- Akın, A., ve Arıcı, N. (2015). Kısa kararlılık ölçeğinin Türkçe formunun (KKÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Bakış Hakemli Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, (52), 256-264.
- Akın, A., ve Arslan, S. (2014). Başarı yönelimleri ile kararlılık arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 267-274.
- Aksoy, H. (2019). Profesyonel futbolcuların örgütsel adalet algıları, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Akyol, A. (1987). *Önce ve sonra eğitim*. İstanbul: Çalış Yüksel Ofset Basımevi.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271.
- Arabacı, H. (2004). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi* (3. baskı). Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Arends, R. I., ve Kilcher, A. (2010). *Teaching for student learning: Becoming an accomplished teacher*. New York, NY ve London, England: Routledge.
- Atkinson, J. W. (1983). *Personality, motivation, and action: Selected papers*. Praeger Publishers.
- Aube, C., ve Rousseau, V. (2005). Team goal commitment and team effectiveness: The role of task interdependence and supportive behaviors. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 9(3), 189–204.
- Aydın, A. (2019). Spor bilimleri alanında çalışan akademisyenlerin iş tatmin düzeyleri ve hedef bağlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı).
- Bal, E. (2018). Spor kulüpleri işgörenlerinin iş doyumları ve örgütsel bağlılık düzeyleri.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Pearson Education.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Bandura, A., ve Jourden, F. J. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 941-951.
- Bassett, G. A. (1979). A study of the effects of task goal and schedule choice on work performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 24(2), 202-227.

- Başaran Uğur, R., Bektaş, O., ve Güneri, E. (2019). Sınıf ve fen bilgisi öğretmen adaylarının sürdürülebilir çevre tutum düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(63).
- Bayraktar, B., ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Bıyıklı, T. (2007). *Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersise başlama ve devam etme motivasyonu üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi, T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- Borders, M. J. (2009). Project hero: A goal-setting and healthy decision-making program. *Journal of School Health*, 79(5), 239-247.
- Bovend'Eerd, T., Botell, R., ve Wade, D. (2009). Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: A practical guide. *Clinical Rehabilitation*, 23(4), 352-361.
- Bray, S. R., Balaguer, I., ve Duda, J. L. (2004). The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer. *Journal of Sport Sciences*, 22(5), 429-437.
- Brophy, J. (1983). Conceptualizing student motivation. *Educational Psychologist*, 18(3), 200-215.
- Buechel, B., Mechtenberg, L., ve Petersen, J. (2018). If I can do it, so can you! Peer effects on perseverance. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 2(49).
- Burton, D., ve Naylor, S. (2002). The Jekyll/Hyde nature of goals: Revisiting and updating goal setting research. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 459-499). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, D., Naylor, S., ve Holliday, B. (2001). Sporda hedef belirleme: Amaç etkinlik paradoksunun araştırılması. In R. Singer, HA Hausenblas, ve CM Janelle (Eds.), *Spor psikolojisi üzerindeki araştırmaların el kitabı* (2. baskı, pp. 497-528). New York.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (17. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chen, G., ve Kanfer, R. (2006). Toward a systems theory of motivated behavior in work teams. *Research in Organizational Behavior*, 27, 223-267.
- Chen, G., Kanfer, R., DeShon, R. P., Mathieu, J. E., ve Kozlowski, S. W. (2009). The motivating potential of teams: Test and extension of cross-level model of motivation in teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 45-55.
- Chen, G., Kanfer, R., DeShon, R. P., Mathieu, J. E., ve Kozlowski, S. W. (2009). The motivating potential of teams: Test and extension of cross-level model of motivation in teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 45-55.
- Chin, N. S., Khoo, S., ve Low, W. Y. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 151-161.

- Confirmatory factor analytic approach. (2005). *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Guillén, F., ve Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Çalgın, E. R. (2003). *Niğde ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin mevcut durumlarının değerlendirilmesi ve meslek sorunlarının tespiti* (Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi).
- Çekceoglu, H. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).
- Daehler, H. P., ve Mobley, W. H. (1973). Construct validation of an instrumentality-expectancy-task-goal model of work motivation: Some theoretical boundary conditions. *Journal of Applied Psychology*, 58, 397-418.
- Dalkılıç, M. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, T.C. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- De Clercq, D., Menzies, T. V., Diochon, M., ve Gasse, Y. (2009). Explaining nascent entrepreneurs' goal commitment: An exploratory study. *Journal of Small Business and Entrepreneurship*, 22(2), 123-140.
- Deci, E. L., ve Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy*. GP Putnam's Sons.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science ve Business Media.
- Dishman, R. K., ve Jackson, E. (2000). Exercise, fitness, and stress. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 175–203.
- Donovan, J. J., ve Radosevich, D. J. (1998). The moderating role of goal commitment on the goal difficulty-performance relationship: A meta-analytic review and critical reanalysis. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 308–315.
- Dubey, R. (1982). Trait perseverance, sex differences and educational achievement. *Perspective in Psychological Research*, 5(1), 15-18.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., ve Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1101.
- Duckworth, A. L., ve Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Duda, J. L., ve Treasure, D. C. (2010). Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Personal growth to peak performance: Applied sport psychology* (pp. [page range]). McGraw Hill.

- Duda, J. L. (1989). Goal perspectives, participation and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 42-56.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 11(3), 318-335. Retrieved from SPORTDiscus with Full Text database.
- Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In R. N. Singer, M. Murphy, ve L. K. Tennant (Eds.), *Handbook on research on sport psychology* (pp. 421-436). Macmillan.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M. D., ve Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Duda, J. L., ve White, S. A. (1992). Goal orientations and beliefs about the cause of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Human Kinetics.
- Duda, J. L. (2004). Goal setting and achievement motivation in sport. In *Encyclopedia of applied psychology* (Vol. 2, pp. 109-119).
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., ve Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Durmuş, İ. (2024). Üniversite öğrencilerinin akademik rekabet ve hedef belirleme yaklaşımları: Ölçek geliştirme araştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 15(41), 14-40.
- Earley, P. C., ve Kanfer, R. (1985). The influence of component participation and role models on goal acceptance, goal satisfaction, and performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 36, 378-390.
- Efil, İ. (2006). *İşletmelerde yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Alfa Akademi Basım Yayım Dağıtım.
- Ercan, G., ve Altunay, E. (2015). İlkokul ve ortaokul yöneticilerinin kişilik özellikleri ile karar verme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (İzmir ili örneği). *OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 120-143.
- Erez, M., ve Earley, P. C. (1987). Comparative analysis of goal-setting strategies across cultures. *Journal of Applied Psychology*, 72(4), 658-665.
- Fishbach, A., ve Dhar, R. (2005). Goals as excuses or guides: The liberating effect of perceived goal progress on choice. *Journal of Consumer Research*, 32(3), 370-377.
- Fisher, S. L., ve Ford, J. K. (1998). Differential effects of learner effort and goal orientation on two learning outcomes. *Personnel Psychology*, 51(2), 397-420.

- Gelderens, M. V. (2012). Perseverance strategies for enterprising individuals. *International Journal of Entrepreneurial Behaviour ve Research*, 18(6), 636-648.
- Guan, J. (2004). Achievement goals among high school students in physical education (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, Office of Graduate Studies, Texas.
- Güçlü, S. (2005). *Kurumlara sosyolojik bakış* (pp. 461-475). İstanbul: Birey.
- Güngörmüş, H. A. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler (Unpublished doctoral dissertation). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güvendi, B., Güçlü, M., ve Işım, A. T. (2018). Korumalı futbol (Amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2).
- Hall, H. K., ve Kerr, A. W. (2001). Goal-setting in sport and physical activity: Tracing empirical developments and establishing conceptual direction. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. [page range]). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haraburda, E. M. (1998). The relationship of indecisiveness to the five factor personality model and psychological symptomology (Unpublished doctoral dissertation). Ohio State University, Columbus.
- Henry, T. C., ve Smith, G. P. (1994). Planning student success and persistence: Implementing a state strategy. *Community College Review*, 22(2), 26-36.
- Hollenbeck, J. R., Klein, H. J., O'Leary, A. M., ve Wright, P. M. (1989). Investigation of the construct validity of a self-report measure of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*, 74, 951-956.
- Hollenbeck, J. R., Williams, C. L., ve Klein, H. J. (1989). An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *Journal of Applied Psychology*, 74, 18-23.
- Hollenbeck, J., ve Klein, H. K. (1987). Goal commitment and the goal setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 212-220.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 239-267). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Iyengar, S. S., ve Lepper, M. R. (1999). Rethinking the value of choice: A cultural perspective on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 349-366.
- İbili, N., Budak, C., ve Seçer, E. (2024). Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite ve duygusal zekâ düzeylerinin hedefe bağlılıklarına etkisi: The effect of physical activity

and emotional intelligence levels of sports sciences students on their goal commitment. *Anatolia Sport Research*, 5(2), 10-22.

İnal, A. N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık.

İşler, H. (2001). *Beden eğitimi ve spor bilgileri el kitabı*. Niğde: Lazer Ofset.

Jagacinski, C. M., ve Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and related affects in task involvement and ego involvement. *Journal of Educational Psychology*, 5, 909-919.

Jagacinski, C. M., ve Strickland, O. J. (2000). Task and ego orientation: The role of goal orientations in anticipated affective reactions to achievement outcomes. *Learning and Individual Differences*, 12, 189-208.

Jaros, S. (2009). Measurement of commitment. In H. Klein, T. Becker, ve J. Meyer (Eds.), *Commitment in organizations: Accumulated wisdom and new directions*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Karaca, K. (2018). Üniversiteler arası spor müsabakalarında yarışan sporcuların hedef yönelimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Unpublished doctoral dissertation). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Karakuzulu, E. (2018). Savunma ve dövüş sporları yapan sporcular ile diğer bireysel sporları yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Unpublished master's thesis). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

KED. (2014). Goals vs. commitment: Which matters most? <http://www.kelbyergodesign.com/blog/2014/06/23/goals-vs-commitment-which-mattersmost> (e.t. 07.02.2024).

Kelecek, S., ve Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.

Kelecek, S., Altıntaş, A., ve Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.

Kıral, E. (2015). Yönetimde karar ve etik karar verme sorunsalı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-89.

Kingston, K. M., ve Wilson, K. M. (2010). The application of goal setting in sport. In S. Mellalieu ve S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 75–123). Abingdon, UK: Routledge.

Klein, H. J., ve Kim, J. S. (1998). A field study of the influence of situational constraints, leader-member exchange, and goal commitment on performance. *Academy of Management Journal*, 41(1), 88-95.

- Klein, H. J., ve Wright, P. M. (1994). Antecedents of goal commitment: An empirical examination of personal and situational factors. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(2), 95-114.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., ve Alge, B. J. (1999). Goal commitment and the goal-setting process: Conceptual clarification and empirical synthesis. *Journal of Applied Psychology*, 84(6), 885–896.
- Kleingeld, A., van Mierlo, H., ve Arends, L. (2011). The effect of goal setting on group performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 96(6), 1289–1304.
- Koca, Ö. F. (2024). Sporcularda hedef bağlılığı üzerine bir araştırma. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 140-159.
- Kocaeşki, S. (2010). Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi (Unpublished doctoral dissertation). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koçel, T. (2001). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Koruç, Z., ve Bayar, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. In *Spor ahlakı ve spor felsefesine yeni yaklaşımlar sempozyumu* (pp. 115-118). İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kyllo, L. B., ve Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 117-137.
- Lai, L. (2010). Maximizing without difficulty: A modified maximizing scale and its correlates. *Judgment and Decision Making*, 5(3), 164–175.
- Larsen, D. W. (1983). Coach inspires more than winning. *Seattle Times*.
- Latham, G. P. (2003). Goal setting: A five-step approach to behavior change. *Organizational Dynamics*, 32(3), 309–318.
- Latham, G. P., ve Locke, E. A. (2006). Enhancing the benefits and overcoming the pitfalls of goal setting. *Organizational Dynamics*, 35(4), 332–340.
- Latham, G. P., Erez, M., ve Locke, E. A. (1988). Resolving scientific disputes by the joint design of crucial experiments by the antagonists: Application to the Erez-Latham dispute regarding participation in goal setting. *Journal of Applied Psychology Monograph*, 73(4), 753–772.
- Latham, G. P., Ganegoda, D., ve Locke, E. A. (2011). Goal setting: A state theory but related to traits. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences* (pp. xx-xx). Wiley-Blackwell Publishing Ltd.

- Latham, G. P., ve Locke, E. A. (1975). Increasing productivity and decreasing time limits: A field replication of Parkinson's law. *Journal of Applied Psychology*, 60(4), 524-526.
- Leifer, R., ve McGannon, K. (1986). Goal acceptance and goal commitment: Their differential impact on goal setting theory. Paper presented at the meeting of the Academy of Management, Chicago.
- Lezki, S. (2014). Çok kriterli karar verme problemlerinde karar ağacı kullanımı. *İktisadi Yenilik Dergisi*, 2(1), 17.
- Liem, G. A. D., ve Senko, C. (2022). Goal complexes: A new approach to studying the coordination, consequences, and social contexts of pursuing multiple goals. *Educational Psychology Review*, 34(4), 2167-2195.
- Locke, E. A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-189.
- Locke, E. A. (1969). Purpose without consciousness: A contradiction. *Psychological Reports*, 25(3), 991-1009.
- Locke, E. A. (1969). What is job satisfaction? *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(4), 309-336.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (2013). *New developments in goal setting and task performance*. New York: Routledge.
- Locke, E. A., Latham, G. P., ve Erez, M. (1988). The determinants of goal commitment. *Academy of Management Review*, 13(1), 23-39.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., ve Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125-152.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (1984). Goal setting: A motivational technique that works. *Psychological Bulletin*, 96(2), 281-290.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Locke, E. A., ve Latham, G. P. (2009). Has goal setting gone wild, or have its attackers abandoned good scholarship? *Academy of Management Perspectives*, 23(1), 17-23.
- Lonsdale, C., Hodge, K., ve Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Lunenburg, F. C. (2012). Power and leadership: An influence process. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15(1), 1-9.
- Mağaracı, İ. (2017). Spor sakatlığı yaşayan ve yaşamayan aktif futbolcularda hedef yönelimleri, motivasyonel iklim ve yaşam doyumunun incelenmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

- Mann, T., Ridder, D., ve Fujita, K. (2013). Self-regulation of health behavior: Social psychological approaches to goal setting and goal striving. *Health Psychology*, 32(5), 487–498.
- Markman, G. D., Baron, R. A., ve Balkin, D. B. (2005). Are perseverance and self-efficacy costless? Assessing entrepreneurs' regretful thinking. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 1–19.
- Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi* (Vol. 2, pp. 18-21). İstanbul: Orhan Ofset.
- Mento, A., Steele, R. P., ve Karren, R. J. (1987). A meta-analytic study of the effects of goal setting on task performance: 1966–1984. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 39, 52-83.
- Mercan, M. (2006). Öğretmenlerde örgütsel bağlılık, örgütsel yabancılaşma ve örgütsel vatandaşlık. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Miçooğulları, B. O., Ekmekçi, R., ve Dağışan, Y. (2020). Üniversite sporcu öğrencilerinde kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık. *Niğde University Journal of Physical Education & Sport Sciences/Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2).
- Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. New York: Routledge.
- Morisano, D. (2013). Goal setting in the academic arena. In E. A. Locke ve G. P. Latham (Eds.), *New developments in goal setting and task performance* (pp. 495–506). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Mueller, M. E. (1983). The effects of goal setting and competition on performance: A laboratory study (Unpublished master's thesis). University of Minnesota.
- Nas, S. (2010). Karar verme stillerine bilimsel yaklaşımlar. *Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi Dergisi*, 2(2), 43-65.
- Naylor, J. C., ve Ilgen, D. R. (1984). Goal setting: A theoretical analysis of a motivation technology. In B. M. Staw ve L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior* (pp. 95-140). Greenwich, CT: JAI Press.
- Naylor, J. C., Pritchard, R. D., ve Ilgen, D. R. (1980). *A theory of behavior in organizations*. New York: Academic Press.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Concepts of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 329-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G., Cheung, P., Lauer, J., ve Patashnick, M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values. *Learning and Individual Differences*, 1, 63-84.

- Oettingen, G., Mayer, D., Timur Sevincer, A., Stephens, E. J., Pak, H. J., ve Hagenah, M. (2009). Mental contrasting and goal commitment: The mediating role of energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(5), 608-622.
- Ordonez, L. D., Schweitzer, M. E., Galinsky, A. D., ve Bazerman, M. H. (2009). Goals gone wild: The systematic side effects of overprescribing goal setting. *Academy of Management Perspectives*, 23(1), 6-16.
- Orhan, M. (2015). 15-17 yaş grubu spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin öğrenim başarıları yönünden karşılaştırılması (Master's thesis, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hüseyin Kaya).
- Orlich, D. C., Harder, R. J., Callahan, R. C., Trevisan, M. S., ve Brown, A. H. (2010). *Teaching strategies: A guide to effective instruction* (9th ed.). Boston: Wadsworth Cengage Learning.
- Orlick, T. (2000). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Öntürk, Y., ve Ekici, S. (2018). Evaluation of the effect of physical education and sports lessons on children. *New Horizons in Social Sciences*. Riga: LAP Lambert Academic Publication Press.
- Öntürk, Y. (2018). *Spor ortamında mobbing (Farklı bakış açılarıyla)*. Ankara: Gece Akademi.
- Özçakır, S. (2017). Tarih temelleri; eski çağlarda spor. In N. Mirzeoğlu (Ed.), *Spor bilimine giriş* (2nd ed., pp. xx-xx). Ankara: Spor Yayınevi.
- Özdemir, E., Öntürk, Y., ve Bayansaldız, M. (2019). Her yönüyle spor. In G. Hergüner (Ed.), *Sporda psikolojik sağlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı* (pp. 274-290). İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.
- Özgen, F. (2016). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü). (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Özhan Bavlı).
- Parker, A. M., De Bruin, W. B., ve Fischhoff, B. (2007). Maximizers versus satisficers: Decision-making styles, competence, and outcomes. *Judgment and Decision Making*, 2(6), 342-350.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., ve Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105.
- Peterson, C., ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pieschl, S., Stahl, E., ve Bromme, R. (2013). Adaptation to context as a core component of self-regulated learning: The example of complexity and epistemic beliefs. In E. Polat (Ed.), *International handbook of metacognition and learning technologies* (pp. 53-65). Springer, New York, NY.

- Renn, R. W. (2003). Moderation by goal commitment of the feedback–performance relationship: Theoretical explanation and preliminary study. *Human Resource Management Review*, 13, 561–580.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., ve Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation.
- Ryba, T., Stambulova, N., ve Wrisberg, C. (2005). The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of A. C. Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 156–169.
- Saaty, T. L. (2008). Decision making with the analytic hierarchy process. *International Journal of Services Sciences*, 1(1), 83–98.
- Saki, Ü. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yaralanması kaygı düzeyi ile çok alanlı kararlılık ve sporcu kimlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı). Samsun.
- Salim, E. (2018). *Oryantiring sporcularında problem çözme becerisi ve hedef bağlılığının incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı). Muğla.
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve beceri öğretimi*. Spor Yayın Evi ve Kitap Evi.
- Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 71–86.
- Schwartz, B., Ward, A., ve Monterosso, J. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178–1197.
- Seashore, S. E. (1954). *Group cohesiveness in the industrial work group*. Ann Arbor: Survey Research Center, Institute for Social Research, University of Michigan.
- Shapira, R. A. (2002). *The dynamics of judicial proof*. Studies in fuzziness and soft computing. Germany: Springer-Verlag.
- Sharma, G., ve Yukhymenko-Lescroart, M. (2018). The relationship between college students' sense of purpose and degree commitment. *Journal of College Student Development*, 59(4), 486–491.
- Shih, H.-J. (2019). L2 anxiety, self-regulatory strategies, self-efficacy, intended effort, and academic achievement: A structural equation modeling approach. *International Education Studies*, 12(3), 24–35.
- Sideridis, G. D. (2005). Goal orientation, academic achievement, and depression: Evidence in favor of a revised goal theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 366–375.
- Singh, K., ve Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40–45.

- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. (2014). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sunay, H. (2017). *Spor yönetimi, ders kitabı* (3. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Süçüllü, U. (2019). Spora bağlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve spora bağlılık ölçeğinin güvenilirlik çalışması (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Denizli.
- Süleymanoğulları, M., Doğar, A., ve Bayraktar, G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 173–183.
- Şenel, E., ve Yıldız, M. (2016). Hedef bağlılığı ölçeği: Türkçe uyarlaması, beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58–65.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071–1093.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ata Ofset Matbaacılık.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve yaşam doyumunun, spor yapma süresine bağlı olarak değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 24–36.
- Toros, T., ve Yetim, Ü. (2000). Sporda algılanan motivasyonel (güdüsel) iklim ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlama ön çalışması. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 11-13 Mayıs, İstanbul.
- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Çorum.
- Tubbs, M. E., ve Dahl, J. G. (1991). An empirical comparison of self-report and discrepancy measures of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*, 76(5), 708–716.
- Tubbs, M. E. (1993). Commitment as a moderator of the goal-performance relation: A case for clearer construct definition. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 86–97.
- Tunçkol, M., ve Gündoğan, B. (2020). Spor bilimleri öğrencilerinin çok alanlı kararlılık seviyelerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 289–298.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (n.d.). *Büyük Türkçe Sözlük: “Güdü” tanımı*. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5cd77c09242e61.24849470
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Uçkun, G., Üzüm, B., ve Uçkun, S. (2017). Kişilik ve karar verme ilişkisi: Kocaeli MYO örneği. *TURAN-SAM Uluslararası Bilimsel Hakemli Dergisi*, 9(35), 231–237.
- Uludağ, A. S., ve Doğan, H. (2016). Çok kriterli karar verme yöntemlerinin kararlaştırılmasına odaklı bir hizmet kalitesi uygulaması. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(2), 17–47.
- Uyar, Y. (2019). *Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi ve toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi).
- Uzbe, N. (2013). *Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Üngür, G. (2009). *Amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İzmir.
- Vallerand, R. J., ve Thill, E. E. (Eds.). (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Laval (Quebec): Éditions Études Vivantes.
- Voigt, D. (1998). *Spor sosyolojisi* (Çeviri: Ayşe Atalay). Alkım Yayınları.
- Volet, S. E. (1997). Cognitive and affective variables in academic learning: The significance of direction and effort in students' goals. *Learning and Instruction*, 7(3), 235–254.
- Wade, D. (2009). Goal setting in rehabilitation: An overview of what, why, and how. *Clinical Rehabilitation*, 23(4), 291–295.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (1999). *Foundations of exercise and sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weingart, L. R. (1992). The impact of group goals, task component complexity, effort, and planning on group performance. *Journal of Applied Psychology*, 77, 682–693.
- Weldon, E., ve Weingart, L. R. (1993). Group goals and group performance. *British Journal of Social Psychology*, 32(4), 307–334.
- West, R. L., Ebner, N. C., ve Hastings, E. C. (2013). Linking goals and aging: Experimental and lifespan approaches. In E. A. Locke ve G. P. Latham (Eds.), *New developments in goal setting and task performance* (pp. 439–459). Routledge Taylor & Francis Group.
- White, R. E., Prager, E. O., Schaefer, C., Kross, E., Duckworth, A. L., ve Carlson, M. S. (2017). The “Batman effect”: Improving perseverance in young children. *Child Development*, 88(5), 1563–1571.
- Wilis, J. (2008). Teacher and neuroscientist share strategies for bypassing brain filters and turning information into knowledge. *Faculty Newsletter*, Spring, 4–7.
- Williams, K. J. (2013). Goal setting in sports. In *New developments in goal setting and task performance*. Routledge.

- Wood, R. E., ve Locke, E. A. (1990). Goal setting and strategy effects on complex tasks. *Research in Organizational Behavior*, 12, 73–110.
- Wright, P. M., O'Leary-Kelly, A. M., Cortina, J. M., Klein, H. J., ve Hollenbeck, J. R. (1994). On the meaning and measurement of goal commitment. *Journal of Applied Psychology*, 79(6), 795–803.
- Yetim, A. (2016). Sporun tanımı, alanı, amaç ve fonksiyonları. In A. Yetim ve R. Cengiz (Eds.), *Sporda etkili iletişim* (pp. 10–16). Spor Yayın Evi ve Kitap Evi.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Trabzon: Topkar Matbaası.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63–72.
- Yıldız, M. (2019). Sporcularda sportmenlik yönelimi: Hedef bağlılığı ve sporda ahlaktan uzaklaşmanın rolü.

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve orta öğrenimini İzmir’de tamamladı. 2008 yılında girdiği Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden 2013 yılında mezun oldu. 2016 yılından beri Gençlik ve Spor Bakanlığı’nda Spor Uzmanı olarak çalışmaktadır.

TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER

Koca, Ö. F. (2024). Sporcularda hedef bağlılığı üzerine bir araştırma. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 140-159.

