



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi Öğretmenliği Bilim Dalı

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN OKUL BÜNYESİNDE YAPILAN SPOR
YARIŞMALARINA KARŞI MOTİVASYONLARI: ARDAHAN İLİ
ÖRNEĞİ**

Murat PEHLÜL

Doç. Dr. Gamze GÜNEY

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN OKUL BÜNYESİNDE YAPILAN SPOR
YARIŞMALARINA KARŞI MOTİVASYONLARI: ARDAHAN İLİ ÖRNEĞİ

Murat PEHLÜL

Doç. Dr. Gamze GÜNEY

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

KABUL VE ONAY

Murat Pehlül tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinin Okul Bünyesinde Yapılan Spor Yarışmalarına Karşı Motivasyonları: Ardahan İli Örneği” başlıklı bu çalışma, 22/05/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Kübra ÖZDEMİR (Başkan)

Doç. Dr. Gamze GÜNEY (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Meral DEMİR

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

22/05/2025

Murat PEHLÜL

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* **Tez danışmanının önerisi** ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının **Doç. Dr. Gamze GÜNEY** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Murat PEHLÜL

ÖN SÖZ

Bu çalışmada öğrencilerin okulda yapılan spor yarışmalarına katılmalarında etkili olan motivasyonlar neler olduğu öğrenciler bu yarışmalara katılırken etkili olan durumlar neler bunun üzerine bir çalışma gerçekleştirildi. Öğrencilerin spor yarışmalarına katıldıklarında hayatlarında ne gibi değişiklikler oldu ve sporun olumlu ve olumsuz yanlarını öğrencilerle yapılan ölçek sonucunda ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte öğrenciler ders çalışma sürelerini veya okul derslerini nasıl etkiledi. Bu durumda öğrencilerin başarı durumu olumlu yönde etkilenmektedir. Spor, gelişen dünya ile birlikte insanların yaşamlarında yer alan bir kavramdır. İnsanların yaşamları gelişen spor sayesinde her geçen gün ilerleme göstermektedir. Her geçen gün insanlar yeni bir kavramla karşı karşıya kalmakta ve bu kavramlar insanların yaşamlarının her alanında etkili olmaktadır. Ardahan ilinin merkez ilçesinde bulunan 3 lisedeki öğrencilere gönüllülük esasında tezin anket ve demografik soruları uygulandı. Uygulamanın yapılacağı öğrenciler spor ile ilgili olan ve olmayan öğrencilerden seçildi. Elde edilen veriler SPSS programı (Statistical Package for the Social Sciences, Version 20) ile ortaya kondu. Yüksek lisans çalışmamı yöneten ve bu tezin hazırlanması aşamasında bana yardımcı olan, değerli katkılarıyla beni yönlendiren, bilgi ve ilgisini esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Gamze GÜNEY'e ve hiçbir zaman emeklerini ödeyemeyeceğim anneme, babama ve kardeşlerime desteklerinden dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Murat PEHLÜL

Ardahan - 2025

ÖZET

PEHLÜL, Murat. *Lise Öğrencilerinin Okul Bünyesinde Yapılan Spor Yarışmalarına Karşı Motivasyonları : Ardahan İli Örneği* Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2025.

Bu yüksek lisans araştırması, Ardahan ili Merkez ilçesinde öğrenim gören lise düzeyindeki öğrencilerin okul bünyesinde düzenlenen spor yarışmalarına yönelik motivasyon düzeylerini çok boyutlu bir yaklaşımla incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, nicel araştırma desenine uygun olarak tasarlanmış ve veriler, 214 öğrenciye uygulanan sporda motivasyon ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24 istatistik programı ile analiz edilmiştir. Teorik çerçeve olarak Öz Belirlenim Kuramı (Self-Determination Theory) esas alınmış; motivasyon olgusu içsel ve dışsal motivasyon olmak üzere iki ana kategori altında, özdeşleşmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk alt boyutlarıyla birlikte ele alınmıştır. Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin spor yarışmalarına yönelik genel motivasyon düzeyleri ortalamanın üzerindedir. En yüksek ortalama puan içe yansıtılmış düzenleme boyutunda görülmüş; içsel motivasyon ve özdeşleşmiş düzenleme onu takip etmiştir. Cinsiyet değişkeni bağlamında, erkek öğrencilerin motivasyon düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer demografik değişkenlerin etkisi sınırlı iken, düzenli spor yapma sıklığı motivasyon üzerinde belirleyici bir etken olarak öne çıkmıştır. Günlük olarak spor yapan öğrenciler daha yüksek içsel ve dışsal motivasyon düzeylerine, daha düşük motivasyonsuzluk skorlarına sahiptir. Regresyon analizine göre, düzenli spor yapma eğilimi genel motivasyon düzeyinin %72'sini açıklamaktadır. Elde edilen bulgular, okul ortamında gerçekleştirilen sportif faaliyetlerin sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda psikososyal iyilik hali, öz güven, aidiyet duygusu ve sosyal bağların güçlendirilmesi açısından da kritik bir işleve sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, motivasyonu artırmaya yönelik öğrenci merkezli ve kapsayıcı okul politikalarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Lise öğrencileri, spor yarışmaları, motivasyon, içsel motivasyon, dışsal motivasyon, öz belirlenim kuramı, fiziksel aktivite, okul sporları, ergenlik dönemi, katılım

ABSTRACT

PEHLÜL, Murat. *The Motivation of High School Students Towards In-School Sports Competitions: The Case of Ardahan*. Master's Thesis, Ardahan, 2025.

This master's thesis aims to examine, from a multidimensional perspective, the motivation levels of high school students in Ardahan province toward participating in school-organized sports competitions. The study was designed in accordance with a quantitative research model, and data were collected through a structured scale administered to 214 students. The data were analyzed using SPSS 24 statistical software. The theoretical framework of the study is based on the Self-Determination Theory, and motivation was analyzed under two main categories—intrinsic and extrinsic motivation—along with subdimensions including identified regulation, integrated regulation, external regulation, and amotivation. The results revealed that students generally exhibit above-average motivation levels toward school sports competitions. The highest average score was found in the introjected regulation subdimension, followed by intrinsic motivation and identified regulation. In terms of gender, male students had significantly higher motivation scores compared to female students ($p < 0.05$). While other demographic variables showed no significant effects, the frequency of regular sports participation emerged as a key predictor. Students who engaged in daily physical activity had higher levels of both intrinsic and extrinsic motivation and lower levels of amotivation. Regression analysis indicated that regular participation in sports explained 72% of the variance in overall motivation. The findings emphasize that school-based sports activities contribute not only to physical development but also to psychosocial well-being, self-confidence, a sense of belonging, and social connectedness. In this context, the study recommends the development of student-centered and inclusive school policies to enhance motivation and promote active participation in school sports.

Keywords: High school students, sports competitions, motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, self-determination theory, physical activity, school sports, adolescence, participation.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	v
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	vi
ETİK BEYAN	viii
ÖN SÖZ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
İÇİNDEKİLER	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
TABLolar DİZİNİ	xv
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	6
GENEL BİLGİLER	6
1.1. SPOR	6
1.1.1. Sporun Tanımı ve Anlamı	6
1.1.2. Sporun Tarihçesi	11
1.1.3. Sporun Kaynağı	14
1.1.4. Sporun Amacı ve Fonksiyonları	15
1.1.5. Sporun Önemi	19
1.2.TAKIM SPORLARI VE BİREYSEL SPORLAR	21
1.2.1. Bireysel Spor	22
1.2.2. Takım Sporları	27
1.3.SPORUN BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	35
1.3.1. Sporun Sosyal Etkileri	37
1.3.2. Sporun Psikolojik Etkileri	39
1.3.3. Sporun Fizyolojik Etkileri	42
1.4.MOTİVASYON	43
1.4.1. Sporda Motivasyon Kavramı	46
1.4.2. Motivasyon Çeşitleri	51
1.4.2.1 İçsel Motivasyon	51
1.4.2.2. Dışsal Motivasyon	54

1.5.SPORDA MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ.....	57
1.5.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu.....	58
1.5.2. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu	61
1.6.SPORTİF FAALİYETLERE KATILIM.....	63
1.6.1. Sportif Faaliyetlere Katılımı Etkileyen Faktörler	64
1.6.2. Kendini Gerçekleştirme	64
1.6.3. Zihinsel Beklentiler.....	65
1.6.4. Sağlık Beklentisi.....	66
1.6.5. Psikolojik Beklentiler.....	67
1.6.6. Hareket İhtiyacı ve Rekabet	67
1.6.7. Aile.....	68
1.6.8. Arkadaş Çevresi.....	71
1.6.9. Okul Çevresi	72
1.6.10. Kitle İletişim Araçları	73
2. BÖLÜM	75
YÖNTEM	75
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	75
2.2. ÇALIŞMA GRUBU	75
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	78
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ.....	79
3. BÖLÜM.....	81
BULGULAR	81
4.BÖLÜM.....	93
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	93
TARTIŞMA.....	93
SONUÇ.....	96
KAYNAKÇA.....	100
EKLER.....	106
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU	106
EK 2. ETİK KURULU İZNİ	107
EK3. SPORDA MOTİVASYON ÖLÇEĞİ.....	108
ÖZ GEÇMİŞ	109

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SMÖ:	Sporda Motivasyon Ölçeği
SDT:	Self-Determination Theory (Öz Belirlenim Kuramı)
SPSS:	Statistical Package for the Social Sciences
t:	t-Testi istatistik değeri
p:	Anlamlılık düzeyi (significance level)
F:	ANOVA testi istatistik değeri
N:	Örneklem sayısı (sample size)
$\bar{x}$ (x-bar):	Aritmetik ortalama
s / Std. Sapma:	Standart sapma
r:	Korelasyon katsayısı
α (alfa):	Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı
ANOVA:	Analysis of Variance (Varyans Analizi)
Tukey Testi:	Çoklu karşılaştırma testi
BESYO:	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
%:	Yüzde oranı

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Çalışma grubunun bazı kişisel bilgileri.....	76
Tablo 2. Çalışma grubunun spor yapmayla ilgili bilgileri	77
Tablo 3. Ölçek güvenirlik analizi sonuçları	78
Tablo 4. Ölçek Puanları Normallik Dağılımı	79
Tablo 5. Ölçek Puanları Betimsel Analiz Sonuçları	81
Tablo 6. Cinsiyete Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları.....	81
Tablo 7. Okul Türüne Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları	82
Tablo 8. Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları	83
Tablo 9. Akademik Başarı Algısına Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları.....	84
Tablo 10. Annelerin Öğrenim Düzeyine Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları.....	85
Tablo 11. Babaların Öğrenim Düzeyine Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları	86
Tablo 12. Aile Gelir Algısına Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları	87
Tablo 13. Yakın Çevrede Spor Aletleri Bulunan Alan Olmasına Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları.....	88
Tablo 15. Yakın Çevrede Spor Salonu Olmasına Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları	89
Tablo 16. Öğrencilerin Spor Yapma Sıklığına Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları	90
Tablo 17. SMÖ Alt Boyut Puanları Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	91

GİRİŞ

Çağdaş eğitim sistemleri, bireylerin yalnızca bilişsel ve akademik gelişimlerini değil; aynı zamanda fiziksel, sosyal ve duyuşsal gelişimlerini de desteklemeyi amaçlayan bütüncül bir anlayışı benimsemiştir. Bu bağlamda, öğrencilerin okul içi yaşantılarında yer alan sportif faaliyetler, bireylerin sadece fiziksel yeterliliklerini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda özgüven, disiplin, liderlik ve takım çalışması gibi yaşam becerilerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Ergün, 2018 s. 23). Özellikle lise döneminde bireyler, kimlik gelişim sürecinin kritik evrelerinden geçmekte; bu süreçte spor hem fiziksel hem de psikososyal gelişimi teşvik edici önemli bir rol üstlenmektedir.

Spor yarışmaları, öğrencilerin hem kendilerini ifade edebilecekleri hem de bireysel ve toplumsal başarı deneyimlerini içselleştirebilecekleri platformlar sunmaktadır. Ancak bu yarışmalara katılımda gözlemlenen farklılıklar, öğrencilerin motivasyon düzeylerinin çeşitliliğine işaret etmektedir. Bazı öğrenciler bu tür etkinliklere gönüllü ve hevesli biçimde katılırken, bazıları düşük katılım ya da ilgisizlik sergileyebilmektedir. Bu durum, öğrencilerin spor yarışmalarına karşı motivasyonel yapılarını etkileyen bireysel ve çevresel faktörlerin analizini gerekli kılmaktadır (Tekin & Tekin, 2014 s. 48). Literatürde motivasyonun, bireyin bir davranışı gerçekleştirme isteğini belirleyen temel psikolojik mekanizmalardan biri olduğu kabul edilmektedir. Özellikle içsel motivasyonun öğrencinin etkinlikten aldığı doyumla ilişkili olduğu; dışsal motivasyonun ise ödül, ceza, sosyal onay gibi dışsal kaynaklı etkenlerle şekillendiği bilinmektedir.

Lise öğrencilerinin sportif faaliyetlere yönelik motivasyonlarını etkileyen faktörler arasında; cinsiyet, yaş, beden eğitimi dersi algısı, ailesel ve öğretmen desteği, fiziksel yeterlilik, arkadaş çevresi ve okul iklimi gibi değişkenler yer almaktadır (Özyalvaç, 2010). Bu değişkenlerin öğrencinin katılım kararını olumlu ya da olumsuz etkileyebileceği; dolayısıyla spor yarışmalarına katılım oranlarını doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir. Sporun bireyler üzerindeki fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin spor yarışmalarına katılımını teşvik eden etkenlerin tanımlanması; eğitim politikalarının ve okul temelli uygulamaların daha etkili hale getirilmesi açısından önem arz etmektedir (Kırtepe vd., 2022 s. 66).

Türkiye’de okullarda düzenlenen sportif yarışmalar, Millî Eğitim Bakanlığı’nın beden eğitimi dersi kapsamında yürüttüğü faaliyetlerle bütünleşmektedir. Ancak bu yarışmaların yalnızca fiziki yeterlilik ölçme aracı olarak değerlendirilmesi yerine; öğrencilerin spor yoluyla öz yeterlik, öz disiplin, iş birliği ve başarı motivasyonu gibi sosyal-duygusal yeterliklerini destekleyici araçlar olarak yeniden kurgulanması gerekmektedir. Nitekim, öğrencilerin spora yönelik olumlu tutumlarının gelişmesi, uzun vadede aktif bir yaşam tarzını benimsemelerine ve yaşam boyu spor yapma alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlayacaktır (Zengin & Öztaş, 2008). Bu bağlamda, okul içi spor yarışmalarına karşı motivasyonun düzeyini belirlemek ve bu motivasyonu etkileyen unsurları ortaya koymak, eğitim-öğretim sürecinde fiziksel etkinliklerin niteliğinin artırılmasına yönelik stratejik bir katkı sunacaktır.

Bu çalışmanın temel amacı, lise öğrencilerinin okul bünyesinde düzenlenen spor yarışmalarına yönelik motivasyon düzeylerini incelemek ve bu düzeyi etkileyen demografik, psikolojik ve sosyal değişkenleri çok boyutlu bir biçimde analiz etmektir. Araştırmanın bulgularının hem beden eğitimi öğretmenleri hem de okul yöneticileri açısından öğrenci katılımını artırmaya yönelik yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda, bu çalışma motivasyon kavramının eğitim ortamlarında sportif bağlamda uygulanabilirliğine ilişkin özgün katkılar sunarak, gelecekte gerçekleştirilecek nitel ve nicel araştırmalara da alt yapı sağlamayı hedeflemektedir.

Problem Durumu

Günümüz eğitim sistemlerinde öğrencilerin yalnızca bilişsel gelişimleri değil, aynı zamanda fiziksel, duyuşsal ve sosyal gelişimleri de temel hedefler arasında yer almaktadır (Abbastürnüklü, 2004 s.138). Bu bağlamda, sportif etkinlikler, bireylerin çok yönlü gelişimlerini destekleyen temel araçlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Özellikle okul bünyesinde gerçekleştirilen spor yarışmaları, öğrencilerin fiziksel yeterliliklerini ortaya koymaları, rekabet duygularını yönlendirmeleri ve grup içi etkileşimlerini artırmaları açısından önemli bir işlev görmektedir. Ancak lise öğrencilerinin bu yarışmalara karşı gösterdikleri ilgi ve katılım düzeyleri, çeşitli motivasyonel etkenler çerçevesinde farklılık göstermektedir. Bazı öğrenciler yarışmalara büyük bir istekle katılım gösterirken, bazıları ise bu tür etkinliklere ilgisiz kalmakta ya da çeşitli nedenlerle uzak durmaktadır (Karakuş & Küçük, 1999 s.33). Bu durum,

öğrencilerin okul içi sportif faaliyetlere karşı tutumlarını etkileyen motivasyon kaynaklarının daha yakından incelenmesini gerekli kılmaktadır. Özellikle içsel ve dışsal motivasyon faktörlerinin öğrencilerin katılım düzeyleri üzerindeki etkisi, alan yazında sıklıkla vurgulanan ancak lise düzeyinde sistematik biçimde ele alınmayan bir boşluğu işaret etmektedir. Bu çalışmada, lise öğrencilerinin okul içi spor yarışmalarına karşı motivasyonlarını belirleyen unsurların detaylı biçimde analiz edilmesi amaçlanmakta ve bu kapsamda mevcut duruma ilişkin çözümleyici bir yaklaşım benimsenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinin spora ve sportif süreçlere duygusal açıdan tepkiselliğini ve içinde bulunulan ortama yönelik olarak motivasyon düzeylerini incelemek ve bu motivasyonun hangi faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktır. Çalışmada, öğrencilerin spora yönelik içsel ve dışsal motivasyon unsurları analiz edilerek katılım davranışlarını belirleyen temel bileşenlerin tanımlanması hedeflenmektedir. Öğrencilerin bazı demografik özellikleri ile spora yönelik motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi de araştırmanın amaçları arasındadır. Böylece okul yönetimlerinin, beden eğitimi öğretmenlerinin ve eğitim politikası belirleyicilerinin, öğrenci motivasyonunu artırmaya yönelik daha etkili stratejiler geliştirmelerine katkı sunulması hedeflenmektedir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda problem cümlesi “Lise öğrencilerinin spora yönelik motivasyonları nasıldır?” olarak belirlenmiştir. Alt problemler ise aşağıda verilmiştir.

- Lise öğrencilerinin spora yönelik motivasyonları nasıldır?
- Lise öğrencilerinin spora yönelik motivasyonları cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, akademik başarı algısı, anne-baba öğrenim durumu ve aile geliri algısına göre farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin spora yönelik motivasyonları yakın çevresinde spor alanları olup olmaması ve düzenli spor yapma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin sporda motivasyon ölçeği alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Okul ortamında gerçekleştirilen spor faaliyetleri, öğrencilerin hem fiziksel sağlıklarını korumalarına hem de sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine olanak tanımaktadır. Lise çağındaki bireylerin fiziksel etkinliklere yönelimlerinin artırılması, uzun vadeli yaşam alışkanlıkları açısından da kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, öğrencilerin spor yarışmalarına karşı olan motivasyonlarını anlamak, eğitimcilerin ve yöneticilerin bu faaliyetleri daha cazip hale getirmelerine yönelik önemli veriler sunacaktır (Karakuş & Küçük, 1999 s.34). Ayrıca bu çalışma, motivasyonun bileşenlerini ortaya koyarak, öğrencilerin fiziksel etkinliklere katılım oranlarını artırmaya yönelik kanıta dayalı uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Eğitim ortamlarında akademik başarı kadar beden eğitimi ve spor etkinliklerinin de desteklenmesi, öğrencilerin bütüncül gelişimi açısından önem taşımakta; bu nedenle çalışmanın bulguları, eğitim sisteminde sürdürülebilir ve nitelikli spor programlarının oluşturulmasına yön verici nitelik taşımaktadır.

Araştırmanın Kapsamı

Bu araştırma, lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin, spora yönelik motivasyon yönelik motivasyon düzeylerini belirlemeye odaklanmaktadır. Bu doğrultuda araştırma, spor ve lise öğrencilerinin spora yönelik yaklaşımlarıyla ilgili teorik bir çerçeve sunulmasının ardından öğrencilerin hem içsel hem de dışsal motivasyon türlerini kapsamaktadır. Araştırma, öğrencilerin cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, düzenli spor yapma durumu vb. çeşitli demografik değişkenler yanında spor yapma sıklığıyla ilgili değişkenlerle spora yönelik motivasyonlarını da ele alacak şekilde tasarlanmıştır. Araştırmanın kuramsal çerçevesi, motivasyon kuramları ve spora katılım literatürü üzerine inşa edilmiş; uygulama aşamasında ise nicel veri toplama yöntemleri kullanılmıştır. Bu yönüyle araştırma, sadece motivasyonun nicel düzeyini değil, aynı zamanda bu düzeyi etkileyen belirleyici faktörleri de kapsamlı biçimde ortaya koymayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma bazı sınırlılıklar dahilinde yürütülmüştür. Öncelikle, araştırma sadece belirli bir coğrafi bölgedeki devlet liselerinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlı tutulmuştur; bu durum, bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilmektedir. İkinci olarak, veri toplama sürecinde kullanılan anket formu, katılımcıların öznel beyanlarına dayalı olduğundan, sosyal istenilirlilik etkisi veya yanıt yanlılığı gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Ayrıca araştırma, öğrencilerin motivasyon düzeylerini anlık olarak ölçmekte; dolayısıyla zaman içinde motivasyonda meydana gelebilecek değişimleri gözlemlememektedir. Son olarak, araştırma verileri, çalışmaya gönüllü katılım sağlayan Meslek Lisesi ve Anadolu Lisesi öğrencileriyle sınırlıdır..

Varsayımlar

Bu araştırma aşağıdaki temel varsayımlar çerçevesinde yürütülmüştür:

- Katılımcıların verdikleri yanıtların içten ve gerçekçi olduğu kabul edilmiştir.
- Anket formu, araştırma kapsamına uygun biçimde hazırlanmış olup, geçerli ve güvenilir veri sağladığı varsayılmıştır.
- Katılımcıların okul bünyesinde yapılan spor yarışmalarına ilişkin motivasyonları, belirli psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerden etkilendiği kabul edilmiştir.
- Araştırmanın yürütüldüğü örneklemin, evreni temsil etme yeterliliğine sahip olduğu varsayılmıştır.

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, konuya ilişkin kavramsal çerçeve detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

1.1. SPOR

Bu bölümde, sporun tanımı ve önemi, tarihsel gelişimi, kökenleri, amaçları ve işlevleri üzerinde durulacaktır. Spor, bireylerin fiziksel yeteneklerini geliştirmeye yönelik düzenli ve sistematik faaliyetler olarak tanımlanmakta olup, sosyal, kültürel ve psikolojik boyutlarıyla da önemli bir yere sahiptir. Tarihsel perspektiften bakıldığında, sporun kökenleri, antik dönemlerdeki yarışmalara ve fiziksel etkinliklere dayanmaktadır; bu bağlamda spor, farklı uygarlıklar ve kültürler aracılığıyla evrim geçirmiştir. Sporun amacı, bireylerin fiziksel sağlığını artırmak, sosyal etkileşimi teşvik etmek ve zihinsel dayanıklılığı geliştirmek gibi çeşitli hedefleri kapsamaktadır. Ayrıca spor, toplumsal entegrasyon, bireysel gelişim ve eğlence gibi önemli fonksiyonlar da üstlenmektedir. Bu bağlamda, sporun çok boyutlu yapısının ve toplum üzerindeki etkilerinin derinlemesine incelenmesi, bu alanın akademik olarak daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

1.1.1. Sporun Tanımı ve Anlamı

Spor, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen yarışma niteliğindeki hareketler bütünüdür. Sporun önemli bir bileşeni, bireylerin bu faaliyetleri isteyerek icra etmeleridir. Sporun, bireyler üzerinde çok çeşitli olumlu etkileri bulunmaktadır. Öncelikle, fiziksel aktivite sağlaması sayesinde insanların zinde kalmalarına ve dolayısıyla daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine destek olmaktadır. Bunun yanı sıra, sporun zihinsel gelişim üzerinde de olumlu etkiler yarattığına dair bulgular mevcuttur. Ek olarak, spor, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde iyileştirici bir etki sağlayarak, bireylerin kendileri ve toplumla barışık bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktadır (Aksoy, 2021, s. 9).

“Spor” kelimesinin kökeni, Latince “deportare” ve “disportare” terimlerine dayanmaktadır. Bu kelimeler, “parçalara ayırmak” ve “dağıtmak” gibi anlamlar

taşımaktadır. Kelimenin anlamı, Orta Çağ döneminde bazı değişiklikler geçirmiş olsa da Latin dilinin etkisi altında gelişen diğer dillerde, spor ile ilgili etkinlikler genellikle “hoşnutluk” ve “istirahat” gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Zamanla, kelimenin anlamı da evrim geçirerek günümüzde fiziksel aktivitenin öne çıktığı, rakipleri yenme ve başarı elde etme amacı güden etkinlikleri tanımlayan “sport” kavramına dönüşmüştür. Bu değişim, sporun toplumsal ve kültürel konumunu ve önemini de yansıtmaktadır (Konur, 2019, s. 6-7).

Spor kavramı, toplu ve bireysel yarışlar biçiminde gerçekleştirilen, belli kurallar çerçevesinde uygulanan beden hareketlerini ifade eden geniş bir anlam yelpazesine sahiptir. Genel olarak, spor; bedensel aktiviteler, çaba, psikolojik faktörler, bilimsel veriler ve sosyal olgularla ilişkilendirilen dinamik bir etkinlik alanı olarak tanımlanabilir. Spor, insanların önceden belirlenmiş kurallara uygun olarak, genellikle bir rakibi yenme veya başarı elde etme amacı güderek gerçekleştirdiği çeşitli bedensel aktiviteleri içermektedir. Burada, sporun sadece fiziksel çaba değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık ve takım çalışması gibi sosyal boyutları da öne çıkmaktadır. Bilimsel kaynaklar, sporun bireylerin ruhsal ve fiziksel gelişimine katkıda bulunduğunu, aynı zamanda toplumsal etkileşim ve disiplin kazandırma gibi önemli işlevler üstlendiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla spor, bireyin öz disiplin geliştirmesi, sosyal beceriler edinmesi ve genel sağlık durumunu iyileştirmesi açısından son derece önemli bir rol oynamaktadır (Hosseinalipour, 2015)

Spor, bireylerin fiziksel yeteneklerini, stratejik düşünme becerilerini ve sosyal etkileşimlerini geliştirmek amacıyla, belirli hedefler doğrultusunda ve tanımlanmış kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen organize bir faaliyettir. Bu aktivite, yalnızca fiziksel bir mücadele olmanın ötesine geçerek, aynı zamanda zihinsel ve duygusal bir deneyim sunar. Sporun temel amacı, katılımcıların belirli başarı kriterlerini elde etmeleri ve bu süreçte kendilerini geliştirmeleri üzerine inşa edilmiştir. Sporun kuralları, adil bir mücadele ortamı yaratmakla birlikte, katılımcıların bireysel ve takım olarak performanslarını optimize etmelerine olanak tanır. Ayrıca spor etkinlikleri, bireylerin disiplin, özveri ve rekabet ruhunu geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda sosyal yapı üzerinde de önemli etkiler yaratmaktadır. Toplumsal ve kültürel unsurlar, sporun dinamiklerine katkıda bulunarak, geniş bir kitleye hitap eden bir iletişim aracı haline gelir. Bu nedenle, sporun tanımı, sadece fiziksel aktivite ile sınırlı kalmayıp, bireyler arası

ilişkilerin, sosyal normların ve kültürel değerlerin şekillendirilmesinde de kritik bir rol oynar. Böylece spor, bireylerin ve toplumların kimliğini oluşturan önemli bir unsurdur (Aracı, 2006).

Spor, doğası gereği hem zihinsel hem de bedensel aktiviteleri kapsayan dinamik bir faaliyettir. Bu nedenle, spor tanımına, uğraş, çaba ve benzeri kavramlar da önemli bir şekilde dahil edilmektedir. Spor, yalnızca fiziksel becerilerin geliştirilmesi amacıyla yapılan bir etkinlik olmaktan öte, bireylerin disiplinli bir yapı içerisinde hedef odaklı çalışmalarını sağlayan bir süreçtir. Bu çerçevede sporun temel bileşenlerinden biri olan çaba, bireylerin fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlamalarını gerektirir. Zihinsel açıdan, spor, stratejilerin geliştirilmesi, rakiplerin analiz edilmesi ve hedefe ulaşma motivasyonunun sürdürülmesi gibi unsurları içerir. Aynı zamanda, fiziksel olarak da düzenli antrenmanlar, dayanıklılık geliştirme ve becerilerin pekiştirilmesi gibi birçok disiplinli çalışmayı gerektirmektedir. Bu nedenle, sporun sadece rekreatif bir etkinlik olarak değil, aynı zamanda bireylerin öz disiplin, öz motivasyon ve dayanışma gibi sosyal ve kişisel becerilerini geliştirmelerine olanak tanıyan bir araç olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, spor, bireylerin hem bedensel hem de zihinsel gelişimlerini destekleyen, hedef odaklı ve sürekli bir çaba gerektiren kapsamlı bir faaliyet biçimi olarak tanımlanabilir (Oruç, 2018, s. 6).

Spor, sosyolojik ve psikolojik açılardan incelendiğinde, bireyler üzerinde önemli psikolojik ve toplumsal faydalar sağladığına dair birçok kanıt bulunmaktadır. Spor faaliyetleri, bireyin stres düzeyini azaltarak ruh sağlığını iyileştirir, öz güveni artırır ve sosyal bağları güçlendirir. Ek olarak, sporun sosyal entegrasyona katkısı, farklı topluluklar arasında köprüler kurabilmesi açısından değerlidir. Bu bağlamda, sporun toplumdaki birleştirici rolü, bireylerin aidiyet duygusunu pekiştirir ve sosyal becerilerin gelişmesine yardımcı olur. Öte yandan, sporu bilimsel bir olgu olarak ele alan yaklaşımlarda ise, sporun gelişiminin ortopedi, fizyoloji ve anatomi gibi bilim dallarındaki yeniliklere paralel olarak ilerlediği vurgulanır. Bu kapsamda spor, insan bedeninin mekanik ve fizyolojik işleyişini anlamak için bir laboratuvar işlevi görür. Sporun, yaralanma öncesi ve sonrası rehabilitasyon süreçlerinde bilimsel verilere dayanarak uygulanması, bireylerin fiziksel performanslarının artırılmasına katkı sağlarken, aynı zamanda spor biliminin disiplinlerarası gelişimini de teşvik etmektedir. Bu iki yaklaşım bir arada değerlendirildiğinde, spor yalnızca bir fiziksel aktivite değil,

aynı zamanda toplumsal ve bireysel sağlığın gelişmesine önemli katkılarda bulunan çok yönlü bir olgu olarak ortaya çıkmaktadır (Durmuş, 2015).

Spor, bireylerin sosyal ve bireysel kimliklerini geliştirmelerine önemli katkılar sağlayan bir aktivite olarak öne çıkmaktadır. Takım çalışması, sporun temel unsurlarından biri olarak, bireylerin ortak bir hedef doğrultusunda birlikte çalışmalarını ve sosyal beceriler kazanmalarını teşvik eder. Bu süreç, aidiyet duygusunun gelişmesine zemin hazırlar; sporcular, takım arkadaşlarıyla aralarındaki bağları güçlendirirken, kendilerini bir topluluğun parçası olarak hissetmeye başlarlar. Netice itibariyle bireyler, grup dinamikleri içerisinde kendilerini daha rahat ifade edebilme imkânı bulurlar. Bu durum hem sosyal kimliklerinin şekillenmesine hem de bireysel kimlik arayışlarında daha sağlam bir zemin oluşturmalarına yardımcı olur. Dolayısıyla spor, yalnızca fiziksel yeteneklerin ötesinde, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendiren, aidiyet hissini artıran ve kendine güvenen bireyler olmalarını sağlayan önemli bir toplumsal olgu olarak değeriendirilebilir (Öztürk, 2008).

Spor, çok yönlü bir kavram olarak insan hayatında fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan önemli avantajlar sunmaktadır. İlk olarak, spor faaliyetleri bireylerin fiziksel sağlığını olumlu yönde etkilerken, aynı zamanda sağlıklı bir kişilik gelişimine katkıda bulunur. Fiziksel aktivite, insana tazelik ve enerji vererek, genel yaşam kalitesini artırır. Bununla birlikte, spor, bireylere hırs, yenilgi ve zafer gibi çeşitli duyguları güvenli bir ortamda deneyimleme fırsatı sunar. Bu süreç, bireylerin duygusal zekalarını geliştirmelerine ve olumsuz deneyimlerle başa çıkma becerilerini artırmalarına yardımcı olur. Sosyal açıdan, spor, insanlar arasında etkileşim ve iş birliği sağlarken sosyal becerilerin kazanılmasına da zemin hazırlar. Takım sporları, bireylerin birlikte çalışma, iletişim kurma ve karşılıklı güven oluşturma gibi yeteneklerini geliştirir. Dolayısıyla spor yapan bireyler çevrelerine daha kolay uyum sağlarken, kendilerini sosyal ortamlarda daha rahat ifade edebilir hale gelirler. Netice olarak, sporun sağladığı fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar, bu aktiviteyi tüm dünyada yaygın hale getirmiştir; böylece insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Gökalp, 2021, s. 9).

Spor, insan yaşamının birçok yönüyle bütünleşmiş bir sosyal ve kültürel olgudur. Farklı coğrafyalar ve kültürel yapıların etkisiyle çeşitlenen spor dalları, insanların bedensel yetenekleri ve sosyal dinamikleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. İnsanların sporla olan etkileşimi, zaman içerisinde dönüşüm geçirerek bireylerin

psikolojik iyilik halleri üzerinde de önemli etkiler yaratmaktadır. İnsanlar, spor aracılığıyla bedenleri üzerinde kontrol kazanma çabası içinde bulunarak yalnızlık hissinden kurtulmakta ve ait olma duygusunu geliştirmektedir. Takımlara olan destek, yalnızca sporcularla sınırlı kalmayıp, taraftarlar arasında da yoğun bir aidiyet hissi doğurmakta ve bu duygu, takımın başarıları ile pekişmektedir. Spor, aynı zamanda bireylerin duygularını bastırmadan yaşaması için bir güvenli alan oluşturmaktadır; örneğin, yalnızken duygularını ifade edemeyen bir kişi, tribündeki diğer taraftarlarla bir araya geldiğinde coşku veya öfke gibi duygularını rahatça yaşayabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, spor, bireylerin duygusal deneyimlerini açığa çıkararak psikolojik rahatlama sağlama işlevi görmektedir. Psikiyatristler de sporun, hem katılımcılar hem de izleyiciler üzerinde terapötik etkileri olduğunu ifade ederek, sporun insanların ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, spor sadece fiziksel aktiviteden ibaret değil, aynı zamanda bireylerin duygusal ve sosyal bütünlüğünü güçlendiren önemli bir araçtır (Selucik, 2021, s. 10).

Sporun sosyolojik boyutu, toplumsal yapıların, kültürel dinamiklerin ve tarihsel bağlamın etkileşimiyle şekillenen önemli bir inceleme alanı sunmaktadır. Her toplum, coğrafi ve tarihsel koşullarına bağlı olarak kendine özgü bir kültür geliştirmiştir; bu süreç içerisinde spor da farklı kültürel unsurların gölgesinde varlık bulmuştur. Örneğin, eski Türk topluluklarının avcılık ve savaşçılıkla iç içe geçmiş olan yaşam tarzları, atlı ve okçuluk sporlarının ortaya çıkışına zemin hazırlamıştır. Bu spor etkinlikleri, toplumun dinamikleriyle birleşerek, hem bireysel kimliğin hem de toplumsal aidiyetin oluşumuna katkı sunan bir spor kültürü inşa etmiştir. Bunun yanı sıra, modern dönemlerde futbol gibi popüler sporların benimsenmesi de yine toplumların sosyal yapı ve değer sistemleriyle doğrudan ilişkilidir. Bazı kültürler futbolu yoğun bir şekilde kültürel bir kimlik unsuru haline getirirken, diğerleri bu spora daha marjinal bir perspektiften yaklaşabilmektedir. Bu durum, sporun bireylerin ve toplumların kimlik inşası üzerindeki etkisini gözler önüne sermekte; sporun sadece bir rekabet unsuru değil, aynı zamanda bir kültürel ifade aracı olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Spor, toplumsal ve kültürel dinamikleri anlamada önemli bir gösterge ve toplumsal ilişkilerin derinliğini keşfetmek için kullanılan etkili bir araç haline gelmektedir. Bu bağlamda, sporun sosyolojik analizi, sadece fiziksel aktiviteleri değil, aynı zamanda bu aktivitelerin ardındaki kültürel, ekonomik ve politik güç dinamiklerini anlamak için de vazgeçilmez bir perspektif

sunmaktadır. Böylece spor, toplumsal değişimlerin, normların ve değerlerin yansıması olarak, bireyler arası etkileşimi güçlendiren ve kolektif kimlikleri pekiştiren bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır (Selucik, 2021, s. 10).

Spor, yalnızca fiziksel aktivitelere dayanmayan, aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel boyutları da içeren çok yönlü bir olgu olarak tanımlanabilir. Bu çok boyutluluk, sporun bireylerin sağlığına olan katkısını kapsamlı bir şekilde ele almayı zorlaştırmakta, dolayısıyla tek bir tanımla sınırlı tutulamayacak bir kavram haline getirmektedir. Genel olarak spor, kişileri fiziksel olarak sağlıklı tutmanın yanı sıra, psikolojik yönden de güçlenmelerine yardımcı olur. Araştırmalar, düzenli spor yapmanın stres düzeylerini azalttığını, yaşam kalitesini artırdığını ve ruh halini iyileştirdiğini göstermektedir. Ayrıca, sporun sosyalleşme ve grup dinamikleri açısından da önemli bir rolü bulunmaktadır; takım sporları, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, iş birliği ve iletişim yeteneklerini artırmalarına olanak tanır. Bu süreç, bireylerin toplumda daha sağlıklı bir şekilde var olmalarını sağlarken, aynı zamanda özgüven, dürüstlük ve erdem gibi değerlerin de pekişmesine katkıda bulunur. Dolayısıyla spor, sadece bir etkinlik değil, bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimlerini destekleyen, sosyal ilişkilerini güçlendiren multifaktöryel bir süreç olarak değerlendirilebilir (Şeker, 2020, s. 12).

1.1.2. Sporun Tarihçesi

Spor, tarihsel süreç içerisinde insan toplumlarının doğa ile olan etkileşimleri sonucu ortaya çıkan bir faaliyet olarak karşımıza çıkar. İlk insanların barınma, beslenme ve hayatta kalma mücadeleleri, toplumsal iş birliği ve dayanışmayı gerektirmiştir. Bu bağlamda, sporun kökenleri, bireylerin fiziksel yeterliliklerini geliştirmeleri ve sosyal bağlarını güçlendirmeleri için bir araç olarak işlev gördüğü anlaşılmaktadır. Farklı kültürler, spor kavramını kendi değer yargıları ve gelenekleri çerçevesinde şekillendirerek, onu vazgeçilmez bir toplumsal öğe haline getirmiştir. Spor, sadece fiziksel aktivite olmanın ötesinde, kimlik oluşturma, birlikte eğlence ve rekabet etme gibi unsurları da barındırarak, toplumların sosyo-kültürel yapılarında önemli bir rol oynamıştır. Böylece, spor, bireylerin ve toplulukların kültürel ifadeleri için bir platform sunmaktadır. Zamanla, sporun kurumsallaşması ve organizasyonel yapıların gelişimi, bu kültürel etkileşimlerin derinleşmesine ve sporun daha geniş kitlelere ulaşmasına olanak tanımıştır. Dolayısıyla, spor, tarih boyunca insan toplumlarının doğa karşısındaki

mücadelelerinde bir simge olarak, kültürel kimliklerin yapı taşlarından biri olmayı başarmıştır (Selucik, 2021, s. 11).

Spor, fiziksel hareketlerin belirli bir düzen içerisinde uygulandığı bir etkinlik olarak, toplumsal yapıların önemli bir unsuru haline gelmiştir. Bu durum, bireylerin sadece fiziksel yeteneklerini geliştirmesiyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşim ve rekabet unsurlarını da içermektedir. Spor, bireylerin kendi yaşamlarına yönelik hedefler belirlemelerine, bu hedefler doğrultusunda azimle çalışarak öz disiplin kazanmalarına olanak tanır. Aynı zamanda, rakip bireyler veya takımlar arasında gerçekleşen rekabet, sporun doğasında bulunan sosyal dinamikleri güçlendirir; bu rekabet, bireylerin performanslarını artırmalarını teşvik ederken, takım ruhunu ve dayanışmayı da ön plana çıkarır. Sporun bu yönü, topluluklar arasında bağlılık oluşturarak sosyal yapıyı pekiştirir. Ayrıca, sporun düzenli bir şekilde icra edilmesi, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekler, motivasyon ve öz güven geliştirmelerine yardımcı olur. spor, sadece bireysel gelişim için değil, aynı zamanda toplumların kültürel, sosyal ve ekonomik yapılarında da kalıcı bir unsur haline gelerek, insanların bir araya gelmelerini sağlayan ve sosyal kimliklerini pekiştiren önemli bir faaliyet biçimi olarak öne çıkmaktadır (Hancı, 2017, s. 23).

Spor, tarihsel olarak insanın doğayla olan mücadelesinin bir yansıması olarak ortaya çıkmış olsa da, zamanla daha karmaşık bir sosyal olgular bütünü haline gelmiştir. İnsanlık tarihinde ilk dönemlerde hayatta kalmak için geliştirilen fiziksel aktiviteler, günümüzde sadece birer rekabet aracı olmanın ötesine geçmiştir. Teknolojinin ve yaşam standartlarının yükselmesi, sporun yalnızca fiziksel bir mücadele olarak algılanmasının önüne geçerek, bireylerin ve toplumların sosyal ve kültürel katmanlarında önemli değişimlere yol açmıştır. Özellikle takım sporları gibi yeni kavramların ortaya çıkması, sporun sosyal etkileşim ve dayanışma açısından sağladığı olanakları artırmıştır. 1986 yılında gerçekleşen ilk modern Olimpiyat Oyunları, bu dönüşümün en somut örneklerinden birini teşkil etmektedir. Olimpiyat Oyunları, farklı ulusların spor aracılığıyla kendilerini uluslararası platformlarda ifade etmeleri için bir alan sunmuş, ülkeler arasındaki rekabeti de güvenli ve eğlenceli bir biçimde teşvik etmiştir. Bu çerçevede spor etkinlikleri, barış ve dostluk temalarının öne çıktığı, kültürel ilişkilerin güçlendiği bir zemin oluşturmuştur. Sporun sağladığı bu türden etkileşimler, yalnızca bireysel başarıların ötesinde, toplumsal bütünlüğü ve dayanışmayı pekiştiren unsurlar

haline gelmiştir. Dolayısıyla spor; fiziksel bir mücadele alanı olmanın yanı sıra, uluslararası ilişkilerde bir barış aracı olarak işlev görmekte, sosyo-kültürel ve politik boyutlarıyla insanlığın ortak bir dil geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Bu süreç, sporun toplumsal bağları güçlendiren, farklı kültürler arasında köprüler kuran bir faaliyet olarak geniş kitlelere ulaşmasını mümkün kılmıştır (Selucik, 2021, s. 11).

Spor, Türk kültüründe tarihsel olarak derin bir anlam taşıyan, geleneksel yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelen bir etkinliktir. Türklerin savaşçı geçmişi, sporun farklı boyutlarının şekillenmesinde anahtar bir rol oynamıştır; özellikle atlı savaş teknikleri ve cirit oyunları gibi etkinlikler, savaş becerilerini geliştirmek amacıyla düzenlenmiştir. Düğün ve şenliklerde gerçekleştirilen cirit oyunları, yalnızca eğlence unsurları olarak kalmayıp, aynı zamanda toplumsal birlikteliği güçlendirirken savaşçılık ruhunu da pekiştirmiştir. Osmanlı İmparatorluğu döneminde spor, sadece bir eğlence biçimi olmaktan çok daha öte bir işlev kazanmış; askeri eğitimlerin temel araçlarından biri haline gelmiştir. Askerler, fiziksel eğitimlerini artırmanın yanı sıra, düzenli antrenmanlarla zihinsel dayanıklılık da geliştirmişlerdir. Bu bağlamda, acemi oğlanlar ve cambazhaneler, hukuki ve askeri disiplinin bir parçası olarak sporun entegre edildiği eğitim kurumları olarak önemli bir yer tutmaktadır. Bu eğitim kurumları, Türk askerinin savaşma yeteneklerini geliştirmesinde olduğu kadar, moral ve motivasyonunu artırmasında da kritik bir rol oynamıştır. Bu bağlamda, Türk tarihinde spor, yalnızca fiziksel bir aktiviteden ibaret olmamış, aynı zamanda askeri stratejilerin, toplumsal normların ve kültürel değerlerin şekillendiği dinamik bir alan olarak kendini göstermiştir. Bu tarihsel süreç, sporun Türk toplumundaki önemi ve işlevini daha iyi anlamak için dikkate değer bir zemin sunmaktadır (Selucik, 2021, s. 11).

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasından sonra, Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliğinde Türk sporunda önemli gelişmeler yaşanmıştır. Atatürk, sporun sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bir milletin sağlığını ve ulusal kimliğini güçlendiren bir araç olduğunu vurgulamıştır. Bu anlayışla birlikte, 1920 yılında Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri kurulmuş ve 1922 yılına gelindiğinde bu bölümler, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) adını alarak daha kurumsal bir yapı kazanmıştır. BESYO, spor eğitimi veren yüksekokul düzeyindeki bu kurumlar, Türkiye'de spor biliminin gelişimine katkıda bulunmuş, nitelikli spor eğitmenleri ve spor bilimcilerin yetiştirilmesine olanak sağlamıştır. Atatürk'ün sporu teşvik eden politikaları, genç

nesillerin sporla iç içe büyümelerini sağlarken, ulusal bir spor kültürü oluşturulmasına da zemin hazırlamıştır. Böylece Türkiye'deki spor eğitimi ve organizasyon yapısının güçlenmesi, Cumhuriyetin kuruluşuyla başlayan bir süreç olarak günümüzde de devam etmektedir (Türkel, 2010).

1.1.3. Sporun Kaynağı

Sporun kökenleri, tarihsel, antropolojik ve arkeolojik araştırmaların derinlemesine incelenmesiyle ortaya konulmuştur ve insanlık tarihinin en eski dönemlerine uzanan karmaşık bir yapı sergilemektedir. Spor, yalnızca fiziki bir aktivite ya da rekabet unsuru olarak değil, aynı zamanda insan doğasının temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Dini ritüeller, totemler ve mağara resimlerinde sıkça rastlanan simgeler, sporun, ruhsal ve toplumsal inançlarla iç içe geçmiş olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, birçok kültürde din, insanların sosyal ilişkileri, kültürel varlıkları ve toplumsal değerleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Sporun bu dini dinamiklerden etkilenmesi, içsel çatışmaları ve dayanışma temalarını barındıran cihad kavramı üzerinden incelenebilir; bu durum, sporun tarihsel bağlamda meşruiyet kazanmasını sağlamıştır. Aynı zamanda, sporun toplumsal işlevleri, bir araya getirmesi, rekabet duygusunu tetiklemesi ve kimlik inşasına katkı sağlaması açısından dikkate değerdir. Sporun kökenlerini araştırmak, sadece fiziksel hareketlerin evrimiyle sınırlı kalmayıp, insan deneyiminin çok boyutlu yapısını anlamak için de gereklidir. İnsanların spor aracılığıyla sosyal bağlar kurması, toplumsal normlar oluşturmaları ve kültürel kimliklerini pekiştirmesi, sporun antropolojik açıdan incelenmesini zorunlu kılar. Böylece, sporun insan yaşamındaki yeri ve anlamı, derin bir sosyal, kültürel ve dini bağlamda daha iyi kavranabilir. Bu çok boyutlu yaklaşım, sporun sadece bir eğlence unsuru değil, aynı zamanda insan topluluklarını bir araya getiren, sosyal değerleri şekillendiren ve bireylerin gerek fiziksel gerekse psikolojik açıdan gelişimlerine zemin hazırlayan önemli bir faaliyet olarak algılanmasını sağlayacak bir çerçeve sunmaktadır. Bu şekilde, sporun kökenlerini ve insan hayatındaki rolünü daha kapsamlı bir çerçeve içinde değerlendirmenin gerekliliği kendini açıkça ortaya koymaktadır (Yorulmaz, 2019, s. 4).

1.1.4. Sporun Amacı ve Fonksiyonları

Spor, tarihsel süreç içerisinde genellikle bedensel yönleriyle ele alınmış, zihinsel ve toplumsal boyutları ise göz ardı edilmiştir. Ancak günümüzde sporun yalnızca fiziksel aktivitelerle sınırlı olmadığı, birey üzerinde çok yönlü etkiler yarattığı anlaşılmaktadır. Spor, kişilere hem fiziksel anlamda katkılar sunması hem de bilişsel ve duyuşsal boyutlarda güçlendirmesi açısından önem taşımaktadır. Bu çerçevede, sporun bireyin özgüveni, yaratıcılığı ve performansı üzerindeki olumlu etkileri dikkate değerdir. Aynı zamanda spor, bireylerin sorumluluk bilinci, dayanışma, aidiyet duygusu ve dürüstlük gibi toplumsal değerleri geliştirmelerine yardımcı olarak, toplumsal yapıların güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla, spor yalnızca fiziksel gelişim için bir araç olmanın ötesine geçmekte; eğlence, sağlık ve performans hedeflerinin yanı sıra, sosyal ve psikolojik kazanımlar elde etme amacıyla da gerçekleştirilmektedir. Bu çok boyutlu bakış açısı, sporun bireysel ve toplumsal faydalarını daha iyi anlamamıza olanak tanırken, sporun hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Demirhan, 2013, s. 92-103).

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir etkinliktir. Toplu ya da bireysel olarak gerçekleştirilebilen spor, belirli kurallar çerçevesinde yapılan bedensel hareketleri ifade ederken, aynı zamanda rekabet duygusunu da barındırmaktadır. Bu rekabet, sporun insanlara sunduğu duygusal bir deneyim olmasının yanı sıra, bireylerin saldırganlık gibi doğal dürtülerini sağlıklı bir biçimde boşaltabilmelerine olanak tanımaktadır. Spor, kişilerin işlevsel olmayan duygularını olumlu bir enerjiye dönüştürerek, kızgınlık, hırs ve kaybetme ya da kazanma gibi duyguların sağlıklı bir şekilde yaşanmasını sağlar. Bunun yanı sıra, sporun toplumsal işlevleri de göz ardı edilemez. Sporla uğraşan bireyler, iletişim kurma, iş birliği yapma ve sorumluluk alma gibi sosyal beceriler edinerek, toplumla uyum içinde bir hayat sürme yetisi kazanırlar. Sporun sağladığı güvenli ortamda, bireyler bu becerileri geliştirerek toplumsal yaşamda aktif rol alabilmektedirler. Ayrıca, spor, uluslararası düzeyde milliyetçilik duygularının barışçıl bir şekilde ifade edilmesine de zemin hazırlamaktadır. Örneğin, Olimpiyat Oyunları gibi organizasyonlar, farklı kültürlerin ve milletlerin bir araya geldiği platformlar oluşturarak, sporun birleştirici gücünü ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, sporun barışa sunduğu katkılar, toplumların birlikteliğini sağlarken, uluslararası ilişkilerde diyalog ve anlayış ortamını teşvik etmektedir. Netice olarak, spor,

bireysel ve toplumsal boyutta pek çok olumlu etki barındırarak, sağlıklı ve dengeli bir yaşamın temellerini atmaktadır (Konur, 2019, s. 14-15).

Spor, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde derin bir etkiye sahip olmasının yanı sıra, sosyo-kültürel ve eğitimsel işlevleri de bulunmaktadır. Spor hekimliği, sağlığı öncelikli olarak ele alarak, spor aktivitelerinin bireylerin fiziksel durumlarını iyileştirme ve hastalıkları önleme potansiyelini vurgular. Bu bağlamda, sporun sağlık üzerindeki olumlu etkileri araştırılırken, antrenman ve performans odaklı yaklaşımlar, sporun atletik yetenekleri artırma ve profesyonel düzeyde rekabet etme işlevine odaklanır. Toplum bilimi perspektifinden bakıldığında, spor sadece fiziksel bir faaliyet olmaktan öte, bireylerin serbest zamanlarının verimli bir şekilde değerlendirilmesi, sosyal etkileşimler ve toplumsal dayanışma oluşturan bir araç haline gelir. Eğitim alanında ise spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden bütüncül bir şekilde gelişimini destekleyen bir eğitim aracı olarak öne çıkar. Bu çok boyutlu yaklaşımlar, sporun toplum içindeki rolünü ve bireylerin yaşam kalitesine katkısını anlamamızda kritik bir öneme sahiptir (Konur, 2019, s. 15).

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Fiziksel açıdan incelendiğinde, düzenli spor aktiviteleri, vücudun dayanıklılığını artırarak kas ve iskelet sisteminin güçlenmesini sağlamakta; bu kapsamda sağlıklı ve çevik bir vücut yapısının oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Özellikle aerobik egzersizler, kalp ve akciğer sağlığını destekleyerek, kardiyovasküler sistemin etkinliğini artırmakta ve obezite ile diğer metabolik hastalıkların riskini büyük ölçüde azaltmaktadır. Bununla birlikte, sporun zihinsel süreçler üzerindeki etkileri de dikkate değerdir. Fiziksel aktivite, bireylerin analitik düşünme becerilerini geliştirirken, hızlı ve etkili kararlar alabilme yetilerini güçlendirmektedir. Rekabetçi spor ortamları, bireylerin stratejik düşünme becerilerini ve anlık durumları değerlendirme yeteneklerini artırarak hem spor alanında hem de günlük yaşamlarında bilinçli ve etkili adımlar atmalarını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, sporun sosyal boyutları da göz önünde bulundurulduğunda, takım çalışması ve liderlik gibi sosyal becerilerin gelişimine katkıda bulunarak, bireylerin sosyal etkileşim yeteneklerini güçlendirmesi açısından önem taşımaktadır. Netice olarak, spor, yalnızca fiziksel gelişim sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda zihinsel becerilerin yönlendirilmesinde ve bireylerin genel yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu çok yönlü faydalar, sporun bireylerin hayatındaki yerini daha

da değerli hale getirmekte ve sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesini teşvik etmektedir (Gezer, 2014).

Aile birimi, sporun toplum içinde yaygınlaşmasında kritik bir rol oynamaktadır. Çocuklar, gelişim süreçleri boyunca birçok davranış kalıbını taklit ederek öğrenirler ve bu bağlamda aileleri, çocuklarının rol model aldıkları ilk sosyal çevredir. Ailelerin, çocuklarını spor yapmaya teşvik etmeleri ve bu konuda örnek olmaları, çocukların spora olan bakış açılarını olumlu yönde şekillendirmektedir. Zamanla, çocuklar farklı sosyal çevrelere dâhil olduklarında, bu yeni çevreler de onların öğrenme deneyimlerini geliştirmektedir. Sporla ilgilenen ve aktif olarak sporu hayatlarına entegre eden bireylerin varlığı, çocukların sağlıklı gelişimi açısından önem taşır; zira spor, özellikle çocuklar ve gençler için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilir. Spor, bireylerin kimlik oluşumlarına katkıda bulunurken, kendilerini ifade etme, yeteneklerini geliştirme, akademik başarı ve özgüven gibi birçok alanda olumlu etkiler sağlar. Ayrıca, sporla meşgul olan bireyler, iş yaşamlarında ve sosyal ortamlarda daha uyumlu bir biçimde var olma kapasitesine sahip olur. Bu durum, kişilerin hedefledikleri başarıları elde etmelerine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla sporun bireysel anlamda sağladığı faydaların yanı sıra, toplumda yaygınlaşması, toplumsal gelişmeyi ve ilerlemeyi destekleyen önemli bir unsurdur (Demirtaş, 2018, s. 8).

Spor, tarihsel süreç içerisinde farklı kültürlerin kimliklerini, değerlerini ve toplumsal dinamiklerini yansıtan önemli bir etkinlik olmuştur. Ancak son yıllarda, teknolojik gelişmeler ve küreselleşmenin etkisiyle sporun kültürel bağlamları önemli ölçüde değişim göstermektedir. Özellikle internetin yaygınlaşması ve dijital iletişim araçlarının çeşitlenmesi, sporun hem ulaşımını hem de etkileşimini artırmış; böylece, belirli coğrafi bölgelerde veya kültürlerde kök salmış spor dallarının dünya genelinde tanınır hale gelmesine olanak tanımıştır. Örneğin, basketbol, futbol ve yüzme gibi sporlar, uluslararası düzeyde milyonlarca insan tarafından izlenmekte ve oynanmaktadır. Bu durum, sporun birleştirici gücünü pekiştirirken, aynı zamanda kültürel farklılıkların zenginlik içinde harmanlanmasına da olanak tanımaktadır. Bunun yanı sıra, spor ekipman ve malzemelerinin üretimi ve dağıtımı, dijital platformlar aracılığıyla hızlı bir şekilde gerçekleşmekte; bu sayede daha fazla insanın bu spor dallarına erişimi kolaylaşmaktadır. Ayrıca, sosyal medya ve dijital içerik platformları, sporcuların ve takımların etkileşimlerini artırarak, küresel bir spor kültürü oluşturulmasına katkı sağlamaktadır.

Dolayısıyla teknolojik gelişmeler ve küresel etkileşimler, sporun daha önce belirgin olan kültürel sınırlarını aşarak evrensel bir olgu haline gelmesine yol açmakta, bu durum da sporun giderek daha fazla gelişmesini ve çeşitlenmesini sağlamaktadır. Spor, sadece bir rekabet unsuru değil, aynı zamanda kültürel etkileşimlerin ve sosyal bağların güçlendiği bir platform olarak ön plana çıkmaktadır (Demirtaş, 2018, s. 8).

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen çok boyutlu bir etkinliktir. Profesyonel spor, bireylerin uluslararası platformlarda ülkelerini temsil etmesine veya maddi kazanç elde etmesine olanak tanırken, amatör sporcular eğlence, boş zamanlarını değerlendirme ve sağlıklarını koruma amaçları doğrultusunda spor yapmaktadırlar. Bunun yanı sıra spor, yalnızca bedensel yönü itibarıyla değil, aynı zamanda sosyal boyutlarıyla da topluma katkı sunmakta ve toplumun her kesiminden bireylere hitap etmektedir. Özellikle rehabilitasyon sürecinde, bedensel ve zihinsel engelleri bulunan bireyler, kendilerine uygun spor aktiviteleri aracılığıyla fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirme imkânı bulmaktadırlar dolayısıyla spor, psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde de önemli bir rol oynamaktadır; örneğin, basit bir yürüyüş aktivitesi, bireylerin depresyona karşı koruyucu etkiler göstermekte ve genel iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu nedenle, sporun bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki işlevi, çok yönlü ve her yaştan insan için ulaşılabilir bir kaynak olarak değerlendirilmektedir (Gezinci, 2012)

Spor, bireylerin ve toplumların sağlığını ve bütünlüğünü artıran çok yönlü bir aktivitedir. Fiziksel aktivitenin faydaları, yalnızca bedensel sağlıkla sınırlı kalmaz; aynı zamanda zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişim üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Düzenli spor yapan bireyler, fiziksel kapasitelerinin yanı sıra, stresle başa çıkma becerilerini geliştirir, öz disiplin kazanır ve zihinsel dayanıklılıklarını artırır. Ayrıca, spor, sosyal etkileşim alanları oluşturur; takım sporları gibi kolektif aktiviteler, bireylerin iletişim becerilerini geliştirmelerine, empati kurmalarına ve sosyal bağlılık hissetmelerine olanak tanır. Sporun yaygınlaşması ve bireylerin bu aktivite ile bütünleşmesi, esasen ailelerin bilinçli bir şekilde hareket etmeleriyle mümkün hale gelmektedir. Aileler, çocukları spora teşvik eden ve bu süreçte onlara örnek olan önemli figürlerdir. Ancak, spor kültürünün sağlıklı bir biçimde gelişebilmesi için, ailelerin destekleyici ve motive edici bir tutum sergilemeleri gerekir. Zorlayıcı veya aşırı baskılayıcı olan tutumlar, çocukların sporla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir ve spordan

uzaklaşmalarına sebep olabilir. Dolayısıyla ailelerin, çocukların spor faaliyetlerine katılımlarını teşvik ederken, onların bireysel istek ve yeteneklerini de dikkate alarak hareket etmeleri önemlidir. Sporun bireylerin tüm gelişim alanlarına olan katkısının yanı sıra, sağlıklı bir yaşam sürdürmek için vazgeçilmez bir unsur olduğunu söylemek mümkündür. Böylece, spor, bireylerin hayatlarının doğal bir parçası haline gelerek, yaşam boyu sağlıklı ve dengeli bir yaşam formları üzerinde kalıcı etkiler yaratır (Karavelioğlu, 2012).

1.1.5. Sporun Önemi

Spor, insanlık tarihinin derinliklerine kadar uzanan, çeşitli araç ve gereçlerin kullanımıyla zenginleşen ve belirli kurallar çerçevesinde yapılandırılan dinamik bir olgudur. Sporun yapay yönünü, organizasyonların belirlediği kurallar ve yapılandırmalar oluştururken, doğal yönü ise sporcuların kullandığı kaslar, hareketler ve beceriler aracılığıyla kendini gösterir. Bu bağlamda, spor, yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bir disiplinler arası etkileşim alanıdır; teknik, fizyolojik ve psikolojik unsurların bir araya gelmesiyle ortaya çıkar. Her spor dalı, kendine özgü kurallar, gereksinimler ve rekabet dinamikleri barındırırken, bu unsurlar sporun niteliğini belirleyerek onu benzersiz kılar. Sporun disiplinleri, genellikle belirgin rekabet temelli etkinlikler şeklinde şekillenir ve katılımcılara çeşitli stratejiler geliştirme, mental dayanıklılık sergileme ve fiziksel yeteneklerini geliştirme fırsatları sunar. Bu durum, sporun her geçen gün evrilen bir fenomen olmasına zemin hazırlar. Sporun kurumsal yapısı ve organizasyonları, katılımcılara adil bir rekabet ortamı yaratma çabasıyla belirli standartlar ve kurallar geliştirmekte, bu da sporun sürdürülebilirliğini ve gelişimini desteklemektedir. Ayrıca, sporun sosyal ve kültürel boyutları, toplumsal etkileşimlerin güçlenmesine ve bireyler arasında dostluk bağlarının kurulmasına olanak tanır. Tüm bu unsurlar, spordaki hem bireysel hem de toplumsal deneyimlerin derinleşmesine ve sporun dünya genelinde evrensel bir dil haline gelmesine katkıda bulunmaktadır (Pala, 2012).

Spor etkinlikleri, bireylerin ve grupların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen önemli organizasyonlardır. Bu etkinlikler, okul ve kurs gibi yerel düzeydeki sınırlı çevrelerden, olimpiyatlar ve uluslararası turnuvalar gibi büyük ölçekli organizasyonlara kadar geniş bir yelpazede gerçekleştirilmektedir. Sporun sunduğu çeşitli müsabaka ve oyunlar, katılımcılara sadece fiziksel sağlığı artırma fırsatı vermekle

kalmaz, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı ve stratejik düşünme yetisini de geliştirmelerine yardımcı olur. Özellikle uluslararası ölçekte düzenlenen etkinlikler, farklı kültürlerin bir araya gelmesini sağlamakta ve bu sayede sporun birleştirici gücünü gözler önüne sermektedir. Bu tür organizasyonlar, bireyler arasında sosyal etkileşimi teşvik ederken, aynı zamanda uluslararası dostluk ve anlayış ortamı yaratmaktadır. Yerel düzeyde düzenlenen spor faaliyetleri ise toplulukların bir araya gelmesine olanak tanıyarak, gençler için değerli bir eğitim ve gelişim ortamı sunmaktadır. Gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, takım çalışması ve liderlik gibi önemli yetkinlikler kazanmalarına olanak tanıyan spor etkinlikleri, aynı zamanda sağlıklı yaşam alışkanlıklarını teşvik etmekte ve bireylerde sosyal sorumluluk bilincinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Netice itibariyle spor etkinlikleri, bireysel ve toplumsal açıdan büyük önem taşıırken, insanları bir araya getirerek sağlıklı yaşam tarzları ve sosyal sorumluluk bilinci oluşturulmasına önemli katkılar sağlamaktadır (Tokat, 2013).

Spor, genellikle yetişkinlerin takım halinde oynadığı bir etkinlik olarak algılandığında, çocukluk döneminde sporun önemi oldukça büyüktür. Küçük yaşlarda yapılan sportif etkinlikler, çocukların motor becerilerinin yanı sıra psiko-sosyal becerilerinin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktiviteler, çocukların sosyal etkileşimler yaşayarak arkadaşlık ilişkileri kurmalarına, takım ruhunu öğrenmelerine ve bu süreçte öz güvenlerini artırmalarına olanak tanır. Ayrıca, spor yoluyla kazanılan davranış ve öfke kontrolü gibi duygusal beceriler, çocukların gelecekte topluma uyum sağlayabilen sağlıklı bireyler olmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Spor, yalnızca fiziksel olarak sağlıklı kalmayı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çocukların bilişsel gelişimlerini destekleyerek problem çözme yeteneklerini ve stratejik düşünme becerilerini geliştirir. Bu süreçte çocuklar, kendilerini ifade etme ve duygusal zekalarını kullanma fırsatı bulur. Dolayısıyla, spor faaliyetleri yalnızca yetişkinler için değil, her yaş grubundaki bireyler için faydalı ve gerekli bir aktivite olarak değerlendirilmelidir. Sporun erken yaşta hayatlarına dahil edilmesi, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarına ve yaşam becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Sonuç olarak, sporun çocuklar üzerindeki etkileri, sağlıklı bireylerin yetişmesinde önemli bir temel oluşturarak, onların fiziksel, sosyal ve duygusal gelişim süreçlerinin bütünlüklü bir şekilde desteklenmesine imkân tanımaktadır (Kılıç, 2015).

Sporun genç yaşlarda başlaması, bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimleri üzerinde önemli avantajlar sağlamaktadır. Düzenli spor yapma alışkanlığı, kalp-damar sisteminin, kasların ve kemiklerin daha etkin çalışmasına olanak tanır. Bu durum, bireylerin biyolojik sistemlerinin genel sağlığını artırırken, yaşam kalitesini de yükseltir. Sağlıklı bireylerin, yaşam kalitesini artıran birçok faktör bulunmasıyla birlikte, fiziksel ve mental sağlıklarının olumlu bir şekilde etkileşimi, daha kaliteli bir yaşam sürmelerine olanak tanır. Spor sadece fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine de katkıda bulunur. Spor faaliyetleri, takım çalışması ve iletişim yeteneklerini teşvik ederek, bireylerin sosyal çevrelerini genişletmelerine yardımcı olur. Ayrıca, uluslararası düzeyde düzenlenen spor müsabakaları, farklı kültürlerin birbirlerini tanmasına ve kültürel alışverişin artmasına olanak sağlar, bu da sosyal birleştirici bir unsur olarak öne çıkar. Sporun bireylere ve topluma sunduğu faydalar yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmayıp, sosyal, psikolojik ve kültürel alanlarda da önemli katkılar sağlamaktadır. Bu çalışmada, sporun sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra sosyal birleştirici rolü, bireylerin genel yaşam kaliteleri üzerindeki etkileri ve toplumsal faydaları üzerine detaylı bir inceleme yapılacaktır (Demirtaş, 2018, s. 6-7).

1.2.TAKIM SPORLARI VE BİREYSEL SPORLAR

Spor dallarının her biri, kendine özgü kurallar ve sistemler çerçevesinde şekillenmiş ve bu kurallar doğrultusunda gelişim göstermiştir. Her spor dalı için belirlenen kurallar, o sporun temel özelliklerini, oyun dinamiklerini ve katılımcıların davranışlarını yönlendiren unsurlar olarak kritik bir rol oynamaktadır. Bu kurallar, sadece yarışmanın adil bir şekilde gerçekleşmesini sağlamakla kalmaz; aynı zamanda sporun özünü ve amacını belirleyen önemli bir unsuru da temsil eder. Örneğin, futbol, basketbol ya da yüzme gibi farklı sporların her birinin sahası ve oyun düzeni, bu sporların kendilerine özgü kurallarına dayanmakta, bu sayede sporcunun performansı ve güvenliği sağlanmaktadır. Spor yapmak, ayrıca, o spora özgü koşullara ve kurallara uymayı da gerektirir; bu uyum, sporcunun etkinliğini artırırken, disiplin ve sportmenlik gibi kavramların da gelişmesine yardımcı olur. Aksi takdirde, kurallara uyulmaması durumu, sporun ruhunu ve karakterini zayıflatabilir, bu da söz konusu spor dalının kaçınılmaz bir şekilde varlığını tehdit eder. Böylece sporcuların kendilerine ait olan bu kuralları benimsemeleri ve savunmaları, sadece kişisel başarıları açısından değil, aynı zamanda

sporun geleceği ve sürekliliği açısından da hayati bir önem taşımaktadır. Sporun korunması ve süreklilik göstermesi için sporcuların, antrenörlerin ve yöneticilerin kurallara sadık kalmaları, ortak bir anlayış oluşturulması ve sporun etik değerlerinin gözetilmesi gerekmektedir. Bu şekilde, spor dalının varlığı korunacak ve toplumsal fayda sağlayan bir etkinlik olarak sürdürölmesi mümkün olacaktır (Erdemli, 2016, s.49).

1.2.1. Bireysel Spor

Bireysel sporlar, sporun temel unsurlarından biri olarak, katılımcıların kendi yeteneklerini ve performanslarını sergileyebileceği etkinlikler sunmaktadır. Bu spor türleri, sporculara bağımsız bir şekilde doğada veya diğer bireylerle rekabet etme olanağı tanıyarak, kişisel gelişim ve öz disiplin açısından önemli fırsatlar yaratır. Bireysel sporların en belirgin özelliklerinden biri, sporcunun başarılarını doğrudan kendisi üzerinde yoğunlaştırma imkânıdır. Örneğin, atletizm, yüzme, tenis, güreş ve bisiklet gibi branşlar, sporcuların fiziksel sınırlarını zorlamasına ve bu süreçte kendi potansiyellerini keşfetmesine olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, bireysel sporlar sadece fiziksel yeteneklerin geliştirilmesiyle sınırlı kalmaz; mental dayanıklılık, stratejik düşünme ve hedef belirleme gibi kişisel becerilerin de kazanılmasına katkıda bulunur. Sporcular, kendi performansları üzerinde tam bir kontrol sahibi oldukları için, öz değerlendirme yapma ve sürekli gelişme fırsatı yakalarlar. Ayrıca, takım ruhunun yokluğunda kişisel sorumluluk duyguları artar ve bu da bireyin öz güvenini pekiştirir. Bireysel sporlar hem fiziksel hem de psikolojik açıdan sporcunun kendini gerçekleştirmesine olanak tanıyan ve bireysel başarılar elde etme tutkusu ile birleşen önemli bir alan olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte kazanılan deneyim ve beceriler, bireylerin yalnızca spor hayatlarında değil, günlük yaşamlarında da daha başarılı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Konur, 2019, s. 9).

Bireysel sporlar, sporcuların kendi kararlarını alarak bağımsız bir şekilde performans sergilediği, öz disiplin ve kararlılık gerektiren aktivitelerdir. Bu tür sporlar, bireylerin kendine güvenlerini artırmakla kalmaz, aynı zamanda hızlı ve etkili karar verme yeteneklerinin gelişimine de önemli katkılarda bulunur. Sporcular, kendi potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak amacıyla sürekli olarak kendilerini motive etmeli ve fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlamalıdır. Günümüzde bireysel sporlara örnek olarak dağıcılık, tenis, satranç, golf, okçuluk, koşu, jimnastik, dart, dövüş sporları ve

binicilik gibi çeşitli disiplinler verilebilir. Bu spor dalları, sporculara sadece fiziksel dayanıklılık kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda stratejik düşünme yeteneklerini de geliştirmeye olanak tanır. Fiziksel becerilerin yanı sıra, bireysel sporların en önemli özelliklerinden biri, zihin ve beden arasındaki dengeyi sağlama çabasıdır. Bu denge, sporcuların hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında önemli kazanımlar elde etmelerine yardımcı olur. Örneğin, sporcuların kendilerini değerlendirme ve geliştirme süreçleri, öz farkındalıklarını artırırken, ayrıca hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma çabalarını da destekler. Bireysel sporlar, sporcuların karşılaştıkları zorlukları aşma sürecinde öz disiplin ve kararlılık gibi değerleri pekiştirir. Dolayısıyla bireysel sporların kendine özgü dinamikleri, her bir sporcunun bireysel gelişimini desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda onların yaşamlarında daha kapsamlı ve sürdürülebilir başarılar elde etmelerini sağlar. Bu durum, bireysel sporların yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda kişisel ve zihinsel gelişim için bir fırsat oluşturduğunu göstermektedir (Ezelsoy, 2015).

Bireysel sporlar, insanın varoluşu ile birlikte ortaya çıkan doğa ve diğer bireylerle etkileşimlerinde savunma ve mücadele ihtiyacından doğmuştur. İlk etapta bu sporlar, insanların hayatta kalma mücadelesinin bir parçası olarak gelişmiş, zamanla ise savunma ve fiziksel çatışma unsurlarından uzaklaşarak sağlık, eğlence ve mesleki yetkinlik gibi farklı alanlarda da önemli bir rol oynamaya başlamıştır. Günümüzde bireysel sporlar, kişinin kendi kararlarını vermesi ve kendi eylemlerini gerçekleştirme gerekliliği ile karakterize edilmektedir; bu durum, bireylerin başarı veya başarısızlıklarını tek başlarına üstlenmelerini sağlamaktadır. Netice olarak, bireysel sporlarla uğraşan bireylerin özgüvenlerini artırmaları, aynı zamanda hızlı ve etkili karar verme becerilerini geliştirmeleri mümkün olmaktadır. Bu süreç, kendilerini savunma ve haklarını koruma konularında daha bilinçli bir duruma getirmekte ve bireylerin yeteneklerinin farkına varmalarını sağlamaktadır. Dolayısıyla, bireysel sporlar yalnızca fiziksel bir aktivite olmaktan öte, bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimlerine de önemli katkılarda bulunan dinamik bir alan olarak ön plana çıkmaktadır (Rahimov, 2020, s. 8).

Bireysel sporlar, takımların yokluğunda sporcuların üzerine düşen sorumluluk yükünü artırarak, onların performanslarını doğrudan etkiler. Bu bağlamda, bireysel sporcular, kendi tekniklerini geliştirmek ve yaratıcılıklarını ortaya koymak için daha fazla fırsata sahip olsalar da bu durum aynı zamanda üzerinde önemli bir stres oluşturur.

Sorumluluğun yalnızca bir bireye ait olması, sporcuları başarı ya da başarısızlıklarını kişisel olarak algılamaya yönlendirir. Dolayısıyla, bu sporlarla meşgul olan bireyler, karşılaştıkları zorlukları kendi yetenekleri ve karar verme becerileri çerçevesinde değerlendirme eğilimindedirler., bireysel sporcular zamanla daha hızlı ve etkili kararlar alma yeteneği kazanır; bu süreç, yaratıcılığı ve kararlılığı artırarak, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını pekiştirir. Ayrıca, bireysel sporlarla ilgilenen kişilerin günlük yaşantılarında da benzer davranış kalıpları gözlemlenir; sorunları çözme yaklaşımında daha bağımsız ve öz disiplinli olmaya eğilimli hale gelirler. Bu durum, bireysel sporlara özgü psikolojik ve sosyal gelişim süreçlerinin sporcuların genel yaşam becerileri üzerindeki olumlu etkisini ortaya koyar. Yani bireysel spor, yalnızca fiziksel yetenekleri geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin karşılaştıkları günlük yaşam zorluklarıyla başa çıkma stratejilerini de dönüştürme potansiyeline sahiptir (Tuzcuoğulları, 2014).

Bireysel sporlar, sporcuların karşılıklı rekabeti üzerine kurulu olabileceği gibi, doğa ile olan etkileşimleri üzerinden de mücadele ortamı yaratabilmektedir. Doğa ile bir yarışma ve mücadele hâlinde olan sporlarda, sporcu, kendi bedeninin sınırlarını zorlayarak, çeşitli doğal unsurlarla başa çıkma çabasıdadır. Bu tür sporlara örnek olarak dağcılığı verebiliriz; burada sporcu, kendine rakip bir başka dağcıyla değil, doğanın sunduğu zorluklarla mücadele etmektedir. Karlı dağlar üzerinde kayak yapmak veya akıntılı nehirlerde rafting gibi faaliyetler, doğanın doğal özelliklerinin sporcuların karşısına çıkardığı zorlukları temsil eder. Bazı bireysel sporlar, doğrudan kişisel rekabet unsuru taşımasa da, belirli mekanizmalar aracılığıyla rekabet hissini barındırabilir. Örneğin, jimnastik ve uzun atlama gibi dallarda sporcular, belirlenen bir parkurda kendi yeteneklerini sergilerken, bu durum sporcunun bireysel performansına göre değerlendirilir ancak bu tür sporlarda, birbirleriyle temas etme durumu söz konusu değildir, bu nedenle rekabet duygusu farklı bir boyutta yaşanır. Diğer yandan, bireysel sporların daha belirgin bir rekabet içinde olduğu dalları da göz önünde bulundurmak gerekir; bu çerçevede tenis, yüz yüze yapılan bireysel sporların en belirgin örneklerinden biridir. Tenis sporunda, sporcular rakipleriyle doğrudan karşı karşıya gelerek becerilerini sergilemektedir. Yüz yüze gerçekleştirilen bu spor türlerinde, rakipsizlik, mücadelenin gerçekleşmesini engelleyecek bir unsur haline gelir. Dolayısıyla, sporlar arasında rekabetin nasıl şekillendiği, bireysel performansın nasıl değerlendirildiği ve sporcuların doğa ile olan ilişkileri üzerine düşünmek, spor psikolojisi ve sporun sosyolojik boyutları

açısından önemli bir araştırma alanı sunmaktadır. Bu farklılıklar, bireysel sporların çeşitliliğini ve sporcular arasındaki dinamik etkileşimlerin ne denli karmaşık olduğunu gözler önüne sermektedir (Demirtaş, 2018, s.14-15).

Bireysel sporlar, sporcuların fiziksel teması gerektiren ve gerektirmeyen dallar olarak iki ana kategoriye ayrılabilir. Fiziksel temas içeren sporlarda, rakiplerle doğrudan etkileşim içinde olma durumu, güreş ve boks gibi disiplinlerle somutlaşmaktadır. Bu tür sporlar, sporcuların yalnızca fiziksel güçlerini değil, aynı zamanda stratejik düşünme yetilerini de test eder. Hızlı karar verme, rakibe saygı gösterme ve öz güven geliştirme gibi unsurlar, bu sporları diğer fiziksel mücadelesiz dallardan ayıran önemli özelliklerdir. Bunun yanı sıra, genel olarak “savunma sporları” olarak bilinen bu disiplinler, yalnızca fiziksel bir çatışma değil, aynı zamanda mental bir mücadele sunar. Her spor dalının kendine özgü kuralları ve etik ilkeleri bulunsa da bu sporlar arasında şiddet algısının yoğun bir şekilde yer alması, toplumda tartışmalara yol açmaktadır. Diğer yandan, okçuluk, masa tenisi ve tenis gibi fiziksel temas gerektirmeyen bireysel sporlar, sporcuların çeviklik, dikkat ve atiklik gibi yeteneklerini ön plana çıkarır. Bu sporlarda, performans; teknik beceri, mekânsal farkındalık ve stratejik düşünme ile doğrudan ilişkilidir. Fiziksel temastan uzak olmaları, bu dalların düşük risk seviyeleriyle daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmasına olanak tanır. Böylelikle, bireysel sporların zihin ve beden arasındaki dengeyi sağlama noktasında sunduğu faydalar, toplumsal sağlığa katkıda bulunur. Bireysel sporlar hem fiziksel hem de zihinsel gelişimi destekleyen, toplumsal normlarla etkileşim içinde olan dinamik yapılar olarak değerlendirilebilir (Yıldırım, 2011).

Türkiye’de bireysel sporların, Türk kültürüne özgü özellikler taşımadığı görülmektedir. Bu bağlamda, ata sporları, günümüzdeki popüleritesini koruyan bireysel spor kategorisindeki önemli örnekler arasında yer almaktadır. Özellikle güreş, geleneksel bir spor olmasının yanı sıra, tarihsel ve kültürel bir miras niteliği taşır. Halter gibi sporlar da bu geleneği sürdürerek, bireysel yetenek ve azim gerektiren aktiviteler olarak ön plana çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, bisiklet ve atletizm gibi modern bireysel sporlar da Türkiye’de önemli bir ilgi görmekte, bu spor dallarında çeşitli organizasyonlar ve etkinlikler düzenlenmektedir. Bireysel sporlar, takım odaklı bir yapıdan uzak olduğu için, sporcuların kendi performanslarını geliştirmeleri üzerinde yoğunlaşmalarına olanak tanır. Antrenman süreçleri ise genellikle bir antrenör eşliğinde gerçekleşmekte, bu da

sporculara teknik bilgi ve deneyim kazandırmakta önemli bir rol oynamaktadır. Antrenör, bireysel sporlardaki liderlik sorumluluğunu üstlenerek, sporcuların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur ve motivasyonlarını artırır. Dolayısıyla bireysel sporlar, sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, kişisel gelişim ve disiplini de beraberinde getirmektedir (Demirtaş, 2018, s. 13)

Bireysel sporlar, sporcuların rakiplerine veya doğanın zorluklarına karşı kendilerini test ettikleri, sorumluluğun tamamen bireyde olduğu etkinliklerdir. Bu tür sporların, bireylerin kişisel gelişimine sağladığı katkılar oldukça geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. İlk olarak, bireysel sporlar, sporcuların özgüvenlerini artırma konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Başarılar, sporcuların kendilerine olan inançlarını pekiştirirken, aynı zamanda hızlı karar verme yeteneklerini de geliştirmektedir. Hızlı karar verme becerisi, bu tür aktivitelerin doğası gereği aciliyet ve rekabet gerektirmesiyle doğrudan ilişkilidir. Bu da, bireylerde kararlılık ve azim gibi olumlu karakter özelliklerinin teşvik edilmesine yardımcı olmaktadır. Öte yandan, bireysel sporlarla uğraşan kişiler, zaman zaman yalnızlık hissi ile de baş başa kalabilmektedir. Bu yalnızlık, bireylerin günlük yaşamlarında sosyal ilişkilerden uzaklaşmaya ve sorunlarla baş ederken yalnız olmayı tercih etmelerine neden olabilmektedir. Örneğin, kano, yüzme, masa tenisi, tenis, güreş ve atletizm gibi spor dalları, bireysel sporların alt kategorileri arasında yer almakta ve her biri, sporcuların kendi yetenekleri ve ilgi alanlarına uygun şekilde seçebilecekleri farklı disiplinler sunmaktadır. Bu çeşitlilik, sporculara farklı deneyimler yaşama ve kendilerini geliştirme fırsatı vermektedir. Bireysel sporlar, aynı zamanda sosyal etkileşimden bağımsız olarak bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmelerine ve fiziksel zorlukları aşmalarına olanak tanıyan önemli bir platform sunmaktadır. Bu süreç, sporcuların zihinsel ve fiziksel kapasitelerini zorlamalarını sağlarken, içsel motivasyon kaynakları oluşturup bireyin kendi sınırlarını keşfetmesine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, bireysel sporlar, hem zihin hem beden sağlığı için vazgeçilmez bir alan sunmakta ve bireylerin gelişimi açısından önemli katkılarda bulunmaktadır (Demirtaş, 2018, s. 15).

1.2.2. Takım Sporları

Takım sporları, bireysel sporlardan farklı olarak, bireylerin bir arada bulunarak belirli bir amaç doğrultusunda ortak hareket ettikleri aktivitelerdir. Bu tür sporların dinamikleri, toplumsal yaşamın yapısına benzerlik göstermektedir; zira bireyler çoğu zaman arzu ettikleri sosyal çevrede yer alamazlar. Bu bağlamda, baskı ve gereklilikler nedeniyle farklı kişiliklerden oluşan gruplarla etkileşimde bulunmak zorunda kalabilirler. Takım sporlarına katılan oyuncular hem kendi takımlarındaki hem de rakip takımlardaki bireylerle zorunlu bir etkileşim içindedirler. Bu durum, oyuncuların bazı kişilerle anlaşamamış olsalar bile ortak hedef doğrultusunda uyum içinde çalışabilme yeteneklerini geliştirmelerini zorunlu kılar. Takım sporlarının başarısı için, oyuncuların empatinin yanı sıra uyum, iletişim ve iş birliği gibi sosyal becerileri etkin bir şekilde kullanmaları gerekmektedir. Kısacası, takım sporları sosyal etkileşim ve iş birliğini teşvik ederken, bireysel sporlarda da bu tür becerilerin önemli olduğu unutulmamalıdır; ancak takım sporları, bu becerilerin daha belirgin bir şekilde geliştirilmesini sağlamaktadır. Böylece, takım sporları, sadece fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda sosyal ve iletişim becerilerini de ön plana çıkararak oyuncuların bütüncül gelişimine katkı sağlamaktadır (Ulukan, 2012).

Takım sporları, ortak bir hedef doğrultusunda bir araya gelen sporcuların oluşturduğu, rekabetçi bir yapıya sahip olan spor dallarıdır. Bu tür sporlar, belirli bir süre ve kurallar çerçevesinde, iki takım arasındaki mücadeleyi içerir. Örnek olarak, basketbol, buz hokeyi, voleybol, futbol ve hentbol gibi sporlar verilmekte olup, bu sporların her biri farklı stratejiler ve ekip dinamikleri gerektirmektedir. Takım sporlarında, oyuncuların bireysel becerileri yanı sıra, takım içindeki uyum ve iletişim de başarıyı belirleyen önemli faktörler arasındadır. Bazı takım sporları, doğrudan iki takımın karşı karşıya geldiği bir yapı üzerine kurulmuşken, diğerleri bir takımın birçok rakibe karşı mücadele ettiği formatlar içermektedir. Örneğin, kürek ve yelken gibi sporlar, aynı anda birden fazla takımın yarıştığı ve bu nedenle iş birliği ile rekabetin bir arada bulunduğu durumları temsil eder. Bu çerçevede takım sporları sadece fiziksel yeteneklerin ötesinde, stratejik düşünme, liderlik ve takım çalışmasını da geliştiren önemli bir platform sunmaktadır. Bu özellikleriyle takım sporları, bireylerin sosyal becerilerini güçlendirmeye ve toplumsal bağları kuvvetlendirmeye katkı sağlamaktadır (Konur, 2019, s. 9).

Takım sporları, iki ya da daha fazla sporcu tarafından oluşturulan ve belirli bir amaç doğrultusunda sürdürülen sportif faaliyetlerdir. Bu spor türlerinde, ortak bir hedefe ulaşma arzusu, sporcuların ortak bilince sahip olmalarını ve etkili bir takım uyumunu sağlamalarını gerektirir. Başarılı bir takım performansı, bireylerin sadece kendi becerilerini sergilemesi ile değil, aynı zamanda bu becerilerin takımın amaçlarına ulaşma çabasıyla entegre edilmesi ile mümkün olmaktadır. Takım sporlarının bireylere sağladığı sosyalleşme, dayanışma ve iş bölümü gibi beceriler, sporcuların gruptaki rolleri hakkında daha derin bir anlayış geliştirmelerini sağlar. Bu bağlamda, bireyler arasında uyumlu bir çalışma ortamı yaratılması önem arz etmektedir. Takım oyuncuları, ortak hedeflere ulaşmak için birlikte hareket ederken, iletişim ve hızlı karar verme becerileri de büyük bir rol oynamaktadır. Ekip içinde karşılaşılan anlık durumlara uygun şekilde karar değişikliği yapabilme yetisi, bir takımın başarısını etkileyen kritik unsurlardan biridir. Voleybol, hentbol, futbol ve basketbol gibi spor dalları, günümüzde en çok bilinen ve uygulanan takım sporları arasında yer almaktadır. Bu sporlar hem fiziksel hem de zihinsel gelişimi destekleyen aktiviteler olup, bireylerin sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla, takım sporlarının sadece fiziksel başarı değil, aynı zamanda bireyler arası etkileşim ve birlikte hareket etme becerileri açısından da önemli katkılar sağladığı söylenebilir (Rahimov, 2020, s. 8).

Takım sporlarının tarihsel kökleri oldukça derin ve çeşitli uygarlıkların kültürel etkileşimleriyle şekillenmiştir. Antik kaynaklarda en eski takım sporlarından biri olarak Polo, Doğu ülkelerinde, özellikle Çin, Tibet ve İran'da gelişmiştir. Bu spor, zamanla Türkler de dahil olmak üzere farklı toplumlar tarafından benimsenmiş ve kültürel bir miras haline gelmiştir. Polo'nun yanı sıra, çim hokeyi de İran'dan başlayarak Nil Vadisi ve Eski Yunan tanılarına yayılarak önemli bir takım oyunu örneği olmuştur. Eski Yunanlılar, çeşitli basit top oyunları ile atma tutma, yerde top sürme ve duvara karşı oynama gibi aktivitelerle takım sporlarını geliştirmiş, bu oyunları daha karmaşık hale getirerek hentbola benzer oyunlar düzenlemişlerdir. Bu çerçevede antik Yunan'da düzenlenen turnuvalar, takım sporlarının sosyal ve kültürel hayat içindeki yerini pekiştirmiştir. Türkler ve Çinliler tarafından oynanan bir diğer takım oyunu ise futbol benzeri bir yapıya sahiptir. Tarihi belgelerde, Türk hakanlarının savaş öncesinde futbol maçları düzenlediklerine dair kayıtlar bulunmaktadır. Bu maçlar, kazanmanın savaşın sonucunu etkileyen bir kehanet gibi algılanmış; maçın hakemi, hangi takımın galip

geleceğini öngörerek, bu sonucun savaşın sonucuna da yansıtacağını ifade etmiştir. Böylece, sporun sosyal ve psikolojik yönleri, yalnızca bir rekabet alanı olarak değil, aynı zamanda stratejik bir göstergeler bütünü olarak da değerlendirilmiştir. Futbol maçlarının sonucunun savaşta zafer ya da yenilgi olarak yorumlanması, takım oyunlarının tarihsel süreçteki önemini ve toplumların bu oyunlara yüklediği anlamı vurgulamaktadır. Bu nedenle, takım sporları, yalnızca fiziksel becerilerin ön planda olduğu aktiviteler değil, aynı zamanda toplumların tarihsel ve kültürel dinamiklerini şekillendiren unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Tayga, 1990).

20. yüzyılın başları, Türk spor tarihinde önemli bir dönüm noktası olarak öne çıkmaktadır. Bu dönemde, Türk toplumunun takım sporlarına olan ilgisi artmış ve özellikle futbol, büyük bir popülerite kazanmıştır. 1905 yılında Türkiye'nin ilk Türk futbol kulübü olan Galatasaray'ın kurulması, bu alandaki gelişmelerin ilk adımıdır. Bunu 1907 yılında kurulan Fenerbahçe izlemiş ve zamanla diğer futbol kulüpleri de kurulmaya başlamıştır. İstanbul'un işgaller altında olduğu bu dönemde bile, futbol turnuvalarının düzenlenmesi, spora olan ilginin ve futbolun sosyal bir birlik unsuru olarak işlevselliğinin bir göstergesidir. Aynı zamanda, Türkler tarafından yönetilen ve kurulan futbol kulüplerinin yanı sıra, çim hokeyi, buz hokeyi, beyzbol, kriket ve ragbi gibi daha az bilinen takım sporlarında da takımlar oluşturulmuştur. Bu gelişmeler, Türk spor kültürünün çeşitlenmesine ve uluslararası spor arenasında yer almaya yönelik ilk adımların atılmasına zemin hazırlamıştır. Böylece, bu dönemde futbol ve diğer takım sporları, yalnızca birer rekabet aracı değil, aynı zamanda millî kimliğin pekiştirilmesine katkıda bulunan önemli birer unsurlar haline gelmiştir (Demirtaş, 2018, s. 10-11).

Futbolun küresel yaygınlığı, birçok spor dalının toplum içindeki varlıklarını sürdürememesiyle sonuçlanmış ve bu süreç, özellikle Türkiye'de basketbol, hentbol ve voleybol gibi takım sporlarının kalıcı bir yer edinmesine zemin hazırlamıştır. Türkiye genelinde yapılan araştırmalar, takım sporlarının bireysel sporlara kıyasla daha fazla tercih edildiğini göstermektedir. Bu tercihin başlıca nedeni, takım sporlarının kalabalık gruplar halinde oynanmasının yarattığı coşku ve toplumsal aidiyet duygusudur. Sporun yalnızca bir rekabet ortamı olmaktan çıkarak sosyal bir etkinlik haline gelmesi, taraftarların destekledikleri takımlarla özdeşleşmesiyle mümkün olmaktadır. Taraftarların, takımları etrafında oluşturdukları topluluklar ve paylaşılan deneyimler, sporun toplumsal bir bağ oluşturma işlevini pekiştirirken, aynı zamanda sosyal ilişkilerin

güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Bu durum, takım sporlarının sağladığı toplumsal bağlar ve duygusal deneyimlerin, seyirci kitlelerinin spora olan bakış açısını derinleştirdiğini ve sporun evrenselliğini pekiştirdiğini ortaya koymaktadır. Nitekim, yalnızca Türkiye’de değil, dünya genelinde de benzer bir ilgi ve bağlılık görüldüğünden, takım sporlarının uluslararası düzeydeki etkisi ve sosyal dinamikleri, sporun sadece fiziksel bir aktiviteden öte bir toplumsal olgu olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, takım sporlarının toplumsal aidiyet, heyecan ve birlikte olma duyguları üzerinden inşa ettiği değerler, sporun hayatın bir parçası olmasına ve farklı kültürler arasında köprüler kurmasına olanak tanımaktadır (Demirtaş, 2018, s. 10-11).

Takım sporları, birden fazla oyuncunun bir araya gelerek belirli kurallar çerçevesinde rakip takımlara karşı mücadele ettiği dinamik ve sosyal bir etkinlik alanıdır. Bu spor dallarının temel karakteristiği, bireysel performansın ötesinde takım bilinci ve iş birliğine dayanan bir yapı sunmasıdır. Bir sporun takım sporu olarak değerlendirilebilmesi için öncelikle en az iki takımın varlığı gereklidir; bu takımlar, aynı anda rakipleriyle karşı karşıya gelerek belirlenen bir çekişme içerisinde kendilerini gösterirler. Bu süreçte, belirlenen bir sınır çizgisi, takım oyuncularının gerekli olan nesneyi (örneğin, top) belirlenen alana taşıyarak sayı kazanabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Takım sporları, oyuncuların stratejik iletişim kurma becerilerini geliştirmelerine, paslaşma ve pozisyon alma yeteneklerini ortaya koymalarına olanak tanır. Ayrıca, oyuncular arasında kolektif hareket etme yeteneği ön plandadır; bu durum, başarılı bir takım oyununun temelini oluşturur. Netice itibarıyla maç sırasında sayı kazanma ve nihai olarak maçı kazanma, belirlenen süre içinde aktif rol alan oyuncuların iş birliğine, takımına olan bağlılıklarına ve karşılıklı güvenlerine dayanır. Bu nedenle, takım sporları sadece fiziksel yeteneklerin sergilendiği bir alan değil, aynı zamanda sosyal becerilerin ve takım ruhunun gelişimini teşvik eden bir dinamik yapıya sahiptir. Böylece, oyuncular arasında oluşan karşılıklı güven, dayanışma ve ortak hedefe ulaşma arzusu, takım sporlarının özünü oluşturan önemli unsurlardır (Demirtaş, 2018, s. 10-11).

Takım sporları, kendi içinde farklılıklar gösterebilmektedir. Bu çalışmada, bu farklılıkları incelemek amacıyla voleybol, basketbol, futbol, plaj hentbolu ve plaj futbolu ele alınacaktır.

1. Voleybol: Voleybol, iki takımın altışar oyuncudan oluştuğu ve genellikle kapalı alanlarda oynanan dinamik bir takım sporudur. Oyun alanı, ortasında yüksek bir file ile

iki eşit bölgeye ayrılmıştır; her takım, file üzerinden rakip sahasına top göndererek sayı kazanmayı amaçlar. Voleybol, stratejik paslaşma ve hızlı refleksler gerektiren bir oyun yapısına sahiptir. Oyuncular, topları alarak pas vermek, smaç yapmak ve blok koyarak rakiplerinin ataklarını engellemek için birlikte hareket ederler. Topun, rakip takımın sahasına düşmesiyle birlikte sayı kazanma hakkı elde edilirken, bu da takımlar arasında sürekli bir rekabet ve mücadele ortamı yaratır. Oyun hem fiziksel dayanıklılık hem de mental strateji gerektiren unsurlar taşır. Voleybol, sporun ruhunu temsil eden takım çalışması, iletişim ve koordinasyonu ön plana çıkarırken, aynı zamanda genellikle uluslararası düzeyde büyük turnuvalarla da tanınan bir spor branşı haline gelmiştir. Tüm bu faktörler, voleybolun hem oyuncular hem de izleyiciler için keyifli ve heyecan verici bir deneyim sunmasına olanak tanır (Demirtaş, 2018, s. 12).

2. Basketbol: Basketbol, iki takımın beşer kişilik gruplar halinde oynadığı dinamik ve rekabetçi bir takım sporudur. Bu sporun temel dinamiği, rakip takımın potasından topun geçirilmesiyle sayı kazanılması esasına dayanmaktadır. Basketbolun nihai hedefi, sadece rakip takımın sayı kazanmasını engellemek değil, aynı zamanda çeşitli mesafelerden basket atarak karşı takımdan daha yüksek bir skor elde etmektir. Bu bağlamda basketbol, stratejik düşünme, hızlı karar verme ve takım ruhunun ön plana çıktığı bir platform sunmaktadır. Ayrıca, basketbolun bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel gelişimlerine önemli katkılar sağladığı yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Takım çalışması ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi, bu spor sayesinde daha da pekişmektedir. Sporcular, saha içindeki iletişim ve koordinasyon becerilerini geliştirmek için sürekli etkileşim halinde olmaktadır. Aynı zamanda basketbol, oyuncuların fiziksel dayanıklılıklarını artırarak, bedensel yeteneklerinin de optimize edilmesine olanak tanır. Bu noktada, basketbolun eğitim ortamlarında önemli bir yer tutması, onun bütüncül eğitim yaklaşımlarının başarılı bir uygulaması olarak dikkate alınmasına sebep olmaktadır. Genç bireylerin sosyal çevreyle etkileşimlerini artıran, öz disiplin ve ekip çalışması becerilerini teşvik eden bu spor dalı, sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda bireylerin karakter gelişiminde de kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle özgüven artışı, liderlik özelliklerinin geliştirilmesi ve sosyal sorumluluk bilincinin artırılması gibi unsurlar, basketbolun sunduğu önemli avantajlar arasında yer almaktadır. Bu açıdan bakıldığında, basketbolun sadece bir spor değil, aynı zamanda bireylerin hayatlarında derin etkiler bırakan bütüncül bir eğitim aracı olduğu söylenebilir (Dalkıran, 2014).

3. Futbol: Futbol, dünya genelinde en popüler spor dallarından biri olarak, on birer kişilik iki takımın mücadele ettiği bir oyun olarak tanımlanabilir. Genellikle 90 dakika süren bu mücadelede, oyuncuların ellerini kullanmadan topu rakip takımın kalesine sokma amacı gütmeleri, sporu hem dinamik hem de stratejik bir hale getirir. Oyuncular arasında sağlıklı bir paslaşma ve koordinasyon, başarı için kritik öneme sahiptir. Bunun yanı sıra futbol, uluslararası müsabakaları sayesinde farklı ülkelerin taraftarlarını bir araya getirerek, kültürel etkileşimi artıran önemli bir platform oluşturur. Bu tür etkinlikler, ülkelerin turistik, kültürel ve sosyal yönlerden birbirleriyle etkileşim kurmalarına olanak tanır, dolayısıyla futbol sadece bir spor dalı olmanın ötesinde, uluslararası ilişkileri güçlendiren bir araç haline gelmektedir. Ülkeler, futbolun sağladığı bu avantajlardan faydalanarak, gençlerin sporla buluşmasını teşvik etmekte ve altyapı yatırımlarına yüksek meblağlar ayırarak bu sporu geliştirmeye önem vermektedir. Futbol hem toplumsal bağları kuvvetlendiren hem de ekonomik kalkınmaya katkı sağlayan bir spor dalı olarak, dünya genelinde vazgeçilmez bir yere sahiptir (Dalkıran, 2014).

4. Plaj hentbolu: Plaj hentbolu, plaj ortamında gerçekleştirilen ve çevresel faktörlerin elverişli olduğu koşullarda oynanan dinamik bir takım sporudur. Her biri altı oyuncudan oluşan iki takım arasında gerçekleştirilen bu oyun, oyuncuların hem fiziksel hem de stratejik becerilerini sergilemesine olanak tanır. Oyunun temel amacı ise, rakip takımın kalesine topu ulaştırarak sayı kazanmak ve böylece galip gelmektir. Plaj hentbolunun en dikkat çekici özelliklerinden biri, öğrenilmesi ve uygulanması açısından sunduğu kolaylıktır. Sahil ortamının doğal güzellikleri ve güneşli havalar altında oynanan bu spor, hem eğlenceli vakit geçirmek hem de fiziksel aktifliği artırmak için mükemmel bir fırsat sunar. Oyuncular, hareketlilikleri ve yaratıcılıkları ile dikkat çekerken, takım çalışması ve iletişim becerileri de ön plana çıkar. Ayrıca, plaj hentbolu, sahil sporları arasında geniş bir katılımcı kitlesine hitap etme potansiyeline sahip olup, sosyal etkileşimi artıran ve topluluk oluşturma fırsatları sunan bir aktivite olarak değerlendirilmektedir. Bu yönleriyle, plaj hentbolu, sadece bir spor dalı olmayıp; aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzını teşvik eden, toplumsal bağları güçlendiren ve bireylerin fiziksel gelişimine katkıda bulunan önemli bir etkinliktir (Dalkıran, 2014).

5. Plaj futbolu: Kumsal futbolu, beş kişiden oluşan iki takım arasında gerçekleştirilen dinamik bir spor aktivitesidir ve geleneksel futboldan ayrılarak belirgin özellikler sunar. Bu spor dalı, eğlence, sağlıklı rekabet ve dostluk gibi unsurları ön plana

ıkarak katılımcılar arasında güçlü bir sosyal etkileşim yaratma potansiyeline sahiptir. Kumsal ortamı, doğal bir zemin sunarak oyuncuların fiziksel becerilerini geliştirmelerine olanak tanırken, aynı zamanda cazip ve eğlenceli bir atmosfer yaratır. Takım ruhunu teşvik eden kumsal futbolu, oyuncular arasında iş birliği ve dayanışmayı artırırken, rekabetin de daha dostane bir çerçevede geçmesini sağlar. Bu bağlamda, katılımcıların hem fiziksel hem de duygusal açıdan gelişimlerine katkı sunarken, sosyal becerilerinin artmasına da yardımcı olmaktadır. Kumsal futbolunun sosyal yönleri, oyuncular arasındaki iletişim ve etkileşimi güçlendirerek, yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, anlamlı ve kalıcı arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasına zemin hazırlar. Netice olarak, kumsal futbolu, bireylerin hem fiziksel sağlıklarını geliştirmelerine olanak tanırken, aynı zamanda sosyal bir bağ oluşturma sürecinde önemli bir rol üstlenmektedir (Dalkıran, 2014).

Takımlar, belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla bir araya gelen bireylerden oluşan dinamik oluşumlardır ve bu bireyler arasındaki ortak duygusal bağ, “takım ruhu” kavramıyla ifade edilir. Takım ruhu, sporcuların birbirleriyle olan ilişkilerine güven, saygı ve dayanışma gibi temel unsurlar üzerine inşa edilmektedir. Bu unsurlar, bir takımın başarısını etkileyen kritik faktörler arasında yer alır. Takım sporlarında elde edilen başarı, genellikle güçlü bir takım ruhunun varlığına bağlıdır. Zira güçlü bir takım ruhu, oyuncular arasındaki iş bölümü ve iş birliğini kolaylaştırır, dolayısıyla sporcuların ortak hedeflerine ulaşmak için uyum içinde performans sergilemelerini sağlar. Bununla birlikte, takım ruhu yalnızca bireysel yeteneklere dayanmamakta, aynı zamanda toplu bir çaba ve stratejik iş birliği gerektiren bir ortam yaratmaktadır. Bu çerçevede etkili iletişim ve psikolojik dayanışma, takımın performansını artıran önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Etkili iletişim, oyuncuların birbirleriyle bilgi ve deneyim paylaşmalarına olanak tanırken, psikolojik dayanışma ise zorlu anlarda takım yeleri arasında bir destek mekanizması oluşturarak motivasyonu artırmaktadır. Dolayısıyla, takım ruhu, bir takımın ortak hedeflerine daha etkin bir şekilde ulaşabilmesi için kritik bir yapı oluşturarak, bireysel başarı ile toplu başarı arasındaki dengeyi kurmaktadır. Bu açıdan incelendiğinde, sağlam bir takım ruhunun varlığı, sadece sporcuların bireysel yeteneklerini değil, aynı zamanda takımın toplam performansını da doğrudan etkilemektedir (Demirtaş, 2018, s. 12).

Takım sporları, bireysel sporlara kıyasla toplumlar için simgesel bir değer taşımakta ve geniş kitlelerle duygusal bağlar kurmaktadır. Bu bağlamda, toplumun

üyeleri belirli takımlar etrafında birleşerek bir aidiyet duygusu geliştirmekte ve bu durum, sporun ötesinde sosyal kimlikleri pekiştiren bir olgu halini almaktadır. Özellikle futbol ve basketbol gibi popüler takım sporları, ülkelerin milli takımlarının başarılarını, ulusal bir zafer olarak algılamalarına olanak tanırken, taraftarların kendi takımlarının performansını şahsi başarıları veya başarısızlıkları olarak değerlendirmeleri, sosyal psikolojik bir mekanizmanın işlemekte olduğuna işaret etmektedir. Bu durum, takım sporlarının sadece birer oyun olmaktan öte toplumsal bir fenomen oluşturmaya ve geniş halk kitleleri üzerinde güçlü bir etki yaratmasına zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla, takım sporlarının toplumsal öneminin yanı sıra, bu alandaki gelişmeler spor ekonomisini de şekillendirmekte ve ekonomistlerin dikkatini çeken bir konu haline gelmektedir. Takım taraftarları, sponsorlar ve medya etkileşimleri aracılığıyla oluşan bu spor ekonomisi, sosyal dinamiklerin yanı sıra finansal boyutlarıyla da spor endüstrisinin büyümesine katkıda bulunmaktadır. Böylece takım sporlarının toplumsal kimlik, aidiyet ve ekonomik etki açısından daha derinlemesine incelenmesi gerekmektedir (Güvendi, 2019).

Spor kavramı, bireysel ya da takım halinde gerçekleştirilebilen dinamik bir faaliyet olarak, insan yaşamının önemli bir parçasını oluşturur. Bireysel sporlar, sporcuların kendi yeteneklerini sergileyebildiği ve kişisel performansa odaklandığı bir alan olarak öne çıkar. Bu tür sporlar, sporcuların kendi fiziksel ve zihinsel kapasitelerini en üst düzeye çıkarmalarına olanak tanırken, aynı zamanda rekabetin doğası gereği bireyler, genellikle başka bir sporcuya veya doğaya karşı mücadele ederler. Bireysel sporcuların, hızlı ve yaratıcı karar verme yetenekleri, özgüvenleri ve kararlılıkları, başarılarında kritik bir rol oynar; zira bu özellikler, zorlu koşullar altında etkili performans gösterebilmeleri adına gereklidir. Öte yandan takım sporları, birlikte hareket etme, dayanışma ve işbirliği gibi kavramları merkeze alır. Takım sporlarında başarının yanı sıra başarısızlık da kolektif bir sorumluluk olarak değerlendirilir; bu durum, bireysel sporcularda yaygın olarak görülen yoğun psikolojik baskının azalmasına yardımcı olabilir. Takım çalışması, sosyal destek sağlarken, bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olmalarına ve spor faaliyetlerini daha sürdürülebilir bir biçimde sürdürmelerine olanak tanır. Bu farklı dinamikler, sporun kişisel ve sosyal boyutlarını anlamamıza katkıda bulunmakta ve her iki spor türünün de kendine özgü avantajlarını gözler önüne sermektedir. Spor, sadece fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde, bireylerin kendilerini

ifade etme, sosyal ilişkilerini güçlendirme ve psikolojik dayanıklılık geliştirme aracı olarak önemli bir rol üstlenmektedir (Hancı, 2017, s. 28).

Türkiye özelinde değerlendirildiğinde, takım sporlarına ve özellikle bireysel sporlara yönelik ilginin yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle geleneksel ata sporlarının tarihsel bir öneme sahip olması, bu alandaki ilgiyi artırmakta ve kültürel bir bağ kurmaktadır. Ayrıca, takım sporlarına olan bu yüksek ilgi yalnızca Türkiye ile sınırlı kalmamaktadır; dünya genelinde de özellikle futbol, geniş halk kitlelerini etkileyen ve coşturan bir spor dalı olarak öne çıkmaktadır. Futbolun, izleyicilere aidiyet duygusu hissettirmesi ve topluluk oluşturma yeteneği, bu spora olan ilginin artmasında önemli bir rol oynamaktadır. İnsanlar, takımlarını desteklerken sadece bir spor etkinliğine katılmakla kalmayıp, sosyo-kültürel bir kimlik ve topluluk duygusu da geliştirmektedirler. Dolayısıyla, sporun toplumsal bir fenomen haline gelmesi hem bireyler hem de toplumlar için kritik bir öneme sahiptir bu bağlamda, Türkiye'deki spor kültürü, tarihsel ve sosyal dinamiklerin bir yansıması olarak değerlendirilebilir (Öztürk, 2008).

1.3.SPORUN BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Spor, bireylere ve topluma sunduğu çok yönlü faydalarla, yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesine geçmektedir. Bireysel düzeyde sporun etkisi, fiziksel sağlık üzerinde belirgin bir olumlu etki yaratmakla başlar. Düzenli spor yapmanın vücut dayanıklılığını artırması, kas gücünü geliştirmesi ve kardiyovasküler sağlığı desteklemesi, bireylerin genel yaşam kalitesini yükseltir. Özellikle aerobik egzersizler, kalp ve damar sağlığında olumlu sonuçlar doğurarak metabolizmanın düzenlenmesine katkıda bulunur. Ancak sporun yararları bununla sınırlı kalmaz; fiziksel iyileşmeler, bireylerin zihinsel sağlığı üzerinde de derin bir etkide bulunur. Stres seviyelerini azaltması, ruh hali üzerinde iyileştirici bir etki oluşturmaya ve depresyon belirtilerini hafifletmesi, sporun psikolojik faydaları arasında yer almaktadır. Spor, bireylerin özsaygısını artırırken, sosyal becerilerinin gelişimine de katkıda bulunur. Bu noktada, grup dinamiklerine uyum sağlama yeteneği, spor faaliyetlerinde öğrenilen iş birliği, iletişim ve liderlik becerileri ile doğrudan ilişkilidir. Toplumsal düzeyde ise, spor etkinlikleri bireyler arasında birleştirici bir rol üstlenerek sosyal bağların güçlenmesini sağlar. Takım sporları, katılımcılar arasında dayanışmayı teşvik ederken, aynı zamanda

sosyal etkileşimleri artırır ve çeşitli sosyal yeteneklerin gelişimine olanak tanır. Bu tür sporlar, insanların farklı sosyal ve kültürel geçmişlerden gelmesine rağmen ortak hedefler etrafında toplanmalarını sağlar. Dolayısıyla, spor sadece bireysel gelişim değil, aynı zamanda toplumsal dayanışma ve entegrasyonun sağlanmasında da önemli bir araçtır., spor, bireyler ve toplumlar için fiziksel, zihinsel ve sosyal faydaları bir arada barındıran kapsamlı bir etkileşim alanıdır. Bu çok disiplinli yaklaşım, sporun yaşamın her alanında nasıl bir fark yaratabileceğini göstermektedir (Demirtaş, 2018, s. 15).

Spor, bireylerin sosyalizasyon süreçlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bireysel açıdan incelendiğinde, spor faaliyetleri, kişileri belirli gruplar içerisinde bir araya getirerek sosyal etkileşimlerini artırmakta ve iletişim kurma becerilerini güçlendirmektedir. Bu sosyal etkileşim, bireylerin kişiler arası ilişkilerini düzenleyici bir rol üstlenmekte, sosyal destek ve dayanışma duygusunu pekiştirmektedir. Bunun yanında, sporun fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri de göz ardı edilemez. Bireylerin bedensel olarak aktif olmaları, kas ve kemik gelişimini desteklemekte, metabolizmanın hızlı ve sağlıklı çalışmasına katkıda bulunmakta ve motor becerilerin gelişimini teşvik etmektedir. Sürekli fiziksel aktivite, bireylere enerji dolu ve sağlıklı bir görünüm kazandırarak özgüvenlerini artırmakta ve genel yaşam kalitelerini yükseltmektedir. Ayrıca, sporun psikolojik faydaları da dikkate değerdir; stresin azaltılması, ruh halinin iyileştirilmesi ve bilişsel işlevlerin geliştirilmesi gibi katkıları bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Özetle, spor, bireyi fiziksel, psikolojik ve bilişsel yönden kapsamlı bir şekilde etkileyerek hem sosyal hem de bireysel gelişimine önemli katkılarda bulunmaktadır (Emamvirdi, 2013).

Düzenli sportif faaliyetlerin bireylerin sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, birçok araştırma ile kanıtlanmıştır. Fiziksel aktivite, özellikle yaşlanma sürecinde kalp rahatsızlıkları başta olmak üzere çeşitli kronik hastalıkların riskini önemli ölçüde azaltma potansiyeline sahiptir. Aerobik egzersizler ve dayanıklılık antrenmanları, kalp kasının güçlenmesine yardımcı olarak kardiyovasküler sağlığı desteklerken, kan akışını düzenleyerek damar sağlığını iyileştirmektedir. Bunun yanı sıra, sporun diyabet, obezite ve astım gibi metabolik ve solunum sisteme yönelik pek çok hastalık üzerinde koruyucu bir etkisi bilinmektedir. Fiziksel aktivite, insülin duyarlılığını artırarak diyabet riskini azaltmakta, enerji harcamasını yükselterek obezite ile mücadeleye katkıda bulunmaktadır. Astım hastaları içinse, spor, nefes kapasitesini geliştirme konusunda

önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, psikolojik sağlık açısından da sporun etkisi büyüktür; düzenli fiziksel aktivite, endorfin salgılanmasını teşvik ederek depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozuklukların riskini azaltmaktadır. Bu sayede spor, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını koruma konusunda bütünsel bir yaklaşım sergileyerek yaşam kalitelerini artırmaktadır. Netice olarak, düzenli spor yapmanın teşvik edilmesi, yalnızca bireysel sağlık değil, toplumsal sağlık açısından da kritik bir öneme sahiptir. Sağlık politikalarının bu yönü dikkate alarak fiziksel aktiviteyi artırıcı programlar geliştirmesi, toplumun genel sağlık düzeyini yükseltmeye yönelik atılacak önemli adımlardan biri olacaktır (Demirtaş, 2018, s. 16).

1.3.1. Sporun Sosyal Etkileri

Spor dallarının kültürel etkileşimleri, tarihsel süreçlerden günümüze uzanan önemli bir dinamiği yansıtmaktadır. Geçmişte, sporlar belirli kültürler içinde sınırlı bir yayılma göstermiş olsa da, günümüzde gelişen teknoloji sayesinde kültürler arası etkileşim oldukça artmıştır. Bu durum, bir kültürde yer alan spor dallarının, başka kültürlerde benimsenmesine ve aynı zamanda etkileyici bir biçimde varlığını sürdürmesine olanak tanımaktadır. Türkiye özelinde incelendiğinde, geleneksel ata sporu olan güreş gibi özgün spor dalları, milli kimliğimizi sembolize eden unsurlardır. Öte yandan, Batı kültürlerinden gelen spor dalları da toplumumuzda yer bulmuş ve popülerlik kazanmıştır. Kültürel yapımızın bir parçası olan bu spor dalları, özellikle festivaller ve çeşitli etkinliklerde kendini göstermekte; bu durum, toplumsal bağların güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Ata sporları gibi unsurlar, milli duyguları pekiştirirken, izleyicilerde kaynaşma ve bütünleşme hissiyatı uyandırmaktadır. Bu bütünleştirici etkiler, yalnızca geleneksel spor dallarıyla sınırlı kalmayıp, futbol gibi uluslararası arenada temsil edilen spor branşlarında da gözlemlenmektedir. Uluslararası başarılar, alt gruplar arasında daha önce var olan anlaşmazlıkları geride bırakarak, ortak bir kimlik oluşturma potansiyeline sahiptir. Bu kapsamda sporun toplumsal kimlik üzerindeki etkileri, bireyleri milli duygular etrafında bir araya getiren önemli bir invazyon unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. Netice itibarıyla sporun bu farklı boyutları hem bireyler hem de topluluklar için sosyal cohesiveness ve kimlik gelişimi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Demirtaş, 2018, s. 16).

Spor, bireyler arasında ulusal aidiyet duygularını pekiştiren önemli bir toplumsal olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle milli futbol maçları gibi etkinliklerde, farklı takımları destekleyen bireylerin ortak bir paydada buluşarak ülkelerini desteklemesi, toplumsal birlikteliği ve dayanışmayı güçlendirmektedir. Bu tür kolektif deneyimler, bireylerin milli duygularını güvenli ve sağlıklı bir şekilde ifade etmelerine olanak tanırken, toplumsal huzurun artırılmasına da katkı sunmaktadır. Ayrıca, modern yaşamın karmaşası ve iş hayatının getirdiği stres, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Spor, bu bağlamda, bireylerin stres düzeylerini azaltmalarında etkili bir araç olarak işlev görmektedir. İnsanlar, spor aktivitelerine katılarak veya bu etkinlikleri izleyerek psikolojik rahatlama sağlayabilmekte, sosyal bağlarını güçlendirmekte ve günlük yaşamın getirdiği baskılardan arınma imkânı bulmaktadır. sporun sosyal hayatı düzenleyen ve toplumsal sapmaları azaltan bir yapı olarak önemi, bireysel ve toplumsal düzeyde huzurun sağlanmasına yönelik sağlayacağı faydalarla daha da belirginleşmektedir (Demirtaş, 2018, s. 17).

Spor, bireylerin sosyalleşme süreçlerinde kritik bir rol oynamakta ve toplumsal etkileşimi artırma işleviyle öne çıkmaktadır. Bir taraftar grubunun parçası olmak, bireylere sadece ortak bir amaca hizmet etme fırsatı sunmakla kalmaz, aynı zamanda kimliklerini pekiştirir ve kendilerini bir topluluk üyesi olarak hissettirir. Bu durum, toplumsal aidiyet duygusunu güçlendirir; zira spor, insanları farklı altyapılardan bir araya getirip, ortak paydalarda buluşturma kapasitesine sahiptir. Özellikle amatör spor faaliyetleri – örneğin halı saha maçları, basketbol veya voleybol gibi – sosyal etkileşimi artırarak, insanlar arasındaki bağları güçlendirmektedir. Bu etkinlikler, yalnızca bedensel sağlık açısından değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal iyilik halleri açısından da olumlu etkiler yaratır. Ortak bir hedef etrafında birleşmek; bireylerin arasındaki etkileşimi derinleştirirken, toplumsal uyum ve birlikteliği teşvik eder. İlişkilerin güçlenmesi, sosyal tutumları olumlu yönde etkileyerek toplumsal huzurun sağlanmasına katkıda bulunur. Ayrıca, spor faaliyetleri, bireylere yalnız olmadıklarını, başkalarıyla benzer duygular paylaştıklarını ve aynı mücadelelerle karşılaştıklarını hissettirerek sosyal destek mekanizmalarını da güçlendirir. Sonuç olarak, spor, bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz; aynı zamanda toplum içindeki kaynaşmayı ve dayanışmayı artırarak, daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir sosyal çevre oluşturulmasına önemli ölçüde katkı sağlar (Şentürk, 2012).

1.3.2. Sporun Psikolojik Etkileri

Spor, bireylerin yaşamında çok boyutlu bir etkiye sahip olan önemli bir olgudur. Fiziksel aktivite, sadece bedensel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal refahı da artırır. Sporun psikolojik etkileri, bireyin kendine güvenini artırmakta, stres seviyelerini düşürmekte ve genel ruh halini iyileştirmekte önemli rol oynamaktadır. Örneğin, düzenli spor yapan bireyler, daha fit bir vücuda sahip olmanın getirdiği özsaygı artışı ile birlikte, sosyal etkileşimlerde de daha olumlu sonuçlar elde edebilirler. Bunun yanında, spor sırasında salgılanan endorfin ve serotonin hormonları, zihinsel sağlığı olumlu yönde etkileyerek kaygı ve depresyon belirtilerini azaltabilir. Dolayısıyla, spor ve psikoloji arasındaki bu etkileşim, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan bütünsel bir iyilik hali geliştirmesine katkıda bulunur. Sporun ruhsal durumu ve fiziksel sağlığı iç içe geçmiş bir biçimde etkilemesi, bireylerin yaşam kalitesini artıran bütünsel bir yaklaşım sunmaktadır (Demirtaş, 2018, s. 19).

Sporun bireyler üzerindeki psikolojik etkileri, özellikle yalnızlık duygusu açısından önemli sonuçlara yol açmaktadır. Yalnızlık, bireylerin motivasyonunu olumsuz etkileyerek, genel kişisel başarılarını ciddi şekilde azaltabilir. Motivasyon eksikliği, bireylerin hedeflerine ulaşmada zorluk çekmelerine neden olduğu gibi, sosyal çevrelerinden de uzaklaşmalarına yol açar. Bu çerçevede spor etkinlikleri, bireylerin sosyal bağlarını kuvvetlendirerek yalnızlık hissini azaltmakta büyük bir rol üstlenmektedir. Spor, bireylerin bir grup içinde yer alma duygusunu teşvik ederek, sosyal etkileşimi artırmaktadır. Spor yapan bireyler, düzenli olarak bir araya geldikleri gruplar aracılığıyla hem fiziksel aktiviteler gerçekleştirirler hem de belirli bir sosyal çevreye dahil olurlar. Bu durum, kişinin ruhsal ve duygusal iyilik hallerini desteklemekte ve sosyal destek mekanizmalarını devreye sokmaktadır. Bunun sonucu olarak, spor etkinliklerine katılan bireyler, yalnızlık duygusunu daha az deneyimleyerek, motivasyonlarını artırmakta ve daha sağlıklı bir sosyal ortamda yer almaktadırlar. Spor, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmenin yanı sıra, duygusal dayanıklılık ve öz disiplin gibi psikolojik becerilerin geliştirilmesine de katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla, sporun sağladığı bu sosyal destek ve olumlu etkileşimler, bireylerin motivasyon düzeylerini yükselterek, sonuç olarak kişisel başarılarını artırma potansiyeline sahiptir. Bu çerçevede, spor aktivitesinin öneminin yalnızca fiziksel sağlık ile sınırlı olmadığını, psikolojik ve sosyal

faidalarıyla da bireylerin hayat kalitesini yükseltmede kritik bir rol oynadığını vurgulamak önemlidir (Dalkıran, 2014).

Spor, yalnızca beden sağlığını desteklemekle kalmayıp, engelli bireylerin ruhsal sağlığı açısından da kritik bir öneme sahiptir. II. Dünya Savaşı sırasında çeşitli sakatlıklar yaşayan bireyler, yaşadıkları travmalar sonucu büyük bir mutsuzluk ve karamsarlık içerisinde kalmışlardır. Ancak, sporun bu bireylerle bir rehabilitasyon aracı olarak kullanılması, onların eski güçlerini kazanma istekliliğini artırmıştır. Bu süreçte spor, engelli bireylerin öz güvenlerini geliştirmeleri, yeni yaşam koşullarına adaptasyon sağlamaları ve topluma yeniden kazandırılmaları açısından önemli bir rol oynamaktadır. Spor, sosyal etkileşim ve dayanıma dayalı bir platform sunarak, bireylerin kendilerini ifade etme ve diğer bireylerle bir araya gelme fırsatını artırmaktadır. Ayrıca, engelli bireylerin spor aracılığıyla elde ettikleri başarılar, onlara hayatları üzerindeki kontrol duygusunu aşmakta ve böylece ruhsal iyileşmelerini desteklemektedir. Uyum gösterecek şekilde uygulanan spor aktiviteleri, sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik terapi işlevi görmektedir, bu bireylerin yaşam kalitelerini artırmakta ve onlara olumlu bir sosyal deneyim sunmaktadır. Netice olarak, sporun engelli bireylerin yaşamları üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin topluma entegre edilmesi ve sosyal hayata katılımlarının artırılması açısından göz ardı edilmemesi gereken bir gerçektir (Yılmaz, 2012).

Spor, bireylerin yaşamlarında çok önemli bir yer tutarak hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluşlarını destekleyen etkili bir aktivitedir. Düzenli fiziksel aktivite, vücutta endorfin salgılayarak ruh halini iyileştirir ve stres seviyelerini düşürme potansiyeline sahiptir. Öncelikle, sporun bireylerin depresyon belirtilerini azaltmadaki rolü dikkat çekicidir; yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin ruh halini iyileştirdiğini ve genel yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir. Aynı zamanda spor, bireylere sağladığı başarı hissi ile öz güvenlerini önemli ölçüde artırır; bu süreç, bireylerin kendilerine olan inançlarını pekiştirmelerine ve potansiyellerini keşfetmelerine olanak tanır. Özellikle takım sporları, sosyal etkileşimlerin artmasına ve sosyo-duygusal becerilerin gelişmesine katkıda bulunarak bireylerin sosyal bağlarını güçlendirir. Takım çalışması, iletişim becerileri ve liderlik özellikleri gibi sosyal yetkinliklerin gelişmesi, bireylerin sosyal çevrelerinde daha aktif olmasını sağlar ve böylece sosyal destek ağlarını genişletir. Sonuç itibarıyla spor, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik ve

sosyal iyilik hallerini de destekleyen kritik bir etkinlik olarak değerlendirilmelidir. Dolayısıyla toplum sağlığına olan katkıları göz önünde bulundurulduğunda, spor faaliyetlerinin teşvik edilmesi ve yaygınlaştırılması gereken önemli bir alan olarak karşımıza çıkar (Demirtaş, 2018, s. 18).

Spor, modern yaşamın getirdiği stres ve monotonlukla başa çıkmada önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Günlük yaşamın koşuşturması, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilirken, spor aktiviteleri bu durumu dengeleyici bir etki yaratmaktadır. İnsanlar, bir araya gelerek halı sahalarda düzenlenen maçlar veya yüzme gibi grup aktivitelerine katılarak sosyal bağlantılarını güçlendirmekte ve duygusal rahatlama sağlamaktadırlar. Bu tür etkinlikler, bireylerin birlikte hareket etme duygusunu pekiştirirken, başarı ve coşku gibi olumlu duyguların deneyimlenmesine olanak tanımaktadır. Ayrıca, profesyonel spor karşılaşmalarını izleme deneyimi de toplumsal birlikteliği artırmakta ve insanların sevinç paylaşımlarını güçlendirmektedir. Sonuç olarak, spor, bireylerin yaşam kalitesini artırarak, stresle başa çıkmalarına ve ruhsal dengeyi sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, sporun hem fiziksel hem de psikolojik yararları, modern bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir unsur haline gelmektedir (Akça Şelale, 2012).

Spor, bireylerin kişilik gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Her spor dalının kendine özgü kuralları bulunmakta ve bu kurallara uyulması, sporculardan belirli davranış biçimlerini benimsemelerini gerektirmektedir. Özellikle takım sporlarında başarılı olabilmek için uyumlu olmak, iş birliği yaparak dayanışma göstermek büyük önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra, sporun yazılı olmayan kuralları da bireylerin karakter gelişimine katkıda bulunmaktadır. Centilmence oynama, kaybedilince rakibi tebrik etme, öfke kontrolü sağlama ve öz denetim gibi davranışlar, sporun sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönlerini de güçlendirmektedir. Düzenli spor yapan bireyler, bu sosyal becerileri doğal bir süreçle geliştirmekte ve bu gelişim, spor dışındaki günlük yaşamlarına da yansımaktadır. Örneğin, sporculuk deneyimleri, bireylerin sorumluluk alma yeteneklerini artırırken, toplumsal dayanışma ve uyum sağlama becerilerini de pekiştirmektedir. Topluma uyum sağlayan bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etki gözlemlenmektedir. Spor, bireylerin hem fiziksel sağlığını hem de psikolojik iyilik hallerini destekleyen bütüncül bir aktivite olarak, sosyal yaşamda daha aktif ve dengeli bireyler yetiştirmektedir. Dolayısıyla sporun bireysel ve toplumsal

faydaları, kişisel gelişim ve psikolojik iyilik hali açısından dikkate değer bir önem taşımaktadır (Şahan, 2017).

Spor, bireylerin olumsuz duygularını ve davranışlarını yönetme konusunda etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır. İnsan doğasında mevcut olan öfke ve saldırganlık gibi negatif güdüler, düzenli fiziksel aktiviteler yoluyla sağlıklı bir şekilde dışa vurulabilir. Birey, günlük yaşamında karşılaştığı stres faktörleri, ailevi sorunlar, iş hayatındaki zorluklar veya romantik ilişkilerde yaşanan sıkıntılar sebebiyle yoğun bir sinir ve gerilim yaşayabilir. Spor, bireyin bu baskı altında biriken negatif duyguları yönetmesine olanak tanıyarak, fiziksel aktivite aracılığıyla bu duyguları dışa vurmasını sağlar. Örneğin, bir spor dalıyla ilgilenen birey, antrenman sırasında endorfin salgılar ve bu süreç, stres düzeyini azaltarak zihinsel rahatlamayı pekiştirir. Netice olarak, spor, bireysel psikolojiyi olumlu yönde etkilemekle kalmaz; aynı zamanda ahlaki değerlerin ve sosyal davranışların gelişmesine zemin hazırlar. Bu bağlamda, sporun işlevselliği, olumsuz duyguları yararlı ve yapıcı bir hale çevirmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Selucik, 2021, s. 13).

1.3.3. Sporun Fizyolojik Etkileri

Sporun fizyolojik faydaları, bireylerin sağlığı üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır. Düzenli spor aktiviteleri, özellikle kalp-damar sistemi, kemik, eklem ve kas sisteminin fonksiyonlarının optimum seviyeye ulaşmasını sağlar. Modern yaşamın getirdiği teknolojik gelişmeler ve sağlık konusundaki bilinçlenme, bireylerin yaşam süresinin uzamasına katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte, günümüzün hareketsiz yaşam tarzı, bireylerin fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir; uzun süre hareketsiz kalan insanlar, mevcut hareket yeteneklerini kaybetme riski ile karşı karşıya kalmaktadır. Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler ve yoğun iş temposu, hareket etme fırsatını kısıtlayarak bedensel çöküntü ve fiziksel sorunlar yaratabilir. Ayrıca, sağlıksız besinlerin yaygınlaşması, bireylerin beslenme düzenini olumsuz yönde etkileyerek obezite ve diğer sağlık sorunlarını artırmaktadır. Bu nedenlerle, her yaş grubundaki bireylerin, yaşlarına ve fiziksel kapasitelerine uygun bir spor rutini geliştirmesi hayati önem taşımaktadır. Spor, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda mental ve sosyal sağlık üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Dolayısıyla, sporun günlük hayatta yer alması, bireylerin genel yaşam kalitesini artıracak bir unsurdur (Şahan, 2017).

Müller ve Hettinger tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, aktif olarak yürütülen sportif egzersizlerin kas kuvveti üzerindeki belirgin etkilerini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede egzersiz sırasında kas hipertrofisi, yani kas liflerinin büyümesi, vücutta enerji kaynaklarının artışıyla paralel bir şekilde gerçekleşmektedir. Kas hücrelerinde depolanan glikojen miktarının genişlemesi ve yağ asitlerinin daha verimli kullanılabilmesi, güç artışını destekleyen temel mekanizmalardır. Düzenli egzersiz, aynı zamanda kas içindeki kılcal damarların sayısını ve çapını artırarak kan akışını iyileştirmekte, bu durum ise oksijen ve besin maddelerinin kas dokularına daha etkin bir şekilde taşınmasını sağlamaktadır. Kılcal damarların artışı, kasların daha fazla kanla beslenmesine ve böylelikle dayanıklılığın artmasına katkıda bulunmaktadır. Tüm bu adaptasyonlar, bireylerin fiziksel olarak daha dayanıklı hale gelmesini desteklerken, kasların yanıt verme kabiliyeti üzerinde de olumlu bir etki yaratmaktadır. Dolayısıyla, sportif egzersizlerin yalnızca kas kuvvetini değil, aynı zamanda genel fiziksel dayanıklılığı da artırdığı gerçeği, bu çalışmalarla daha belirgin bir şekilde açığa çıkmaktadır. Bu süreç, sporcuların performansını artırırken, günlük yaşamda da fiziksel aktivite seviyesini yükseltmektedir. Dolayısıyla düzenli egzersiz hem kas kuvveti hem de genel fiziksel dayanıklılık açısından kritik bir rol oynamaktadır (Selucik, 2021, s. 13).

1.4.MOTİVASYON

Motivasyon, bireyin çeşitli davranışlarını şekillendiren merkezi bir kavram olarak psikolojinin köklü alanlarından biridir. İnsanların yaşamları boyunca çalışmasının gerekliliği, motivasyonun temel işlevselliğini vurgulamaktadır. Türkçede “motivasyon” teriminin eşanlamlı kullanımları gibi, psikoloji literatüründe de bu kelimenin önemi giderek artmaktadır. Motivasyon, bireyi belirli bir hedefe yönlendiren bir güç olarak tanımlanabilir; bu güç, bir hedefe ulaşma sürecinde motivasyona dönüşür ve bireyin davranışlarını şekillendirir. Motivasyonun üç ana yönü, bireyin bir hedefe doğru itici bir durum içinde bulunması, bu hedefe ulaşmak için sergilediği davranışlar ve nihayetinde hedefe ulaşma süreci olarak öne çıkar. Bu döngü, motivasyona bağlı olarak devamlılık gösterir; motive edici durum disipline yol açarken, davranış hedefe yönelir ve hedefe ulaşıldığında motivasyon kaybolabilir, en azından geçici olarak. Bu süreç içerisinde kullanılan “motif” terimi, bireyin duyduğu anlık ihtiyaçlar, arzular ve hırslar gibi çeşitli unsurları içermektedir. Dolayısıyla, motivasyonun dinamik yapısı, bireyin yaşamındaki

hedeflere ulaşma çabasını ve bu çabanın arkasındaki kuvvetleri anlamak açısından kritik bir öneme sahiptir (Kula ve Sürücü, 2020).

İnsan davranışının temel nedenlerini araştırmak, psikolojik literatürde uzun bir süredir önemli bir inceleme alanı olmuştur. Davranışların ortaya çıkmasının arkasında genellikle belirli bir amaç ve motivasyon yatar; bu durum, bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir çaba içinde olduklarını göstermektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, insanların davranışlarının temelinde yatan psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçları sınıflandırarak, bu ihtiyaçların tatmin edilmesinin davranışlara nasıl yön verdiğini açıklar. Maslow'a göre, bireylerin temel ihtiyaçları (yemek, su, barınma) ilk sırada yer alırken, bu ihtiyaçlar karşılandığında bireyler daha karmaşık ihtiyaçlara, yani ait olma, sevgi ve kendini gerçekleştirme gibi üst düzey ihtiyaçlara yönelmektedirler. Bu hiyerarşi, insan davranışlarını anlamada önemli bir çerçeve sunmakta; bireylerin, yalnızca fiziksel gereksinimlerini tatmin etmenin ötesine geçerek, sosyal bağlantılar geliştirmek ve potansiyellerini gerçekleştirmek için motivasyon bulduklarını göstermektedir. Örneğin, bir birey temel ihtiyaçlarını karşıladığında, sosyal ilişkilere ve topluluk bağlantılarına yönelirken, bu da bireyin toplumsal rolünü ve kendini ifade etme arzusunu güçlendirmektedir. Dolayısıyla, insan davranışlarının anlaşılması, sadece temel ihtiyaçların tatmin edilmesiyle değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik durumları ve sosyal etkileşimleri ile de sıkı bir şekilde ilişkilidir. Bu bağlamda, psikolojideki çeşitli teorik yaklaşımlar, bireylerin içsel motivasyonlarının ve dışsal etkileşimlerinin, davranışları şekillendirmedeki rolünü daha iyi anlayabilmek için önemli bir temel sunmaktadır. Ayrıca, sosyal ve kültürel faktörler, bireylerin davranışlarının sıklığını ve türünü etkileyen önemli değişkenlerdir. Davranışların az ya da çok sıklıkla ortaya çıkması, bu ihtiyaçların yanı sıra, bireyin içinde bulunduğu sosyal ortam, öğrenme deneyimleri ve kişisel geçmiş gibi pek çok faktöre bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Netice itibarıyla insan davranışının dinamik yapısı, bireylerin içsel motivasyonlarından ve dışsal etkenlerden kaynaklanan karmaşık bir etkileşimin sonucudur (Toros, 2001).

Motivasyon, bireylerin davranışlarını yönlendiren ve belirli hedeflere ulaşmak için harekete geçiren karmaşık bir süreçtir. Carron (1984), motivasyonu bireylerin davranışlarını şekillendiren ve sürdürülmesine katkıda bulunan bir kavram olarak ele alırken, bu sürecin önemli bileşenlerinden birinin davranışın seçiciliği, yoğunluğu ve kalıcılığı olduğunu vurgulamaktadır. Yani, motivasyon sadece bir eyleme geçişi değil,

aynı zamanda bu eylemin sürekliliğini sağlamada da kritik bir rol oynar. Baron (1983) ise motivasyonu, belirli hedeflere ulaşmayı amaçlayan güç ve yönlendirme unsurlarıyla ilişkilendirerek, bu süreçte bireylerin seçimlerini ve karar verme mekanizmalarını etkileyen içsel ve dışsal itici faktörlere dikkat çekmektedir. Bu tanımlar, motivasyonun bireysel davranışların şekillenmesi üzerindeki etkisini ve bu davranışların sürdürülmesi için gerekli olan kararlılık ile sürekli arzuyu nasıl sağladığını gösterir. Ayrıca, motivasyon, seçim aşamasında alternatifler arasında karar vermeyi kolaylaştıran çeşitli içsel güdüler ve dışsal koşulların etkileşimiyle harekete geçer. Dolayısıyla, bireyin motivasyonu; kişisel hedeflere ulaşmak için hissedilen içsel güdüler ile çevresel faktörlerin birleşimi olarak düşünülebilir. Dolayısıyla motivasyonun araştırılması, bireylerin ve toplumların davranışsal değişimlerini anlamak için son derece önemlidir; zira motivasyon, bireylerin yaşamlarındaki seçimlerini ve bu seçimlerin ardındaki dinamikleri anlamamıza katkıda bulunarak hem bireysel hem de sosyal düzeyde etkili stratejilerin geliştirilmesine olanak tanır (Baysal ve Tekarslan, 1998).

Davranışın altında yatan motivasyon kavramı tarihsel olarak çeşitli teorik yaklaşımlar tarafından incelenmiş olup, genel olarak motivasyon teorileri üç ana ilkeye dayanmaktadır: hedonik ilke, bilişsel ihtiyaçlar ilkesi ve genel gelişim ilkesi. Hedonizm, bireylerin haz ve acıdan kaçınma eğilimlerine dayalı olarak hareket ettiklerini öne sürmektedir; bu bağlamda, motivasyon araştırmalarının önemli bir kısmı hedonik ilkeye odaklanmaktadır. Dürtü teorileri, içgüdüsel teoriler ve homeostaz teorileri, bireylerin davranışlarını harekete geçiren unsurlar arasında hedonik faktörleri özellikle vurgulamaktadır. Davranış teorileri, çevresel uyarıların ve haz arayışının insan tepkilerini düzenlediği noktaya dikkat çekerek, motivasyonun temellerini hedonizm etrafında şekillendirir. Bu çerçevede, bireylerin davranışları, pozitif deneyimleri artırmaya yönelik çabalarının yanı sıra, olumsuz deneyimlerden kaçınma eğilimlerinin birleşiminden doğmaktadır. Bu nedenle, bireyler sürekli olarak bir düzen arayışı içinde, olumlu uyarıcılara yönelirken olumsuz uyarıcılardan da uzaklaşma davranışı sergilemektedirler. Sonuç olarak, motivasyonun çeşitli boyutlarını anlamak için hedonik ilkenin merkezde olduğu bu dize temeller üzerinde durmak, insan davranışlarını daha derinlemesine anlamak açısından kritik bir önem taşımaktadır. Bu tür bir anlayış, bireylerin motivasyonlarını şekillendiren karmaşık ve çok yönlü faktörlerin ortaya çıkarılmasına olanak tanımaktadır. Böylece motivasyonun hedonik, bilişsel ve gelişimsel

unsurlarını dikkate almak, insan davranışlarını daha iyi anlamak için kritik öneme sahiptir (Dweck ve Leggett, 1988).

Bilişsel motivasyon teorileri, bireylerin bilgi işleme süreçleri ve bu süreçlerin motivasyona etkilerini derinlemesine incelemektedir. Bu teoriler, bireylerin çevrelerinden ve kendilerinden bilgi arayışında aktif olduğunu, bilgi edinme ihtiyacının yanı sıra, bu bilgiyi yapılandırarak eylemlerini yönlendirdiklerini öne sürmektedir. Bireyler, bilgiyi edindikten sonra elde ettikleri verileri düzenlemekte ve bu düzenleme süreci içsel gerginliklerini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, bilişsel motivasyon teorisyenlerine göre bilgi, bireylerin davranışlarını şekillendiren temel bir etken olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, genel motivasyon teorileri, bireyin kendini gerçekleştirme çabası ve bireysel kimliğini bulma arzusu üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu teorilere göre, temel motivasyon, bireyin büyüme sürecine yönlendiren ve kendisi olma isteği ile ilişkilidir; bu da bireylerin davranışlarını harekete geçiren arzu ve ihtiyaçların karmaşıklığını açığa çıkarmaktadır. Motivasyon teorileri, motivin oluşumunu, etkileyen faktörleri ve bunların davranış üzerindeki kullanımını sistematik bir şekilde açıklayarak, bireylerin içsel dinamikleri ile çevresel etmenlerin bir araya gelmesini incelemekte ve bu etkileşimlerin motivasyonel süreçler üzerindeki etkisini anlamak adına kritik bir önem taşımaktadır. Dolayısıyla, bireylerin motivasyonel süreçlerini derinlemesine incelemek hem bilişsel hem de çevresel dinamikleri göz önünde bulundurmaya gerektiren karmaşık bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu süreçlerin analizi, bireylerin motivasyonel ihtiyaçlarının karşılanması ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşlarının sağlanması açısından da büyük önem arz etmektedir (Roberts, Treasure ve Conroy, 2007).

1.4.1. Sporda Motivasyon Kavramı

Spor, yalnızca fiziksel aktivite değil, aynı zamanda biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan karmaşık bir olgudur. Bu çok boyutlu yapı, sporcuların performansını doğrudan etkileyen motivasyon kavramıyla iç içe geçmiştir. Motivasyon, sporla uğraşan bireylerin beklentilerini, hedeflerini ve isteklerini temsil eder. Spor etkinliklerindeki iletişimsizlik, sporcular arasında uyumsuzluk ve koordinasyon eksikliğine yol açarak, takım içindeki sinerjiyi zayıflatabilir. İletişimin kötü olduğu ortamlarda, sporcuların bireysel ve takım performansları olumsuz etkilenir. Özellikle, motivasyonel faktörlerin zayıf olduğu durumlarda sporcular, performans açığı yaşayabilirler. Bu performans açığı,

sporcunun hem psikolojik hem de fiziksel durumunu etkileyerek başarıyı doğrudan tehdit eder. Dolayısıyla, spor ortamlarında iletişimin güçlendirilmesi ve motivasyonel faktörlerin dikkate alınması, sporcuların performansını artırmak için kritik bir öneme sahiptir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Zamanla spor, toplumsal yapı içinde önemli ve değerli bir meslek olarak kabul görmüş ve bu kapsamda toplumda giderek artan bir ilgi ve takdir kazanmıştır (Koç, 1994). Bu gelişim, sporun sadece fiziksel bir etkinlik olmaktan çıkıp, bireylerin sosyal, psikolojik ve kültürel açıdan da gelişimlerine katkıda bulunan çok boyutlu bir olgu haline gelmesiyle mümkün olmuştur. Atletik özelliklere sahip bireyler, antrenörler, spor bilimcileri, spor psikologları ve sporla ilişkili tüm profesyoneller, sporun hedefe yönelik başarıya ulaşması için çeşitli çabalar sarf etmekte ve bu süreçte bilimsel araştırmalarla, deneyim paylaşımlarıyla ve eğitim metodolojileriyle sporun kalitesini artırmayı hedeflemektedirler. Sporcuların yeteneklerini sergileyebileceği yarışmalar ve organizasyonlar, bu çabaların somut bir yansıması olarak öne çıkmaktadır. Her yıl düzenlenen yerel, ulusal ve uluslararası spor etkinlikleri, rekabetçi bir nitelik kazanarak sporun dinamiklerini daha da güçlendirmekte ve sporun evrensel bir dille buluşmasına olanak tanımaktadır. Bu tür etkinlikler sadece sporcuların performanslarını sergilemesi için bir platform sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sporun uluslararası bir propaganda aracı olarak da işlev görmesini mümkün kılar. Spor dallarının türleri ve organizasyonları, farklı kültürler arası etkileşimi teşvik ederek, bireyler ve toplumlar arasında köprüler kurmakta; barış, dostluk ve kardeşlik gibi evrensel değerlerin yayılmasına katkıda bulunmaktadır. Böylece spor, rekabetin ötesinde, birleştirici bir güç olarak karşımıza çıkar ve bireylerin sosyal hayatta daha aktif bir rol almalarını destekler. Bu süreçler, sporun sadece bir eğlence biçimi değil, aynı zamanda bir meslek ve sosyal olgu olarak nasıl anlam kazandığının da açık bir göstergesidir (Türkmen, 2005).

Spor etkinliklerine katılan bireylerin sergiledikleri davranışların motivasyon kavramı bağlamında incelenmesi, spor psikolojisinin temel bileşenlerinden biridir. İnsanların sporla ilgilenmelerini sağlayan temel faktörlerden biri, “hareket etme” gereksiniminin karşılanmasıdır. Bu gereksinim, yalnızca fiziksel bir çıkış değil, aynı zamanda bireylerin içsel bir tatmin arayışıyla doğrudan ilişkilidir. Koç (1994) tarafından belirtilen üzere, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelmeleri, sportif başarıyla birlikte fiziksel ve psikolojik tatmin arayışlarının bir sonucudur. Spor faaliyetlerini etkin bir

şekilde sürdürebilmek için bireylerin, iyi gelişmiş bir kas-iskelet sistemine sahip olmaları kritik öneme sahiptir. Bunun yanı sıra, sporcuların doğru hareketleri gerçekleştirmek adına gerekli koordinasyon yeteneğine ulaşmaları, performanslarını artırmak için elzemdir. Başarıya ulaşma ve sportif faaliyetlerde sürekliliği sağlama yetisi, bireylerin fiziksel kapasitesinin yanı sıra, psikolojik dayanıklılığı ve sosyal etkileşim becerileri gibi çok yönlü faktörlere bağlıdır. Dolayısıyla, egzersiz yapma motivasyonu ve kişisel nitelikler, sportif aktivitelerde etkin (performans) gösterme açısından kritik bir rol oynamaktadır. Motivasyon, bireylerin antrenman sürecindeki tutumlarını, hedef belirleme yetilerini ve sosyal destek arayışlarını şekillendirdiğinden, spor psikolojisi alanında bu dinamiklerin kapsamlı bir şekilde incelenmesi, spor başarısının artırılmasına yönelik stratejiler geliştirmek için büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla bireylerin motivasyon seviyelerinin yükseltilmesi ve kişisel hedeflerine ulaşmaları konusunda desteklenmeleri gerekmektedir (Horst, 1976).

Sporcular, başarı hedeflerini belirlerken bireysel psikolojik dinamiklerini ve içsel motivasyon kaynaklarını dikkate almak zorundadır. Bu hedefler, sporcuların kişisel yetkinlik algısı ile doğrudan ilişkilidir ve her spor dalında farklılık gösterebilir. Bir sporcunun belirlediği başarı sınırını aşması, motivasyon üzerinde olumlu veya olumsuz etkilere yol açabilir. Örneğin, bazı durumlarda, başarı hedefinin ötesine geçmek, sporcunun daha fazla çaba göstermeye istekli olmasını sağlarken; başka durumlarda, aşırı başarı, uyumsuzluk hissine ve motivasyon kaybına neden olabilir. Bu açıdan, sporcu için, başarı beklentileri ile iletişimsizlik ve risk korkusu arasında bir denge kurmak kritik öneme sahiptir. Düşük başarılar, sporcuların duygusal algısına bağlı olarak farklı şekilde değerlendirilir; bazı sporcularda düşük başarı, kişisel tatmin sağlayabilirken, diğer sporlarda ve rekabet ortamlarında aynı sonuç, başarısızlık olarak algılanabilir. Bu durum, sporcuların başarı anlamında kendi sınırlarını belirlerken mevcut koşullar, deneyimler ve bireysel psikolojik yapıları ile değişkenlik gösterdiğini ortaya koyar. Sonuç olarak, sporcular, içsel ve dışsal faktörleri dikkatlice değerlendirerek, hedeflerini belirlerken karmaşık bir süreçten geçerler. Bu süreç, onların motivasyon seviyelerini, performanslarını ve genel tatmin düzeylerini doğrudan etkilemekte, bu nedenle sportif psikoloji alanında detaylı bir anlayış sağlamak adına incelenmesi gereken önemli bir konu haline gelmektedir (Mungan, 1995).

İçsel ve dışsal motivasyon, spor performansında belirleyici bir rol oynamaktadır. İçsel motivasyon, sporcuların kendi istek ve tutkularından kaynaklanmakta olup, bu süreçte bireylerin spor yapma keyfi, kişisel hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşma arzusunu ifade etmektedir. İçsel motivasyona sahip sporcular, genellikle daha yüksek bir öz disiplin ve öz motivasyon sergileyerek, daha fazla çaba gösterirler. Bu durum, onların beceri ve bilgi geliştirmelerine olanak tanırken, ayrıca performanslarını artırmalarına da önemli katkılar sağlar. İçsel motivasyonun gücü, sporcuların ek bir motivasyona ihtiyaç duymadan kendi potansiyellerini en üst düzeye çıkarabilme yetenekleri ile de kendini göstermektedir. Bu bağlamda, içsel motivasyonu desteklemek, sporcuların antrenman süreçlerinde kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, içsel motivasyona sahip sporcuların daha az tükenmişlik yaşadıklarını, daha fazla özgüvene sahip olduklarını ve sporun getirdiği zorluklarla daha iyi başa çıktıklarını göstermektedir. Antrenörlerin ve spor yöneticilerinin, sporcuların içsel motivasyonlarını artıracak stratejiler geliştirmeleri, bireylerin yalnızca kısa dönemli performans artışlarına değil, aynı zamanda uzun vadeli başarılarına da önemli ölçüde katkıda bulunacaktır. Ayrıca, içsel motivasyonun artırılması, sporcuların sporla olan bağlarını güçlendirecek ve onları daha tatmin edici bir spor yolculuğuna yönlendirecektir (Doğan, 2005).

İçsel motivasyon, bireylerin eylem ve hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılıklarını artıran, dışsal etmenlerden bağımsız bir güç kaynağıdır. İçsel olarak motive olmuş bireyler; oyun, estetik ve kişisel başarı gibi unsurları derin bir şekilde sevmekte, bu da onların performanslarına olumlu yansımaktadır. Bu motivasyon, bireyleri sadece dışsal ödüllere ulaşma gayretinden uzaklaştırarak, daha yüksek bir mükemmeliyet anlayışı ile hareket etmelerine zemin hazırlar. Ayrıca, çevredeki diğer insanların varlığı, bu bireyler için genellikle bir engel teşkil etmez; bilakis, sosyal etkileşim ihtiyaçlarını karşılayarak performanslarını daha da artırabilir. Dolayısıyla, içsel motivasyon, bireylerin yalnızca kendi hedeflerine ulaşmalarında değil, aynı zamanda sosyal ortamlarda da kendilerini geliştirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu çerçevede, içsel motivasyonun güçlendirilmesi, bireylerin daha yaratıcı ve özgün bir şekilde performans sergilemelerine olanak tanır (Konter, 1995).

İçtenlikle motive olmuş bireyler, hedeflerini belirleyerek bu hedeflere ulaşma konusunda kararlı adımlar atma kapasitesine sahiptirler. Bu süreç, bireyin kendisine olan güveniyle başlar; kendini tanıma süreci, potansiyelin farkına varma ve bilinmeyen

yeteneklerine maruz kalma, bireyin motivasyonunu artıran temel etkenlerdir. Kişisel keşif, bireyin içsel motivasyonunu güçlendirirken, yaşam coşkusunu arttırma çabası da bireyin hedeflerine yönelik tutkusunu yoğunlaştırır. Sosyal destek ağları kurma arayışı, verimli ve üretken ilişkiler geliştirmeye olanak tanır; bu ilişkiler, bireyin psikososyal gelişimine önemli katkılarda bulunur. Gerginliklerin kontrolü ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, bireyin psikolojik dayanıklılığını artırarak, zorluklara karşı daha sağlam bir duruş sergilemesini sağlar. Bu bağlamda, başa çıkma stratejileri, başarısızlıkların üstesinden gelme yeteneğini güçlendirir ve bireyin öğrenme sürecini olumlu yönde etkiler. İçten motive olmuş bireyler, hedeflerine ulaşma noktasında daha etkili ve kararlı adımlar atarak, kişisel ve profesyonel yaşamlarında belirgin bir gelişim gösterirler. Bu süreç, bireyin hem kişisel tatminini hem de genel yaşam kalitesini artıran dinamik bir dönüşüm sürecidir (George, 1997).

Dışsal motivasyon, sporcunun kendisiyle doğrudan ilgisi olmayan çevresel unsurlar ve olaylar tarafından desteklenen bir motivasyon türüdür. Bu tür motivasyon, sporcu üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler bırakabilen dışsal ödüller ve ceza mekanizmaları aracılığıyla işler. Örneğin, bir koçun sporcusunu ödüllendirmesi, şampiyonluk hedefleri doğrultusunda sporcunun kendine olan güvenini artırarak rekabete daha olumlu bir yaklaşım geliştirmesine olanak tanır. Bu durum, sporcunun koçuna ve takıma olan bağlılığını güçlendirirken, aynı zamanda performansını da olumlu yönde etkileyebilir. Övgü, sporcuların kendilerini değerlendirmelerinde ve potansiyellerini anlamalarında kritik bir rol oynar; çünkü bu geri bildirimler, içsel motivasyonla birleşerek sporcunun hedeflerine odaklanmasını sağlar. Diğer yandan, cezalandırma mekanizmaları, sporcuların yanlış bir yolda olduklarını anlamalarına yardımcı olmasına rağmen, genellikle olumsuz duyguların ve güven eksikliğinin oluşmasına sebep olabilir. Cezanın etkili olabilmesi için, zamanında ve adil bir şekilde uygulanması gerekmekte; aksi takdirde sporcu üzerinde kalıcı bir olumsuz etki yaratabilir. Bunun yanında, uygun zamanlarda yapılan ödüllendirmeler, sporcunun benlik saygısını artırarak başarıya ulaşmalarını kolaylaştırabilir. Dolayısıyla, dışsal motivasyon öğelerinin etkin ve dengeli bir biçimde kullanılması, sporcuların hem psikolojik hem de fiziksel gelişimlerine katkıda bulunarak, liderlik ve takım ruhu gibi önemli değerlerin de pekişmesine yardımcı olur (Türkmen, 2005).

Motivasyon, bireylerin davranışlarını yönlendiren ve belirli hedeflere ulaşma arzularını artıran önemli bir faktördür. İçsel Motivasyon Teorisi, bireylerin içsel tatmin ve kişisel gelişim için bir hedefe yöneldiğini öne sürerken, Teşvik Edici Uyaran Teorisi, dışsal ödüllerin motivasyon üzerindeki etkisini vurgular. Dürtü Azaltma Teorisi, bireylerin rahatsız edici durumları ortadan kaldırma isteğini temel alır; Test Kaygısı Yaklaşımı Teorisi ise, sınav ya da test gibi performans gerektiren durumlarda oluşan kaygının motivasyonu nasıl etkilediğini inceler. Pekiştirme Beklentileri Teorisi, bireylerin başarıya ulaşma arzusunu, elde edecekleri sonuçlarla ilişkilendirirken, Optimal Uyarılabilirlik Teorisi, motivasyonun optimum düzeyde uyarılma ile nasıl şekillendiğini araştırır. Sosyal Hesaplama Yaklaşımları ise bireylerin sosyal etkileşimlerle nasıl motive olduklarını ele alır. Bu sayede “Başarı için Motivasyon Teorisi” ön plana çıkmakta; bu teori, bireylerin başarıya yönelik motivasyonlarının artırılması gerektiğini ve bu motivasyonun, spor performansı gibi alanlarda belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Başarı motivasyonu teorisi üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin performanslarını artırmanın ve hedeflerine ulaşmalarının yollarını belirlemek konusunda önemli bulgular sunmaktadır (Tiryaki, 2000).

1.4.2. Motivasyon Çeşitleri

Motivasyon, genel olarak iki ana başlık altında incelenebilir: içsel motivasyon ve dışsal motivasyon. Bu iki temel kaynak, literatürde sıkça karşılaşılan kavramlardır (Şen, 2018, s. 12).

1.4.2.1 İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bireylerin kendi hedef ve değerleri doğrultusunda kendi kendilerini motive etme yeteneklerini ifade eden karmaşık bir süreçtir. Bu motivasyon türü, bireylerin başarıya ulaşma konusunda yüksek düzeyde bir öz arzuya sahip olmalarını sağlarken, içsel açlık olarak tanımlanan bu duygu, kişilerin yaşamlarında derin bir anlam arayışına dönüşebilir. İçsel olarak motive olan bireyler, dışsal ödüllere, yani maddi kazançlara veya diğer bireylerin takdirine bağımlı olmaksızın, kendi ilgi alanları ve tutkularıyla özdeşleşmiş konularda yoğunlaşma eğilimindedirler. Bu kişiler, öz disiplin ve öz yönetim becerileri sayesinde hedeflerine ulaşmak için kararlı adımlar atabilme kapasitesine sahiptirler; bu beceriler, bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneğini

artırarak, onları daha dirençli hale getirir. Ayrıca, bu kişiler, kendi kararlarını alma ve bu kararları uygulama konusunda daha güçlü bir irade gösterir, bu da onların bağımsızlık duygusunu pekiştirir. İçsel motivasyon, bireylerin kişisel ve profesyonel yaşamlarında yalnızca başarı elde etmelerine değil, aynı zamanda kendilerini gerçekleştirme süreçlerine de önemli katkılarda bulunan psikolojik bir faktör olarak öne çıkmaktadır. İçsel motivasyonun sağlandığı bir ortamda, bireyler sadece kısa vadeli hedeflere ulaşmakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli tatmin ve mutluluk adına kişisel gelişimlerini de sürdürebilirler (Nichols et al., 1990).

İçsel motivasyon, bireylerin davranışlarının temelinde yatan psikolojik süreçlerin ve kişisel ihtiyaçların belirleyici rol oynamasıyla şekillenen önemli bir motivasyon türüdür. Bu motivasyon biçiminde, bireyler kendi değerleri, ilgi alanları ve hedefleri doğrultusunda hareket ederler; dolayısıyla, eylemlerinin yönlendirilmesinde içsel tatmin arayışı önemli bir belirleyici faktörü temsil eder. İçsel motivasyon, bireyin bir aktiviteden önce ve sonra hissettiği tatmin ve mutluluk ile doğrudan ilişkilidir. Bu durum, performansın artmasına ve kişisel gelişimin desteklenmesine olanak tanırken, bireyin yapmış olduğu işi özümsemesine ve derinlemesine anlamlandırmasına yardımcı olur. Temel ihtiyaçlar çerçevesinde, içsel motivasyon arayışı; bireyin kendini gerçekleştirme, özerklik, yeterlilik ve sosyal bağlılık gibi boyutlarda memnuniyet bulma hedefini de kapsar. Bu bağlamda içsel motivasyon, yalnızca dışsal ödüller ya da cezalar tarafından şekillendirilmekten ziyade, bireyin içsel tatmin ve anlam arayışına paralel olarak gelişir. Böylelikle, içsel motivasyon, bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu bir etki yaratarak, sürdürülebilir bir motivasyon kaynağı oluşturur. Bu durum, bireylerin uzun vadede daha sağlıklı ve üretken bir yaşam sürmelerine katkıda bulunurken, onların içsel doyumlarının artmasına ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmelerine zemin hazırlar. Özellikle eğitim ve iş ortamlarında içsel motivasyonu teşvik eden stratejilerin uygulanması, bireylerin yaratıcı düşünme yeteneklerini geliştirmelerine ve mesleki tatmin seviyelerini yükseltmelerine yardımcı olacaktır. Netice olarak, içsel motivasyon, bireysel gelişim süreçlerinin vazgeçilmez bir parçası olarak, psikolojik esenlik ve sosyal entegrasyon açısından kritik bir rol oynamaktadır (Wu, 2003).

Kişilik, ilgi, yetenek ve merak gibi zihinsel süreçler, bireylerin başarıya ulaşmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Bu süreçler, bireylerin motivasyon düzeylerini

şekillendirirken, öz disiplin, azim ve kararlılık gibi özelliklerin gelişmesinde de temel bir etken teşkil etmektedir. Yüksek içsel motivasyon, bireylerin hedeflerine ulaşma aşamasında gösterdikleri çabaları artırarak, başarıyı doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. İçsel motivasyon, bireyin kendi değerleri, ilgi alanları ve kişisel tatmin duygusu ile beslenirken, bu motivasyon düzeyi aynı zamanda bireylerin kendilerini daha fazla geliştirmelerine olanak tanır. Özellikle, içsel motivasyonları güçlü olan bireyler, öğrenme süreçlerine daha fazla zaman ve çaba harcayarak, daha derinlemesine bilgi ve beceri edinme fırsatı bulurlar. Bu çerçevede bireylerin kendi içsel motivasyonlarını keşfetmeleri ve sürdürebilmeleri, başarılı olmanın ilk adımlarından biri olarak kabul edilmektedir. Eğitim sistemleri ve kişisel gelişim süreçleri, bireylerin içsel motivasyon kaynaklarını ortaya çıkarmalarını destekleyecek şekilde yapılandırılmalı; bu sayede, bireylerin potansiyellerini en üst düzeye çıkaracak ortamlar oluşturulmalıdır. Dolayısıyla, etkili bir eğitim ve gelişim süreci, bireylerin içsel motivasyonlarını besleyecek stratejilerle zenginleştirilmelidir. Bu yaklaşımlar, bireylerin sadece akademik veya profesyonel başarılarına katkı sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda kişisel tatmin ve doyum duygularını da artırarak, yaşamlarının her alanında daha anlamlı ve tatmin edici bir deneyim yaşamalarına olanak tanıyacaktır (Lin, 2003).

İçsel olarak motive olmuş bireyler, kişisel değerlerine ve onurlarına derin bir bağlılık gösteren bir kişilik yapısına sahiptirler. Bu bireyler, içsel düşüncelerini ve duygularını temel alarak en iyi performanslarını ortaya koyma arzusuyla hareket ederler. Motivasyonları, genellikle dışsal faktörlerden bağımsız olarak gelişirken, kendi öz disiplinleri, hedefleri ve standartları doğrultusunda şekillenir. Çevrelerinde birçok insanın varlığına olan ihtiyaçları, sınırlı belirginlikte olup, dolayısıyla yalnızlık anlarında bile büyük bir tatmin ve mutluluk hissi yaşayabilirler. Tek başına gerçekleştirdikleri faaliyetler, içsel motivasyon kaynaklarını beslerken özgüven ve başarı duygularını pekiştirir. Bu süreç, bireylerin kendi içsel değerleriyle bütünleşmesini kolaylaştırarak, kişisel ve profesyonel alanda mükemmel sonuçlar elde etme hedefine ulaşmalarına olanak tanır. Dahası, içsel motivasyon, bireylerin öz yeterliliklerini artıran önemli bir dinamik haline gelir; bu da onların sürekli bir gelişim göstermelerini ve hedeflerine daha kararlı bir şekilde odaklanmalarını sağlar. İçsel motivasyonun sağladığı bu olumlu döngü, bireylerin yaşam kalitelerini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda toplumda daha etkili ve verimli bireyler haline gelmelerine de katkı sunar (Konter, 1995).

İçsel motivasyonun iki temel aşaması vardır (Koruç, 2002):

1. Zihinsel süreçler, bireyin hedeflerine ulaşmak için hangi yola gideceğini psikolojik aşamalardan geçirerek belirlemesidir.

2. Fiziksel olarak, bir kişinin hedefine ulaşmak için hedefe doğru adım atması, yani hareket etmesi ve aktif olmasıdır (Koruç, 2002).

İçten motive olan bireyler, düşüncelerini daha hızlı bir şekilde eyleme dönüştürürler. Bu tür bireylerin net hedefleri vardır ve bu hedeflere ulaşmak için belirledikleri yolda ilerlerler. Hedeflerine ulaşmak için şu aşamaları tamamlamaları gerekmektedir (Şen, 2018, s. 13).

- Kendine güvenmek.
- Gizli yeteneklerini keşfetmek.
- Hayatı heyecanla ve keyifle geçirmek.
- Gelişim sürecine açık olmak ve sürekli olarak kendini geliştirmek.
- Sağlığımız için faydalı alışkanlıklar geliştirmek, enerjimizi artırmak ve kendimize zarar veren alışkanlıklardan uzak durmak
- Dış görünümüne özen göstererek başkalarını etkileme yeteneğine sahip olmak
- Başarılı bir karakter geliştirmek
- Etkili iletişim yöntemlerini keşfetmek ve uygulamak
- Olumsuz duygular olan endişe, şüphe ve korkuyu aşabilmek
- Gerginliği yönetmek
- Başarısızlığı aşabilmek
- Zamanı etkin bir şekilde değerlendirebilmek
- Keşfedilmemiş olanı incelemek (George, 1997).

1.4.2.2. Dışsal Motivasyon

Bireylerin davranışlarının oluşum süreçleri, çeşitli motivasyon kaynaklarından etkilenmektedir. Davranışın oluşum amacının bireyin dışındaki çevresel faktörlere dayandığı durumlarda, bu tür motivasyon “dışsal motivasyon” olarak tanımlanmaktadır. Dışsal motivasyon, bireyin çevresinden aldığı ödüller ve cezalar aracılığıyla şekillenmektedir. Örneğin, ebeveynlerin çocuklarına uyguladığı ödüllendirme veya ceza sistemleri, çocukların belirli davranışları sergilemesini teşvik etmek amacıyla önemli bir

rol oynamaktadır. Benzer şekilde, sporcularda antrenörlerin sağladığı sosyal destek ve cesaretlendirmeler, sporcuların performanslarını artırmak için dışsal motivasyon kaynakları arasında yer almaktadır. Ayrıca, öğretmenlerin öğrencilere yönelik ödül sistemleri, öğrencilerin akademik başarılarını yükseltmek amacıyla uygulanan dışsal motivasyon örneklerindendir. Bu sayede bireylerin davranışlarını etkileyen dışsal motivasyon unsurları, sosyal etkileşimler ve çevresel ödül/ceza dinamikleri üzerinden şekillenmektedir. Bu durum, bireylerin motivasyon düzeylerini ve davranışsal yanıtlarını belirlemekte kritik bir öneme sahiptir (Wu, 2003).

Dışsal motivasyon, bireylerin davranışlarını etkileyen çevresel etmenlerin bir toplamı olarak tanımlanabilir. Bu motivasyon türü, bireyin çevresindeki insanların olumlu veya olumsuz özellikleri ile şekillenmektedir. Dışsal motivasyonu artıran unsurlar, genellikle pekiştirme süreçleri ile ilişkilendirilir ve bu bağlamda iki ana boyut öne çıkmaktadır: maddi ve manevi boyutlar. Maddi boyutta, en belirgin öge para ödülü gibi finansal teşviklerdir; bu tür ödüller, bireylerin belirli davranışları tekrarlama olasılığını artırarak, motivasyonu güçlendirme işlevi görür. Manevi boyutta ise, takdir edilme, övgü ve yergi gibi sosyal kabul ve onay unsurları dikkat çekmektedir. Bu manevi pekiştirmeler, bireylerin özsaygısını ve sosyal bağlılıklarını etkileyerek, davranışlarının sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Netice itibarıyla dışsal motivasyon, bireylerin öğrenme ve performans süreçlerinde kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu karmaşık dinamiklerin anlaşılması hem psikolojik hem de sosyal bağlamda bireylerin motivasyonel ihtiyaçlarını daha iyi kavramamıza yardımcı olmaktadır (Konter, 1995).

Dış motivasyon, spor dünyasında sporcuların gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır ve genellikle yöneticiler, antrenörler, seyirciler gibi dışsal unsurlar tarafından sağlanır. Bu unsurlar, sporcular üzerinde gelişim ve performanslarını artırma açısından güçlü bir etki yaratmakta ve bu süreçte, ödül ve ceza sistemleri aracılığıyla dışsal motivasyon devreye girmektedir. Ödüller, sporcuların başarılarını pekiştirirken, bunun yanı sıra, mevcut performans standartlarını aşmalarını teşvik eder. Örneğin, kazandıkları ödüller, sporcuların gelecekteki çabalarını artırarak, başarılarını sürdürmeleri için bir kaynak oluşturur. Diğer taraftan, cezalar da sporcuların hatalarının farkına varmalarını sağlayarak gelişim süreçlerine katkıda bulunur; bu durum, sporcuların teknik ve stratejik gelişiminde önemli bir fırsat sunar. Dışsal uyarıcılar, ayrıca sporcuların

içsel motivasyonunu olumlu yönde etkileyerek, onların daha aktif ve motive olmalarını sağlar. Dış motivasyon, sporcuların katıldıkları aktivitelerde daha hırslı ve azimli olmalarına yol açarken, bu da onların genel performanslarını artırmakta ve daha üst düzey başarılar elde etmelerine katkı sunmaktadır. Dolayısıyla, dış motivasyon unsurları, sporcuların hedeflerine ulaşma süreçlerinde kritik bir etkidir. Bu sayede sporcu gelişiminde dış motivasyonun önemi yadsınamaz; bunun yanında, başarılı bir spor performansı için dış motivasyonun stratejik bir unsur olarak dikkate alınması gerektiği de açıktır. Dışsal unsurların sporcu üzerindeki etkisi hem bireysel performansı artırma hem de takım dinamikleri açısından büyük önem taşımakta ve bu dinamiklerin etkili bir şekilde yönetilmesi, sporcuların gelişim süreçlerini olumlu yönde şekillendirmektedir (Konter, 1995).

Yapılan analizlere göre ödüller iki temel işlev sunar:

1-Kontrol Etmeyi Sağlayan Ödüller: Ödül sistemlerinin kontrol süreci, bireylerin motivasyon düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle sporcular, ödül kazanma amacıyla katıldıkları aktivitelerde yüksek kontrol düzeyi ile karşılaştıklarında, bu durum onları psikolojik olarak rahatsız edebilir. Yüksek kontrol, bireylerin özgürlük hissini azaltarak kaygı ve stres düzeylerini artırır; bu da performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcuların kendilerini ifade etme yetenekleri, kontrol düzeyinin düşmesiyle birlikte artar. Düşük kontrol seviyeleri, sporculara daha fazla özgürlük tanıyarak kendilerini daha rahat hissetmelerine ve performanslarını daha iyi sergilemelerine olanak sağlar. Dolayısıyla, ödül sistemlerinin tasarımı, verilen ödüllerin kontrol seviyeleri ile birlikte dikkatle değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, sporcuların motivasyon düzeyinin artırılması için ödül süreçlerinde denge sağlanması büyük önem taşımaktadır (Şen, 2018, s. 14).

2-Bilgi Verici Ödüller: Ödüllerin bireylerin performansı üzerindeki etkileri, içsel motivasyonun artırılmasında son derece kritik bir rol oynamaktadır. Ödüller, sadece bireylerin performansını ölçmekle kalmaz, aynı zamanda onların yetkinlik algısını güçlendirerek motivasyonlarını teşvik eden bir araç işlevi görmektedir. Pozitif ve belirgin bir biçimde sunulan ödüller, bireylere performansları hakkında açık bir geri bildirim sağlayarak, onların gelişim potansiyellerini fark etmelerine ve içsel motivasyonlarının artmasına katkıda bulunmaktadır. Örneğin, başarıyı ödüllendiren bir sistem, bireylerin kendi yeteneklerine dair olumlu bir algı geliştirmelerini sağlar; bu da onların hedeflerine

ulaşma konusundaki kararlılıklarını artırır. Ancak, dışarıdan gelen olumsuz geri bildirimler, bireylerin motivasyon seviyelerinde anlamlı bir düşüőe yol açabilir. Olumsuz geri bildirimler, özellikle ödöl sisteminin güvensizliğı veya adaletsizliğı durumunda, bireylerin içsel motivasyonunu zayıflatarak bağılılıklarını ve performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, ödöllelerin tasarımında bilgi verici ve yapıcı bir yaklaşım benimsemek, bireylerin motivasyon seviyelerini korumak ve geliştirmek açısından hayati öneme sahiptir. Özellikle ödöllelerin niteliğı ve biçimi, bireylerin başarı algısını ve motivasyonlarını doğrudan etkilemekte; bu durum, organizasyonel bağlamda hem bireysel performans hem de genel verimlilik için önemli sonuçlar doğurmaktadır. Dolayısıyla, ödöllelerin doğru bir şekilde yapılandırılması, bireylerin performanslarını artırmak ve içsel motivasyonu desteklemenin anahtarıdır (Tutko, 1986).

Pozitif sözlü dönütler, ebeveynler, öğretmenler ve antrenörler tarafından sıkça başvuruılan etkili bir ödöl mekanizmasıdır. Valleron ve diğ tarafından yürütölen araştırmalar, pozitif dönütün bireylerin içsel motivasyonunu ve yeterlilik algısını önemli ölçüde artırdığını ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, olumlu geribildirim, bireylerin kendilerini daha yetkin hissetmelerine ve motivasyon düzeylerinin yükselmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bunun aksine, negatif dönütlerin ise içsel motivasyonu azaltarak bireylerin yeterlilik algısında düşüőe neden olduğı tespit edilmiştir. Bu çerçevede antrenörler ve öğretmenlerin, mümkün olduğunca uygun zamanlarda pozitif dönüt verme konusunda özen göstermeleri ve negatif geribildirimden kaçınmaları büyük bir önem arz etmektedir. Pozitif geribildirim, öğrenme ve gelişim sürecini destekleyen bir faktör olarak dikkate alındığında, bireylerin performansını ve motivasyonunu artırmak açısından vazgeçilmez bir araçtır. Eğitici ve antrenörlerin bu durumu dikkate alarak stratejiler geliştirmeleri, bireylerin potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olacaktır (Şen, 2018, s. 14).

1.5.SPORDA MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ

Sporda motivasyon, iki ana başlık altında incelenmektedir: niteliksel ve niceliksel motivasyon. Bu iki başlık, kendi içinde çeşitli alt bölümlere ayrılmaktadır (Şen, 2018, s. 24).

1.5.1. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu

Performansı etkileyen zihinsel süreçler, sporcuların motivasyon düzeyleri üzerinde derin bir etkiye sahip olup, başarılarının belirleyicisi konumundadır. Zihinsel süreçler, sporcuların konsantrasyon yeteneklerini, stres yönetimi becerilerini ve duygusal dayanıklılıklarını şekillendirir. Bu unsurların kalitesi, sporcuların hedeflerine ulaşma konusundaki inançlarını ve kararlılıklarını artırarak, performanslarında olumlu sonuçlar doğurabilir. Niteliksel farklılıklar, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını ve zihin güvenliğini etkileyerek onların içsel motivasyonunu ve mücadele azmini pekiştirebilirken, niceliksel farklılıklar, antrenman sürelerinin ve yoğunluğunun etkinliğini belirler. Örneğin, belirli bir antrenman programında geçirilen zaman ve uygulanan tekniklerin sıklığı, sporcunun performansının niteliğini artırmak için kritik öneme sahiptir. Yeterli motivasyon düzeyleri, sporcuların performanslarını en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olurken, düşük motivasyon seviyeleri, sıkça görülen performans düşüşlerine yol açabilir. Bu sayede sporcuların zihinsel hazırlıkları ve motivasyon düzeyleri, yalnızca bireysel başarıları değil, aynı zamanda takım performanslarını da etkileyen kritik faktörlerdir. Dolayısıyla, sporcuların potansiyellerini ortaya çıkarmaları ve performanslarının artırılması için zihinsel süreçlerinin iyileştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Zihinsel antrenman teknikleri, olumlu düşünce yapıları geliştirme, hedef belirleme ve stres yönetimi stratejileri gibi unsurlar, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını güçlendirerek, yüksek performans sergilemelerine olanak tanımaktadır. Sonuç olarak, zihinsel süreçlerin optimize edilmesi hem bireysel hem de takımsal başarılar açısından spor dünyasında anahtar bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Şen, 2018, s. 24).

Nitelik açısından motivasyon, iki ana kategoriye ayrılır: genel spor motivasyonu ve özel spor motivasyonu (Şen, 2018, s. 24):

Genel Spor Motivasyonu

Genel spor motivasyonu, spor alanındaki güdü kavramının temelinde dışsal süreçlerin etkisini içermektedir. Bu bağlamda, bireylerin spor yapma isteği ve çabası, dışsal faktörler tarafından şekillendirilmekte ve yönlendirilmektedir (Doğan, 2005).

Toplumun birey üzerindeki etkisi, motivasyon türleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle dışsal motivasyon faktörleri, bireylerin spor yapma isteğini şekillendiren temel unsurlardır. Bu çerçevede, bireylerin kabul görme arzusuyla toplum

içinde takdir edilme ihtiyacı, dost kazanma ve sosyal çevre edinme gibi toplumsal ihtiyaçlar, spor faaliyetlerine yönlendiren önemli güdüler arasında yer almaktadır. Ayrıca, spor aracılığıyla ün kazanma ve prestij sağlama isteği, bireylerin kendilerini ifade etme ve etkin olma arzusuyla birleşerek, spor aktivitelerine katılımı artırmaktadır. Bu durum, bireylerin hem sosyal kimliklerini güçlendirmekte hem de kendilerini üstün gösterme ve egemen olma isteği gibi içsel motivasyon unsurlarıyla birlikte dışsal faktörlerin etkisi altında spor yapma kararlarını etkilemektedir. Bunun yanı sıra, macera arayışı ve rekabet ortamında yer alma isteği de bireyleri spora yönlendiren diğer etkenlerdendir. Bireylerin spor yapma motivasyonunu şekillendiren dışsal faktörler, toplumsal dinamiklerle iç içe geçmiş karmaşık bir yapı sergilemektedir (Doğan, 2005).

Kısacası, bireyleri spora yönlendiren sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar şu şekilde sıralanabilir (Başer, 1998):

- Etkin olma arzusu: Bireyler, özellikle çocuklar ve gençler, yaşları nedeniyle sahip oldukları yüksek enerjiyi düzenli bir spor aktivitesi ile değerlendirebilirler.
- Kendini bulma: Birey, spor aracılığıyla başarısızlıklarını ve eksik yönlerini aşarak daha iyi bir duruma ulaşabilir. Her insanın ise kendini tanıma ve keşfetme ihtiyacı vardır.
- Kendini anlatma, kanıtlama: Kendini diğer insanlara en etkili şekilde kanıtlamanın yolu sporla mümkündür. Spor, aynı zamanda bireylere toplum kurallarına uyma ve bunları sürdürme becerisini kazandırma konusunda önemli bir etkidir.
- Tanınmak ve ün kazanmak isteyen bireylerin sıklıkla tercih ettiği bir yol, spordur. Spor, bu kişilerin kendilerini ifade etme ve dikkat çekme yöntemlerinden biridir.
- Spor, bireylere çeşitli özellikler kazandırarak onlara üstünlük sağlama gereksinimini karşılar. Sportif alanda kendini geliştiren birey, yaşadığı toplumda bir prestij elde eder.
- Egemen olma isteği, bir kişinin kendisine ve ait olduğu gruba liderlik etmesinin en kolay yolunun spor olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda liderlik kavramı öne çıkmaktadır.
- Macera hevesi: Neredeyse herkesin içinde bir macera tutkusu yatar. Bu tutkunun en kolay şekilde elde edilebileceği yol ise spor. Hayati tehlike taşıyan atlayışlar

ya da motor yarışları gibi belirsizlik barındıran spor dalları, sporun her alanına macera katıyor. Macera arayan insanların spora yönelmesi ise kaçınılmaz bir durum.

- Bir karar verme halinde olma arzusu: Sporcular, bir spor dalına başladıklarında antrenmanlar ve yarışmalar aracılığıyla karar verme becerilerini geliştirirler. Bu süreç, spor sayesinde tam ve özgür bir karar verme yetisi kazandırır. Böyle bir ihtiyaç duyanlar için bu, önemli bir motivasyon kaynağıdır.

Özel Spor Motivasyonu

Bu motivasyon türü, bireyin zihinsel süreçlerinden etkilenir ve hareket ederek tatmin olma, başarılı olma ve yüksek koordinasyon sağlama arzularına dayanır. Sporun gerçekleştirilme amacı doğrultusunda üç ana başlıkta toplanabilir (Başer, 1998):

Oyun sporu: Bireylerin spor aktivitelerine katılımının temel gayesi genellikle eğlenme ve boş zamanlarını değerlendirme olarak tanımlanabilir. Ancak, bu süreçte bireylerin motivasyonu sadece eğlence ile sınırlı kalmayıp, aynı zamanda toplumsal bir aidiyet hissi ve kişisel başarı arzusu ile de şekillenmektedir. Özel spor motivasyonu, sporcuların ve katılımcıların antrenman ve performans ile ilgili hedeflerini belirlemelerine yardımcı olurken; genel spor motivasyonu ise, sosyal etkileşim ve rekabet duygusunu ön plana çıkaran unsurları kapsamaktadır. Oyunlar sırasında artan rekabet, ödül vaatleri ve bu çerçevede tartışmaların hatta kavgaların ortaya çıkması, katılımcıların başarıyı diğerleriyle kıyaslama eğilimlerini güçlendirir. Bu durum, sosyal karşılaştırma teorisi temelinde, bireylerin kendi başarısını artırma çabalarının yanı sıra, toplum içinde daha prestijli bir yer edinme arzusunu da tetiklemektedir. Böylece, spor aktifliği, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda sosyal kimlik ve başarı duygusunu pekiştiren bir platform haline gelir (Başer, 1998).

Sağlık sporu: Temel gaye sağlıklı bir yaşam sürmektir; bu bağlamda spor motivasyonu, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirme amacı taşır. Sağlıklı bir beden, sağlıklı bir zihni desteklemesi gerektiği anlayışı, “sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur” ifadesiyle pekiştirilmiştir. Bu yaklaşım, bireylerin fiziksel aktivitelerle sadece bedenlerini değil, zihinsel kapasitelerini de güçlendirdiklerini göstermektedir. Düzenli spor yapmanın, endorfin salınımını artırarak ruh halini iyileştirdiği ve stres seviyelerini düşürdüğü bilinmektedir. Bu durum, sağlıklı bireylerin toplum içinde daha etkili ve sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar. Netice olarak, genel spor motivasyonu; yalnızca

bireysel sağlığı değil, aynı zamanda toplumsal ilişkileri de olumlu yönde etkileyerek, sosyal uyum ve dayanışmanın artmasına katkıda bulunur. Bu bütünlük içinde, sağlıklı bireylerin oluşturduğu toplumların daha güçlü ve dirençli bir yapıya sahip olduğu söylenebilir (Başer, 1998).

Performans sporu: Motivasyon, sporcuların performansları ve antrenman düzenlilikleri açısından son derece karmaşık bir kavramdır. Özellikle antrenman yapma isteği, hem bireysel (özel) hem de toplumsal (genel) motivasyon unsurlarını içermektedir. Bir sporcu, yaptığı işi sevdiğinde ve bu süreçten haz aldığında, antrenmanlarına karşı gösterdiği bağlılık artar. Ancak, bu motivasyon yalnızca içsel tatminle sınırlı kalmamalıdır; aynı zamanda başarı elde ettiğinde toplumun ona sunacağı takdir ve ödüller de sporcunun motivasyonunu artıran önemli faktörlerdir. Özel spor motivasyonu düşük olan sporcular, gerekli antrenmanları yapmaktan çekinerek performanslarında dalgalanmalar yaşayabilirler. Diğer yandan, genel spor motivasyonu olmadan, sporcular kazanmaya yönelik arzu ve azimden yoksun kalır; bu da başarılarını olumsuz yönde etkiler. Sonuç olarak, sporcunun düzenli olarak antrenman yapmasına rağmen, yarışmalara yönelik motivasyonu eksikse, bu durum onun gelişimini kısıtlayarak başarıya ulaşmasını güçleştirir. Bu noktada, bireysel motivasyon ile toplumsal motivasyonun dengede tutulması, sporcuların istikrarlı bir performans sergileyebilmesi açısından kritik öneme sahiptir (Başer, 1998).

1.5.2. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu

Birçok yazar ve düşünür, motivasyon olgusunun niceliksel boyutundaki eksikliklerin, performans sporunda en büyük sorunlardan biri olduğunu belirtmektedir. Bu eksiklikler, zihinsel süreçleri etkileyerek bireylerin sergilediğı yüksek performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu motivasyon eksiklikleri genel olarak üç ana kategoriye ayrılmaktadır (Şen, 2018, s. 26).

Yetersiz Motivasyon

Yetersiz motivasyon, sporcuların motivasyon seviyelerinin oldukça düşük olduğunu gösterir. Bu düşük motivasyona yol açan etkenler şunlar olarak özetlenebilir (Başer, 1998):

- Başarı elde eden takım ve sporcular
- Yarışmanın dikkate değer olmaması,
- Rakibin çok güçlü olduğuna inanarak sporcunun kendi performansını sergilememesi ve yenilgiyi kabullenmesi.
- Rakibinin zayıf yönleri nedeniyle hafife alınması.

Yukarıda belirtilen faktörler, sporcu ve takımın motivasyonunu olumsuz etkiler. Bu motivasyon eksikliği, sporcunun yeterince motive olmamasından kaynaklanır. Antrenman ve yarışmalar boyunca bu durum kendini gösterir; sporcu isteksizlik, verimsizlik ve umursamazlık gibi tutumlar sergileme eğiliminde olabilir (Başer, 1998).

Yeterli Motivasyon

Organizmanın istenen başarı düzeyine ulaşabilmesi, sporcuların yüksek performans sergilemesiyle doğrudan ilişkilidir. Bu kapsamda, sporcuların biyolojik süreçlerinin yanı sıra algılama ve karar verme yetilerinin de etkin bir şekilde çalışması gerekmektedir. Algılama süreçleri, çevresel faktörleri doğru bir şekilde değerlendirme ve stratejik kararlar alma yeteneğini beslerken, bilinç olayları da dikkat ve farkındalık düzeyini artırarak mücadele anında daha hızlı ve etkili tepki vermeyi sağlar. Sporcular, taktik plana uyum sağlamakta başarılı olduklarında, yüksek teknoloji gerektiren hareketleri minimum hata ile gerçekleştirme kabiliyetine sahip olmaktadır. Ayrıca, mücadele boyutundaki kararlılık, sporcuların enerjilerini koruyarak fiziksel ve psikolojik dayanıklılık sergilemelerine olanak tanır. Böylece hem bireysel hem de takım performansında önemli bir artış sağlanarak başarı düzeyinin yükselmesine katkıda bulunur (Başer, 1998).

Aşırı Motivasyon

Aşırı motivasyon, bireylerin başarısızlık korkusu ile beslenen bir kaygı durumuna dönüşebilir ve özellikle profesyonel spor alanında belirginleşir. Sporcular, yarışma öncesinde, “Ya kazanamazsam?” düşüncesi ile sıkça karşı karşıya kalırlar. Bu tür bir kaygı, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyebilir; çünkü aşırı motivasyon, yaratıcılığı kısıtlayarak gereksiz bir stres birikmesine yol açabilir. “Başlama kaygısı” olarak adlandırılan bu durumu yaşayan sporcular, yüksek motivasyon düzeylerinin

yanında, aynı zamanda kendilerine duydukları güvensizlik ile mücadele etmek zorunda kalırlar. Dolayısıyla aşırı motivasyon, sporcuların hedeflerine ulaşmalarını engelleyebilecek bir faktör haline gelir. Netice itibarıyla sporcuların psikolojik durumlarının yönetimi, performanslarını artırmaları ve olumsuz duygusal durumların üstesinden gelebilmeleri için kritik bir öneme sahiptir. Bu noktada, spor psikologlarının desteği, sporcuların motivasyon düzeylerini dengelemeleri ve kaygıyı azaltmaları açısından oldukça faydalı olabilir (Başer, 1998).

1.6.SPORTİF FAALİYETLERE KATILIM

Spor faaliyetlerinin ülkelerin toplumsal ve bireysel gelişimi üzerindeki etkisi, toplumların sağlık ve eğitim anlayışlarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, sporun bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını pekiştiren bir araç olduğu kabul edilmektedir. Ülkemizde, bireylerin bedensel ve zihinsel sağlıklarını desteklemek amacıyla spor faaliyetlerine yönlendirilmesi, nitelikli insan gücü oluşturma hedefiyle bütünlüklü bir şekilde yürütülmektedir. Bu süreç, hem eğitim müfredatında yer alan beden eğitimi dersleriyle hem de çeşitli sportif etkinlikler ve organizasyonlarla desteklenmektedir. Eğitim bütünlüğünü sağlamadan yapılan sportif faaliyetler, bireylerin sağlıklı gelişimini yeterince desteklemekte zorlanabilir. Dolayısıyla, spor eğitimle kaynaştığında, bireylerin fiziksel yeterlilikleri artarak sosyal ve psikolojik gelişimleri de desteklenmektedir. Sonuç olarak, spor faaliyetleri ve eğitim entegrasyonu, sağlıklı bireyler yetiştirilmesi ve dolayısıyla ülkenin geleceği için kritik bir öneme sahiptir (Keten, 1993).

Spor, özellikle enerjik çocuklar ve gençler için stres atma ve enerjilerini boşaltma konusunda kritik bir araçtır. Fiziksel aktivite, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını destekleyerek yaşam kalitelerini artırır. Aktif bir yaşam tarzı benimseyen bireyler, ders içi ve ders dışı zaman dilimlerinde sporla uğraşarak hem fiziksel becerilerini geliştirme fırsatı bulurlar hem de sosyal yeteneklerini pekiştirirler. Bunun yanı sıra, sporun sağladığı takım ruhu ve iş birliği deneyimi, gençlerin toplumsal ilişkilere daha aktif bir şekilde katılmalarını ve sosyal ortamlarda kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlar. Özellikle grup sporları, bireylerin empati geliştirmelerine, farklı bakış açılarına saygı göstermelerine ve liderlik becerileri kazanmalarına yardımcı olur. Ayrıca, sporun bireylerin kendilerini toplumda kabul ettirme ve saygınlık kazanma süreçlerinde kritik bir rol oynadığı da göz ardı edilmemelidir. Jenerasyonlar boyunca sporda elde edilen

başarılar, gençlerin öz güvenlerini artırmakta ve sosyal çevrelerinde olumlu bir imaj oluşturmalarına katkı sağlamaktadır. Spor, sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde; bireylerin sosyal, duygusal ve psikolojik gelişiminde merkezi bir yer tutmakta, aynı zamanda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken yaşta kazandırılmasına da zemin hazırlamaktadır. Böylece, spor faaliyetlerinin, gençlerin karakter gelişimi ve sosyal entegrasyonlarına olan katkısı, bireysel ve toplumsal düzeyde oldukça değerlidir (Saygılı, 2002).

1.6.1. Sportif Faaliyetlere Katılımı Etkileyen Faktörler

Bireylerin sportif katılımını etkileyen birçok faktör, bireysel farklılıklar ve sosyal çevre ile doğrudan ilişkilidir. Öncelikle, bireylerin kendini gerçekleştirme arayışları, spor aktivitelerine katılım motivasyonlarını büyük ölçüde şekillendirir. Zihinsel beklentiler, sporun zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin farkında olan bireyleri daha fazla katılıma yönlendirirken; sağlık beklentisi, fiziksel iyilik hali ve hastalıklardan korunma arzusuyla hareket eden bireylerin spor aktivitelerine yönelmesine katkıda bulunur. Ayrıca, psikolojik beklentiler, bireylerin stres atma, mutluluk ve tatmin hissi bulma gibi motivasyon unsurları ile şekillenmektedir. Hareket ihtiyacı ise, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik doğal isteği ile ilgilidir; bu ihtiyaç, düzenli spor yapma isteğini artırır. Rekabet duygusu, bireylerin spor etkinliklerine katılımını teşvik eden bir diğer önemli faktördür, zira birçok kişi rekabet ortamında kendilerini geliştirmeyi hedefler. Aile desteği, arkadaş çevresi ve okul çevresi gibi sosyal faktörler, bireylerin spor aktivitelerine katılımını doğrudan etkilemektedir; bu çevrelerin teşvik edici veya engelleyici tutumları, bireylerin spora olan ilgisini şekillendirir. Son olarak, kitle iletişim araçlarının rolü, sporun medyadaki temsili üzerinden bireylere ilham vererek katılımı artırırken, aynı zamanda spor kültürünün yayılmasına da katkıda bulunur. Tüm bu faktörler bir arada değerlendirildiğinde, bireylerin sportif katılımında çok boyutlu bir etkileşim ağı ortaya çıkmaktadır (Şen, 2018, s. 28).

1.6.2. Kendini Gerçekleştirme

Çocuklar ve gençlerin spor etkinliklerinde serbest hareket alanı bulmaları, kişilik gelişimleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Erken yaşlarda sporla tanışan bireylerin, sosyal etkileşimlerde bulunma, takım çalışması yapma ve rekabet ortamlarını

deneyimleme fırsatı bulması, kişilik özelliklerinin çeşitli yönlerini geliştirmelerine olanak tanır. Eğitimcilerin olumlu kişilik özellikleri, sporcular üzerinde motivasyon sağlayarak, onların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olur. Bu bağlamda, eğitimcilerin sadece teknik bilgiyi aktarmalarının ötesinde, sporcuların duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde de belirleyici bir etki göstermeleri gerekmektedir. Olumsuz kişilik yapıları ve tutumlar ise, sporcular üzerinde baskı oluşturarak, performans düşüklüğüne ve psikolojik yıpranmaya neden olabilir. Bu sebeple, eğitimcilerin destekleyici ve yapıcı tutumları, sporcuların kendilerini keşfetme süreçlerini aktif bir şekilde destekleyerek, özgüvenlerini artırmalarına ve kendilerini gerçekleştirme yolunda emin adımlarla ilerlemelerine yardımcı olur. Eğitimciler, sporcuların bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurarak, kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak bir ortam oluşturmaları. Spor ortamlarının olumlu kişilik gelişimini teşvik eden bir yapı içerisinde şekillenmesi, genç neslin sağlıklı bireyler olarak yetişmesi için vazgeçilmez bir unsurdur. Bu nedenle, spor eğitiminin sosyal ve duygusal boyutlarının da dikkate alınması, çocuk ve gençlerin hayatlarında kalıcı ve olumlu etkiler bırakacak bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır (İkizler, 1991).

1.6.3. Zihinsel Beklentiler

Sporda becerilerin kazanılması, doğrudan bir süreç olmayıp, zaman içinde öğrenilmesi gereken bir yetenektir. Becerilerin geliştirilmesi, zihinsel ve fiziksel düzeyin koordineli bir şekilde çalışmasını gerektirir. Bu süreçte, bireyin motivasyonu, konsantrasyonu ve öğrenme stratejileri gibi zihinsel süreçlerin yanı sıra, ilgili becerinin gerektirdiği yöntem ve tekniklerin de bilinmesi büyük bir önem taşır. Örneğin, bir spor dalında doğru tekniklerin uygulanması, sporcu performansını önemli ölçüde artırabilir. Bu nedenle, spor eğitimi sürecinde sadece fiziksel pratik değil, aynı zamanda teorik bilgi ve stratejik düşünme süreçleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Netice olarak, spor becerilerinin edinimi, bütüncül bir yaklaşım gerektiren, zihinsel ve fiziksel unsurların bir arada çalıştığı dinamik bir süreçtir (Şen, 2018, s. 28).

Spor, çocuk ve gençlerin sosyal ve zihinsel gelişimine büyük katkılar sağlamakta ve bu süreçte çeşitli boyutlarda etki göstermektedir. Sporcuların, kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimleri, bireysel yeteneklerini ve becerilerini geliştirmeleri için önemli bir motivasyon kaynağı oluşturmaktadır. Bu karşılaştırmalara dayanan rekabet ortamı, her

bir sporcunun kendine özgü taktikler geliştirmesine olanak tanır; böylece bireyler, hem fiziksel performanslarını artırmakta hem de kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Üstelik, sporun sağladığı zihinsel açıklık, bireylerin çeşitli bilgi birikimlerini edinmelerine ve farklı bakış açıları geliştirmelerine olanak tanır. Bu çeşitlilik, bireylerin yaşamlarında kendilerine uygun hedefler belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmak için etkin bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olur., spor yalnızca fiziksel bir aktivite olmanın ötesine geçerek, bireylerin duygusal ve bilişsel becerilerini geliştiren bir eğitim aracı işlevini üstlenmektedir. Dolayısıyla sporun, bireylerin sosyal etkileşim becerilerinden stratejik düşünme yeteneğine kadar pek çok alanda pozitif etki yarattığı görülmektedir. Böylece, çocuk ve gençler spor aracılığıyla sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel gelişimlerini de destekleyen bütünsel bir deneyim yaşamaktadır (Hazar, 2000).

1.6.4. Sağlık Beklentisi

Günümüzde teknoloji ve şehirleşmenin artması, beraberinde çarpık kentleşme ve sanayileşme gibi olumsuz etkileri de getirmektedir. Özellikle büyük şehirlerde yoğunlaşan nüfus, trafik yoğunluğu, gürültü kirliliği ve hava kalitesinin düşmesi gibi çevresel faktörler, bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını tehdit eden önemli unsurlar haline gelmiştir. Bu durum, toplumda çeşitli kültürel ve sosyoekonomik sorunların derinleşmesine neden olurken, bireylerin stres seviyelerini artırmakta ve ruhsal rahatsızlıklara yol açmaktadır. Özellikle sürekli maruz kalınan gürültü ve hava kirliliği, kalp hastalıkları, astım ve diğer solunum yolu hastalıkları gibi fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunların da görülme olasılığını artırmaktadır. Dolayısıyla, modern yaşamın getirdiği bu olumsuz etkilerle başa çıkabilmek için toplumsal düzeyde holistic yaklaşımların ve sürdürülebilir şehir planlamasının önemini vurgulamak gerekmektedir (Zorba, 2006).

Kaygı durumları, bireylerin fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve solunum ile dolaşım sistemi hastalıklarının gelişimine zemin hazırlayabilmektedir. Psikolojik stres, vücutta çeşitli fizyolojik tepkimeleri tetikleyerek, kalp atış hızını artırmakta ve solunum darlığı gibi belirtilere yol açabilmektedir. Bu tür durumlar, uzun vadede hipertansiyon, kalp krizi ve diğer ciddi sağlık problemleriyle sonuçlanabilir ve hatta ölümlerle sonuçlanabilecek komplikasyonlara neden olabilir. Spor, bu tür olumsuz etkileri azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, vücudu stresle

başa çıkma konusunda güçlendirirken, endorfin salgılayarak ruh halini iyileştirmektedir. Böylece spor, bireylere kaygı durumlarıyla başa çıkabilmeleri için dinamik ve sağlıklı bir yaşam alanı sunmakta hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler oluşturarak sağlıklı yaşamın sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda sporun, kaygı ile mücadelede ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesinde ne denli önemli olduğu açıkça görülmektedir (Koç, 2005).

1.6.5. Psikolojik Beklentiler

Spor aktiviteleri, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik sağlıkları üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Fiziksel güç, dayanıklılık, zindelik ve çeviklik gibi fiziksel faydaların yanı sıra, sporun ruhsal durum üzerindeki olumlu etkileri dikkat çekmektedir. Araştırmalar göstermektedir ki, düzenli spor yapan bireyler, kaygı seviyelerinde belirgin bir azalma yaşamakta ve daha sağlam bir psikolojik yapıya sahip olmaktadır. Özellikle günümüzde sıkça karşılaşılan stresle başa çıkmanın en etkili yollarından biri olarak spor önerilmektedir. Spor, bireylerin günlük rutinlerinden uzaklaşmalarını sağlarken, aynı zamanda rahatlama ve gevşeme imkânı tanır. Bu süreç, bireylerin kendilerini mutlu hissetmelerine ve çeşitli hedeflere ulaşmanın verdiği tatmin duygusunu yaşamalarına yardımcı olmaktadır. Böylece spor; fiziksel ve psikolojik sağlık arasında güçlü bir ilişki kurarak, bireylerin genel yaşam kalitesini artıran önemli bir aktivitedir. Bu sayede psikologların gerçekleştirdiği çalışmalara bakıldığında, sporun insanlar üzerindeki olumlu etkileri daha da net bir şekilde ortaya konulmaktadır (Başer, 1998).

1.6.6. Hareket İhtiyacı ve Rekabet

Hareketsizlik, bireylerin fiziksel ve zihinsel kapasiteleri üzerinde derin etkiler yaratarak performans düşüşüne yol açmaktadır. Uzun süreli hareketsiz kalma durumu, bedenin motor becerilerini ve hareket yeteneklerini zayıflatırken, bireylerin çevreyle olan etkileşimlerini de kısıtlar. Bu tür bir kısıtlama, öğrenme süreçlerinde zorluklara neden olur; çünkü hareket olasılıklarının azalması, bireylerin yeni beceriler edinme ve mevcut yeteneklerini geliştirme fırsatlarını daraltır. Fiziksel hareketsizlik, bireylerde psikolojik sorunları da beraberinde getirebilir. Örneğin, hareketsizlik sonucunda bireylerde agresyon ve kontrolsüz hareketler gibi olumsuz davranışlar ortaya çıkma riski artar.

Bunun yanı sıra, aşırı hareketlilik gibi hatalı hareketleri tetikleyen durumlar da yaşanabilir. Bütün bu olumsuz etkiler, bireylerin genel performansını olumsuz bir şekilde etkileyerek, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını tehdit eden bir kısır döngü yaratır. Sonuç olarak, hareketin kısıtlanması ve hareketsizliğin yaygınlaşması, bireylerin fiziksel yeterliliklerini ve zihinsel sağlığını tehdit eden önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi ve hareketsizliğin olumsuz etkilerinin minimize edilmesi, sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir (İkizler, 1991).

Beden eğitimi dersleri, çocuklar ve gençlerin fiziksel özelliklerinin dengeli bir şekilde geliştirilmesi için hayati bir öneme sahiptir. Bu süreçte, bireylere sunulan spor faaliyetleri, aşırı baskı ve fazla hareketlilikten kaçınılarak dengeli bir yapı içerisinde sunulmalıdır. Aşırı zorlanma, gelişimlerine zarar verebilirken, uygun seviyelerdeki aktiviteler, çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığını destekler. Ayrıca, hareketten kısıtlanma yaşayan bireyler, motive edici etkinlikler ve grup çalışmaları ile aktif hale getirilerek bu olumsuz durumlar ortadan kaldırılabilir. Psikolojik bir güdü olarak rekabet, çocukların kendilerini başkalarıyla karşılaştırma ve kendi yeteneklerini değerlendirme ihtiyaçlarından kaynaklanır. Bu rekabet, yalnızca bir başarı kaygısı değil, aynı zamanda belirli durumların üstesinden gelme merakı olarak da kendini göstermektedir. Bu bağlamda, beden eğitimi derslerinin, sosyal ve duygusal gelişim üzerinde olumlu etkiler yaratarak, bireylerin özgüvenini artırıcı bir rol üstlendiği söylenebilir. Dolayısıyla, beden eğitimi programlarının, bireylerin bütünsel gelişimlerini destekleyecek biçimde tasarlanması önem taşımaktadır (Balcıoğlu, 2003).

1.6.7. Aile

Aile, toplumsal yapının en temel birimi olarak kabul edilmekte ve bireylerin yaşadığı toplumun dinamiklerini şekillendiren önemli bir kurum olarak öne çıkmaktadır. Odabaşı ve Barış'a göre aile kavramı, yalnızca kan bağı ve evlilik gibi hukuki unsurlara dayanan, aynı çatı altında yaşayan bireylerin oluşturduğu bir topluluk olarak tanımlanır. Bu tanım, ailenin biyolojik bağlantılarla sınırlı olmadığını, aynı zamanda duygusal, sosyal ve ekonomik ilişkileri de kapsadığını vurgular. Aile, bireylerin kimliklerinin gelişiminde kritik bir rol oynarken, bireylerin toplumsal normlar ve değerlerle tanışmalarını sağlayan ilk sosyal mekanizma olarak işlev görür. İçinde bulunan aile

yapısı, bireylerin dünyayı algılamaları, sosyal ilişkiler kurmaları ve topluma entegrasyon süreçleri üzerinde derin etkiler bırakır. Duygusal bağlar, güven, destek ve şemsiye işlevleri gibi unsurlar, ailenin sosyal dayanışmayı artıran ve bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratan özellikleridir. Ayrıca, ailenin ekonomik boyutu da dikkate alındığında, aile bireyleri arasındaki kaynak paylaşımı, maddi güvenlik ve sosyal refah üzerine etkileri, toplumun genel ekonomik yapısını dolaylı olarak etkileyen önemli faktörler arasında yer alır. Dolayısıyla, aile, bireylerin sadece biyolojik ve hukuki olarak değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik açıdan da birbirleriyle bağlantılı olduğu bir toplumsal yapı olarak derin bir öneme sahiptir. Bu bağlamda aile, bireyler arası etkileşimlerin bir yansıması olarak sosyalleşmeyi ve toplumsal normların nesilden nesile aktarımını sağlayan kritik bir alan olarak karşımıza çıkar. Ayrıca, bireylerin ilk sosyalizasyon süreçlerinin gerçekleştiği alan olması dolayısıyla, toplumun genel yapısına da doğrudan etkide bulunur. Ailelerin yapısı ve işleyişi, sosyal dinamiklerin anlaşılması açısından büyük bir öneme sahiptir; zira her aile, toplumun içindeki daha geniş sosyal ilişkilerin bir yansımasıdır. Dolayısıyla aile, yalnızca bireylerin bir araya geldiği bir yer değil, aynı zamanda toplumun temel dinamiklerinin şekillendiği bir mikrokozmosdur (Odabaşı ve Barış, 2003).

Aile, bireyin kişiliğinin oluşumunda en kritik unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. İnsan, dünyaya gözlerini açtığında ya da büyümeye başladığında, kendisini sosyal bir yapı olan ailenin içinde bulur. Aile, bireyin ilk sosyal deneyimlerini yaşadığı ve temel değerleri öğrendiği bir ortamdır. Ebeveynler, çocuklarını yetiştirirken genellikle farkında olmadan çocukları için birer model teşkil ederler; bu da bireylerin kişilik gelişiminde önemli bir rol oynar. Ebeveynlerin tutumları, davranışları ve kişisel özellikleri, çocuklar tarafından gözlemlenir ve içselleştirilir. Örneğin, ebeveynlerin iletişim tarzı, duygusal yönetim becerileri ve sosyal ilişkileri, çocukların kendi kişilik gelişimlerinde belirleyici bir faktör teşkil etmektedir. Aile içindeki dinamikler ve ebeveyn-çocuk etkileşimleri, bireyin özsaygısını, empati kapasitesini ve sosyal uyum becerilerini etkileyebilir. Olumsuz ebeveyn tutumları, çocukların kendilerini değersiz hissetmelerine veya sosyal becerilerinin zayıflamasına yol açarken, sağlıklı ve destekleyici bir aile yapısı, bireyin duygusal ve sosyal yetkinliklerini arttırarak olumlu bir kişilik gelişimine katkı sağlar. Aile ortamı, bireyin kişiliğini şekillendiren en önemli faktörlerden biri olup, sağlıklı bir kişilik gelişimi için olumlu ebeveyn tutumları ve

destekleyici bir aile yapısı hayati önem taşımaktadır. Böylece aile içinde sağlıklı iletişimin teşvik edilmesi, ebeveynlerin duygusal ve sosyal yetkinliklerinin artırılması ve aile üyeleri arasındaki bağların güçlendirilmesi, bireylerin sağlıklı bir kişilik geliştirmeleri açısından kritik bir yere sahiptir (Zel, 2001).

Ailenin Kültürel Yapısı Ve Ekonomik Düzeyi

Değişen ve gelişen çağda sportif etkinlikler, bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde önemli bir etki yaratarak toplumsal dinamiklerin şekillenmesinde rol oynamaktadır. Elit yaşam koşullarının artmasıyla birlikte spor, yalnızca fiziksel bir aktivite olmaktan çıkıp, sağlıklı yaşam tarzlarının ve sosyal statülerin bir göstergesi haline gelmiştir. Bu durum, özellikle çocukların spora katılımında ailenin sosyal ve kültürel yapısının belirleyici bir faktör olduğunu gözler önüne sermektedir. Ailelerin sporla ilgili tutum ve davranışları, çocukların hangi spor branşlarına yönelmede ve bu etkinliklere katılımlarında etkili olmaktadır. Örneğin, sosyoekonomik koşulları daha iyi olan aileler, çocuklarını genellikle daha çeşitli ve nitelikli spor aktivitelerine yönlendirebilmekte, buna karşın ekonomik zorluklar yaşayan aileler, maddi kaynakların sınırlılığı nedeniyle çocuklarının sportif faaliyetlere katılımını desteklemede güçlük çekmektedir. Bu bağlamda, aile içindeki ekonomik sorunların varlığı, çocukların spora katılımını olumsuz yönde etkileyerek hem fiziksel hem de sosyal gelişimlerini engelleyebilmektedir. Toplumsal bir olgu olarak spor, ailenin sosyoekonomik düzeyine bağlı olarak şekillenirken, bu durumun giderilmesi için toplumda daha geniş kapsamlı politikalar geliştirilmesi gerektiği açıkça ortadadır. Dolayısıyla, sporun yalnızca bireysel bir aktivite değil, aynı zamanda toplumsal bir gereklilik olduğu gerçeği, aile dinamiklerinin ve ekonomik koşulların bir bütün olarak göz önünde bulundurulmasını gerektirmektedir (Koç, 1994).

Aile Tutumunun Spora Katılımda Ve Sosyal Uyumdaki Rolü

Sosyal öğrenme teorisi çerçevesinde, ailenin bireylerin gelişiminde ve toplumsal değer yargalarının aktarımında oynadığı rol, çocukların sosyalleşme sürecinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Aile, çocuklar için ilk ve en etkili modelleme kaynağı olarak, değerlerin, normların ve davranış biçimlerinin temellendirildiği bir ortam oluşturur. Özellikle spor faaliyetlerine olan katılım, bu sürecin önemli bir parçasını oluşturur. Ailelerin çocuklarını spor yapmaya teşvik etmesi, yalnızca fiziksel aktivitelere yönelik

katılımı artırmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların sporun sağladığı disiplin, takım çalışması ve karakter gelişimi gibi değerleri içselleştirme süreçlerini de destekler. Araştırmalar, ailelerin spor aktivitelerine yönelik destekleyici tutumlarının, çocukların öz güvenlerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Aile destekleri, çocukların spor yapma isteğini artırarak aktif bir yaşam sürme motivasyonlarını pekiştirmektedir. Bunun yanı sıra, sporun sağladığı sosyal becerilerin ve iş birliği ruhunun gelişmesiyle çocuklar, gelecekteki sosyal yaşamlarında bu değerleri uygulama eğiliminde olmaktadır. Dolayısıyla, ailelerin spor katılımını teşvik etmesi, bireylerin fiziksel sağlığı ve sosyal gelişimleri üzerinde güçlü bir etki yaratmanın yanı sıra, toplumun genelinde sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzının benimsenmesi açısından da kritik bir öneme sahiptir. Aileler, çocuklarına model olmakla kalmayıp, spor gibi etkinliklerin önemi hakkında bilgi aktarımında da bulunduklarında, bu süreç, bireysel gelişimin yanı sıra toplumsal normların şekillenmesine de katkıda bulunmaktadır. Böylece, ailelerin sporla ilgili bilinçli seçimler yapmaları ve bu seçimleri çocuklarına aktarmaları hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşam alışkanlıklarının tesis edilmesi için gereklidir (Kılıcıgil, 1998).

1.6.8. Arkadaş Çevresi

Çocuk ve genç bireylerin sosyal ilişkileri, onların psikososyal gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Bu ilişkilerin en temel boyutunu, bireylerin topluluk içinde kabul görme arzusu oluşturur. Gelişimsel süreçte, özellikle ergenlik döneminde, bireyler belirli yaş gruplarından oluşan arkadaş gruplarını tercih etmektedir. Bu arkadaş grupları, çoğunlukla toplumsal normlarla uyum içinde hareket eden ve bireylerin kimliklerini pekiştiren bir yapı taşını temsil eder. Ancak, bu grupların yalnızca olumlu yönleri yoktur; aynı zamanda bireylerin davranışları üzerinde olumsuz etkiler de yaratabilmektedir. Arkadaşlık dinamikleri, bireylerin karar verme süreçlerinde, değer yargılarında ve sosyal normlarına uyum sağlama şekillerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Örneğin, sosyal baskılar veya uyum sağlama ihtiyacı, gençlerin riskli davranışlar sergilemesine neden olabilir. Dolayısıyla, arkadaş gruplarının olumlu ve olumsuz etkileri, bireylerin sosyal ortamlarına ve toplumsal yapılarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu durum, ailelerin ve eğitmenlerin çocukların sosyal ilişkilerini dikkatle gözlemlemesi ve bu ilişkilerin yönlendirilmesinde aktif bir rol oynamasını gerektirir. Kısacası, sosyal ilişkiler,

çocuk ve genç bireylerin hem kişisel gelişimlerinde hem de toplumsal bağlamda kabul görme süreçlerinde hayati bir öneme sahiptir (Özerkan, 2004).

1.6.9. Okul Çevresi

Okul, çocukların sosyal ve fiziksel gelişiminde kritik bir rol oynayan bir ortamdır; bu süreçte, ailevi etkilerin yanı sıra okul ortamı, öğrencilerin sporla tanışmasına ve bu alanda yönlendirilmesine olanak tanımaktadır. Özellikle beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin beden sağlığını ve fiziksel kapasitelerini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda sporun temel becerilerini öğretmenin yanı sıra, sporun birey ve toplum için taşıdığı faydaları anlatmakta büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, beden eğitimi dersleri, çocuklara sadece fiziksel aktivite imkânı sunmamakta, aynı zamanda takım ruhu, fair play ve disiplin gibi değerleri de kazandırarak onların sosyal becerilerini geliştirmektedir. Çocukların belirli bir yaş aralığında sporla buluşması, ülkedeki gelecekteki sportif başarıların temellerini oluşturmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu süreçteki rolü, yalnızca teknik bilgi vermekten ibaret değil; aynı zamanda öğrencilerin bireysel ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olarak onları daha üst düzey spor faaliyetlerine yönlendirmektedir. Bu yönlendirmenin sağlanması, sporun sadece rekabetçi bir etkinlik değil, aynı zamanda bireylerin sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmelerinin temel bir unsuru olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla, beden eğitimi öğretmenlerinin spora olan pozitif etkisi hem bireysel gelişimlerde hem de ulusal düzeyde sportif başarıların oluşumunda belirleyici bir unsur haline gelmektedir. Bu sebeple, beden eğitimi alanında verilen eğitimlerin artırılması ve öğretmenlerin desteklenmesi, gelecekte daha sağlıklı ve spor kültürü gelişmiş bireylerin yetişmesine katkıda bulunacaktır (Kılıcıgil, 1998).

Okullar, yalnızca eğitim kurumları olmanın ötesinde, aynı yaş grubundaki çocukların ve gençlerin bir araya geldiği sosyal merkezlerdir. Bu çerçevede okulların sportif faaliyetler açısından sunduğu olanaklar, bireylerin sosyal ve fiziksel gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çocukluk ve ergenlik dönemi, bireylerin beden gelişimlerinin hızlandığı, motor becerilerin ve fiziksel kapasitelerin şekillendiği kritik bir dönemdir. Spor, bu dönemlerde çocukların fiziksel gelişimlerini desteklemenin yanı sıra, bedensel direnç, çeviklik ve dayanıklılık gibi önemli özelliklerin kazandırılmasına da katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, grup halinde yapılan spor etkinlikleri, çocukların sosyal becerilerinin gelişmesine, takım çalışması ve liderlik yeteneklerinin serpilmesine olanak

tanır. Spor, aynı zamanda disiplin, azim ve öz güven gibi önemli alışkanlıkların edinilmesinde de etkili bir araçtır. Bu bağlamda, okulların, çocukların fiziksel ve duygusal sağlığını güçlendiren, onları gelecekteki yaşamlarında sağlıklı bireyler olarak yetiştiren spor temelli programlar sunması büyük önem taşımaktadır. Böylece, okul ortamları sadece akademik bilgi edinmenin ötesinde, öğrencilerin bütünsel gelişimlerine katkı sağlayan dinamik ve destekleyici birer alan haline gelir (Karasüleymanoğlu, 1989).

1.6.10. Kitle İletişim Araçları

Kitle iletişim araçları, günümüzde spor olaylarını geniş kitlelere ulaştırmada merkezî bir rol oynamaktadır. Televizyon, radyo, sosyal medya ve internet gibi platformlar, sporun yalnızca izlenmesini sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda spor kültürünün yayılmasına da olanak tanımaktadır. Bu araçlar, spor müsabakalarını anlık olarak milyonlarca insana ulaştırarak, spor dolu anları ve başarı hikayelerini hızlı bir şekilde toplumun çeşitli kesimlerine yaymaktadır. Özellikle gençler ve çocuklar için elit sporcuların başarısı, önemli bir ilham kaynağı oluşturmaktadır; bu sporcuların yaşam tarzları, disiplinleri ve azimleri, genç bireylere rol model olma işlevi görmektedir. Sporun medya aracılığıyla sergilenişi, yalnızca bir eğlence unsuru değil, aynı zamanda gençlerin hedef belirleme, motivasyon sağlama ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirme süreçlerinde de önemli bir etki yaratmaktadır. Medya, sporun gücünü kullanarak toplumsal normları ve değerleri şekillendiren bir mecra hâline gelmektedir. Bu bağlamda, spor içerikleri sıklıkla hayal gücünü besleyecek şekilde sunulmakta, sporun birleştirici ve teşvik edici yönü ön plana çıkartılmaktadır. Neticede, kitle iletişim araçları, sporun yaşamdaki önemini artırarak, bireylerin toplumsal ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunan vazgeçilmez bir unsur haline gelmektedir. Toplumda sağlıklı yaşam bilincinin yaygınlaşması, sporun izlenmesi ve teşvik edilmesiyle doğrudan ilişkilidir; bu nedenle medya, sporun toplumsal etkisini artıran dinamik bir platform olma özelliğini sürdürmektedir (Erdemli, 1991).

Spor, günümüzde küresel bir sosyal olgu halini almış ve bu dönüşümde kitle iletişim araçlarının rolü büyük bir önem kazanmıştır. Kitle iletişim araçları, sporun kuramsal ve teknik bilgilerini geniş kitlelere ulaştırarak, spor seyircisinin eğitilmesine ve yönlendirilmesine katkıda bulunur. Özellikle televizyon, sporun yaygınlaşmasında kritik bir etkiye sahiptir; çünkü büyük etkinliklerin canlı yayınları sayesinde toplumsal

farkındalığı artırarak spor kültürünün gelişimine katkıda bulunur. Sporun yayınlanması, izleyicilere yalnızca eğlence sunmakla kalmaz, aynı zamanda spor hakkında bilgi edinmelerine, sporun kurallarını öğrenmelerine ve çeşitli disiplinler hakkında derinlemesine anlayış kazanmalarına olanak tanır. Ayrıca, okul dışı gençlik ve özellikle ev kadınları gibi belirli demografik grupların spora yönlendirilmesinde televizyonun etkisi dikkate değerdir. Televizyon programları, kadın sporcuların başarılarını ve sporun olumlu yaşam tarzlarını ön plana çıkararak bu grupların sporla olan bağlarını güçlendirir. Sonuç olarak, kitle iletişim araçları, sporun yalnızca bir eğlence aracı olmaktan öte, toplumsal eğitim ve farkındalık yaratma işlevi gören önemli bir mecra haline gelmiştir. Bu durum, sporun toplumun her kesimine ulaşmasını sağlarken, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının benimsenmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Erkal vd., 1996).

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın bilimsel geçerliliğini sağlamak amacıyla kullanılan yöntemsel süreçler detaylı biçimde sunulmuştur. Araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama teknikleri ve analiz süreci sırasıyla açıklanmıştır. Amaç, lise öğrencilerinin okul bünyesinde düzenlenen spor yarışmalarına yönelik motivasyonlarını anlamaya dönük yürütülen bu çalışmanın sistematik çerçevesini oluşturmaktır.

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemi kapsamında tarama (betimsel) modeli esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli, belirli bir evrende mevcut durumun var olduğu şekliyle tanımlanmasına olanak tanıyan ve bireylerin tutum, davranış, görüş ve eğilimlerini analiz etmede sıklıkla tercih edilen bir yaklaşımdır (Karasar, 2021). Çalışmada, öğrencilerin okul içi spor yarışmalarına yönelik motivasyon düzeylerini etkileyen faktörlerin betimlenmesi ve bu faktörler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, araştırma modeli hem açıklayıcı hem de karşılaştırmalı bir nitelik taşımaktadır. Araştırma, öğrencilerin motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, spor yapma sıklığı vb.) göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaya yönelik olarak yapılandırılmıştır.

2.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin Ardahan il merkezinde bulunan Meslek Lisesi ve Anadolu Liselerinde öğrenim gören lise öğrencilerinden oluşturmaktadır. Olasılıklı olmayan örnekleme türlerinden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiş ve çalışmaya katılmaya gönüllü öğrenciler çalışma grubunda yer almıştır. Bu yöntem, araştırmacının erişimi kolay ve katılım göstermeye istekli bireylerden veri toplamasına olanak tanıdığı için pratik ve uygulanabilir bulunmuştur (Büyüköztürk vd., 2020). Sonuç olarak çalışma grubu kolay ulaşılabilir

örnekleme yöntemiyle kendilerine ulaşılabilen 214 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin bazı kişisel bilgilerin dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubunun bazı kişisel bilgileri

Değişken		f	%
Cinsiyeti	Kız	122	57,0
	Erkek	92	43,0
	Toplam	214	100,0
Okul Türü	Meslek Lisesi	140	65,4
	Anadolu Lisesi	74	34,6
	Toplam	214	100,0
Sınıfı	9	69	32,2
	10	52	24,3
	11	46	21,5
	12	47	22,0
	Toplam	214	100,0
Akademik Başarı Algısı	Orta	61	28,5
	İyi	101	47,2
	Çok iyi	52	24,3
	Toplam	214	100,0
Annenin Öğrenim Durumu	İlkokul	89	41,6
	Ortaokul	61	28,5
	Lise	52	24,3
	Üniversite	12	5,6
	Toplam	214	100,0
Babanın Öğrenim Durumu	İlkokul	62	29,0
	Ortaokul	74	34,6
	Lise	63	29,4
	Üniversite	15	7,0
	Toplam	214	100,0
Aile Gelir Algısı	Düşük	26	12,1
	Orta	173	80,8
	Yüksek	15	7,0
	Toplam	214	100,0

Tablo 1'e göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin %57'si kız ve %43'ü erkektir, %65,4'ü Meslek Lisesi ve %34,6'sı Anadolu Lisesi öğrencisidir; %32,2'si 9.sınıf, %24,3'ü 10.sınıf, %21,5'i 11.sınıf ve %22'si 12.sınıftır. Öğrencilerin %28,5'i akademik başarısını orta, %47,2'si iyi ve %24,3'ü çok iyi olarak değerlendirmektedir. Öğrencilerin annelerinin %41,6'sı ilkokul, %28,5'i ortaokul, %24,3'ü lise ve %5,6'sı üniversite mezunu iken babalarının %29'u ilkokul, %34,6'sı ortaokul, %29,4'ü lise ve %7'si üniversite mezunudur. Öğrencilerin %12,1'i ailelerinin gelirini düşük, %80,8'i orta ve %7'si yüksek olarak değerlendirmektedir.

Tablo 2. Çalışma grubunun spor yapmayla ilgili bilgileri

Değişken		f	%
Yakın çevrede spor aletleri alanı	Var	93	43,5
	Yok	121	56,5
	Toplam	214	100,0
Yakın çevrede yürüyüş alanı	Var	160	74,8
	Yok	54	25,2
	Toplam	214	100,0
Yakın çevrede spor salonu, yüzme havuzu vb.	Var	100	46,7
	Yok	114	53,3
	Toplam	214	100,0
Spor yapma sıklığı	Her gün	30	14,0
	Haftada bir gün	76	35,5
	Ayda 1-2 gün	20	9,3
	Düzenli spor yapmıyor	88	41,1
	Toplam	214	100,0

Tablo 2'ye göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin %43,5'inin yakın çevresinde spor aletleri bulunan bir alan, %74,8'inin yakın çevresinde yürüyüş alanı, %46,7'sinin yakın çevresinde spor salonu, yüzme havuzu vb. alan bulunmaktadır. Öğrencilerin spor yapma sıklığına bakıldığında %14'ü her gün, %35,5'i haftada bir gün, %9,3'ü ayda 1-2 gün spor yaptığını belirtirken %41,1'i düzenli spor yapmadığını belirtmiştir

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Sporda Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; lise öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı, akademik başarı durumu, anne-baba öğrenim durumu, aile geliri gibi kişisel bilgileri kapsamaktadır. Formda ayrıca öğrencilerin yakın çevrelerinde spor alanları bulunup bulunmadığı ve düzenli spor yapma alışkanlığına ilişkin sorular yer almaktadır.

Sporda Motivasyon Ölçeği (SMÖ); orijinal adı Sport Motivation Scale-6 /SMS-6'dır. Mallet vd. (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin spora ve sportif süreçlere duygusal açıdan tepkiselliğini ve içinde bulunulan ortama yönelik olarak motivasyonlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Beşli Likert tipindeki ölçek (1- Kesinlikle katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) spora ilgi duyan veya spor yapan katılımcılara uygulanır. Türkçe uyarlaması Demir (2022) tarafından yapılmıştır. Tümü olumlu olan toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Motivasyonsuzluk, Özdeşleşmiş Düzenleme, Dışsal Düzenleme, Bütünleşmiş Düzenleme, İçe Yansıtılmış Düzenleme ve İçsel Motivasyon olmak üzere her biri dört maddeden oluşan altı alt boyut yer almaktadır. Alt boyutların güvenirlik katsayıları sırasıyla 0,87; 0,77, 0,76; 0,78; 0,91 ve 0,77 bulunmuştur. Alınan yüksek puanlara her alt boyuta ilişkin özelliğin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Veri toplama aracının Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları incelenmiştir. Tablo 3'te güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. Ölçek güvenirlik analizi sonuçları

SMÖ	A
Motivasyonsuzluk	0,71
Özdeşleşmiş Düzenleme	0,78
Dışsal Düzenleme	0,75
Bütünleşmiş Düzenleme	0,83
İçe Yansıtılmış Düzenleme	0,80
İçsel Motivasyon	0,74

Tablo 3'te görüldüğü gibi Cronbach Alpha değeri SMÖ Motivasyonsuzluk alt ölçeği için 0,71, Özdeşleşmiş Düzenleme için 0,78, Dışsal Düzenleme için 0,75, Bütünleşmiş Düzenleme için 0,83, İçe Yansıtılmış Düzenleme için 0,80 ve İçsel Motivasyon için 0,74'tür. Cronbach Alpha değeri 0,60-0,89 arası oldukça güvenilir, 0,90-1,00 arası yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2006). Buna göre SMÖ alt boyutlarının güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir.

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Veri toplama sürecinde, öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmış ve anketlerin gönüllülük esasına göre doldurulması sağlanmıştır. Katılımcıların gizlilik haklarına riayet edilerek, elde edilen veriler yalnızca bu araştırmanın amaçları doğrultusunda analiz edilmiştir.

Verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır. Ölçek puanlarıyla ilgili analizlere başlanmadan önce verilerin normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov, çarpıklık, basıklık, varyasyon katsayısı, histogram grafiklerine göre incelenmiştir. Tablo 4'te normallik dağılımına ilişkin bilgiler verilmiştir.

Tablo 4. Ölçek Puanları Normallik Dağılımı

SMÖ	Kolmogorov-Smirnov			Varyasyon		
	Statistic	df	Sig.	Çarpıklık	Basıklık	Katsayısı
Motivasyonsuzluk	0,106	214	0,000	-0,174	-0,530	0,32
Özdeşleşmiş Düzenleme	0,109	214	0,000	-0,441	-0,194	0,26
Dışsal Düzenleme	0,078	214	0,003	-0,166	-0,475	0,30
Bütünleşmiş Düzenleme	0,091	214	0,000	-0,357	-0,250	0,28
İçe Yansıtılmış Düzenleme	0,107	214	0,000	-0,523	0,285	0,26
İçsel Motivasyon	0,107	214	0,000	-0,422	0,229	0,26

Tablo 4'te ölçek toplam puanı Kolmogorov Smirnov anlamlılık değerinin 0,05'in altında olduğu ve normal dağılıma uygun olmadığı görülmektedir. Bunun üzerine diğer kanıtlar incelenmiş, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu, varyasyon katsayılarının Motivasyonsuzluk alt boyutu dışında 0,3 ve altında değerler aldığı görülmüştür. Ayrıca histogram grafiklerinde tek tepeli yapılar olduğu ve Q-Q plot

grafiklerinde de dağılımın normal olduğu görülmüştür. İncelenen kriterlere göre ölçek verileri dağılımının normale uygun olması nedeniyle analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Kişisel bilgilerin yüzde ve frekansları verilmiş, betimsel analizler yapılmıştır. İkili değişkenler ve ölçek puanları arası farkın belirlenmesinde bağımsız örneklem t Testi, üç ve üzeri değişkenlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyin 0,05 olarak alınmıştır. ANOVA sonucunda değişkenler arasında anlamlı fark olması durumunda, farkın kaynağının belirlenmesinde çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey Testi kullanılmıştır.



3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın alt problemleri doğrultusunda bulgular ve yorumlarına yer verilmiştir. Tablo 5’te ölçek puanları betimsel analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Ölçek Puanları Betimsel Analiz Sonuçları

SMÖ	N	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Std. Sapma
Motivasyonsuzluk	214	4,00	20,00	10,80	3,52
Özdeşleşmiş Düzenleme	214	4,00	20,00	13,57	3,66
Dışsal Düzenleme	214	4,00	20,00	12,27	3,74
Bütünleşmiş Düzenleme	214	4,00	20,00	13,20	3,82
İçe Yansıtılmış Düzenleme	214	4,00	20,00	13,93	3,66
İçsel Motivasyon	214	4,00	20,00	13,46	3,57

Tablo 5’te görüldüğü gibi lise öğrencilerinin SMÖ alt boyut ortalama puanları, alt boyutlardan alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar dikkate alındığında ortanın üzerindedir. Öğrenciler en düşük puanı Motivasyonsuzluk alt boyutundan alırken en yüksek puanı İçe Yansıtılmış Düzenleme alt boyutundan almışlardır. Buna göre çalışma grubunda yer alan lise öğrencilerinin spora yönelik motivasyonlarının ortanın üzerinde olduğu söylenebilir.

Tablo 6’da öğrencilerin cinsiyetine göre ölçek puanları t Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyete Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları

SMÖ	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	s	t	p
Motivasyonsuzluk	Kız	122	10,68	3,53	-0,572	0,568
	Erkek	92	10,96	3,52		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Kız	122	13,27	3,58	-1,425	0,156
	Erkek	92	13,98	3,73		
Dışsal Düzenleme	Kız	122	11,51	3,65	-3,500	0,001*
	Erkek	92	13,28	3,65		
Bütünleşmiş Düzenleme	Kız	122	12,63	3,85	-2,603	0,010*

	Erkek	92	13,98	3,67		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Kız	122	13,55	3,65	-1,764	0,079
	Erkek	92	14,44	3,63		
İçsel Motivasyon	Kız	122	12,95	3,47	-2,445	0,015*
	Erkek	92	14,15	3,62		

*p<0,05

Tablo 6'ya göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin cinsiyeti ile SMÖ Dışsal Düzenleme, Bütünleşmiş Düzenleme ve İçsel Motivasyon alt boyutları arasındaki fark anlamlıdır ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin Dışsal Düzenleme ($\bar{x}=13,28$), Bütünleşmiş Düzenleme ($\bar{x}=13,98$) ve İçsel Motivasyon ($\bar{x}=14,15$) alt boyut puanları kız öğrencilerin puanlarından ($\bar{x}=11,51$; $\bar{x}=12,63$; $\bar{x}=12,95$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Buna göre öğrencilerin spora yönelik motivasyonları cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir ve erkek öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarında dışsal düzenlemeleri, bütünleşmiş düzenlemeleri ve içsel motivasyonları kız öğrencilere göre daha fazladır. Öğrencilerin Motivasyonsuzluk, Özdeşleşmiş Düzenleme ve İçe Yansıtılmış Düzenleme alt boyut puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7'de öğrencilerin devam ettiği okul türüne göre ölçek puanları t Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. Okul Türüne Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları

SMÖ	Okul Türü	N	$\bar{x}$	s	t	p
Motivasyonsuzluk	Meslek Lisesi	140	10,77	3,62	-0,170	0,865
	Anadolu Lisesi	74	10,86	3,35		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Meslek Lisesi	140	13,52	3,62	-0,318	0,751
	Anadolu Lisesi	74	13,68	3,75		
Dışsal Düzenleme	Meslek Lisesi	140	12,10	3,71	-0,943	0,347
	Anadolu Lisesi	74	12,60	3,81		
Bütünleşmiş Düzenleme	Meslek Lisesi	140	13,12	3,69	-0,453	0,651
	Anadolu Lisesi	74	13,37	4,09		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Meslek Lisesi	140	13,79	3,61	-0,803	0,423
	Anadolu Lisesi	74	14,21	3,76		
İçsel Motivasyon	Meslek Lisesi	140	13,33	3,49	-0,739	0,461

Anadolu Lisesi	74	13,71	3,75
----------------	----	-------	------

Tablo 7’ye göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin SMÖ alt boyut puanları ile devam ettikleri okul türü arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak öğrencilerin spora yönelik motivasyonları öğrencilerin Meslek Lisesi veya Anadolu Lisesi öğrencisi olma durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 8’de öğrencilerin devam ettiği sınıf düzeyine göre ölçek puanları ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları

SMÖ	Sınıfı	N	$\bar{x}$	s	F	p
Motivasyonsuzluk	9	69	10,62	3,42	0,386	0,763
	10	52	11,01	3,14		
	11	46	10,50	3,53		
	12	47	11,14	4,08		
Özdeşleşmiş Düzenleme	9	69	13,59	3,67	0,594	0,620
	10	52	13,15	3,42		
	11	46	13,47	3,72		
	12	47	14,12	3,86		
Dışsal Düzenleme	9	69	12,82	3,73	1,543	0,204
	10	52	11,76	3,29		
	11	46	11,58	3,67		
	12	47	12,70	4,22		
Bütünleşmiş Düzenleme	9	69	13,65	3,96	0,723	0,539
	10	52	12,61	3,61		
	11	46	13,21	3,60		
	12	47	13,23	4,08		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	9	69	14,20	3,45	1,220	0,303
	10	52	13,09	3,70		
	11	46	14,17	3,70		
	12	47	14,25	3,85		
İçsel Motivasyon	9	69	13,84	3,40	0,439	0,726
	10	52	13,11	3,34		
	11	46	13,32	3,54		
	12	47	13,44	4,13		

Tablo 8'e göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin SMÖ alt boyut puanları ile devam ettikleri sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak öğrencilerin spora yönelik motivasyonları öğrencilerin 9, 10, 11 veya 12.sınıf olması durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 9'da öğrencilerin akademik başarı algısına göre ölçek puanları ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. Akademik Başarı Algısına Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları

SMÖ	Akademik Başarı	N	$\bar{x}$	s	F	p
Motivasyonsuzluk	Orta	61	11,18	3,21	0,499	0,608
	İyi	101	10,61	3,46		
	Çok iyi	52	10,75	3,97		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Orta	61	11,93	3,44	9,615	0,000*
	İyi	101	14,39	3,28		
	Çok iyi	52	13,92	4,02		
Dışsal Düzenleme	Orta	61	11,09	3,31	4,466	0,013*
	İyi	101	12,85	3,57		
	Çok iyi	52	12,53	4,28		
Bütünleşmiş Düzenleme	Orta	61	11,57	3,43	9,661	0,000*
	İyi	101	14,19	3,57		
	Çok iyi	52	13,23	4,14		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Orta	61	12,22	3,60	10,511	0,000*
	İyi	101	14,80	3,27		
	Çok iyi	52	14,26	3,83		
İçsel Motivasyon	Orta	61	12,19	3,31	5,914	0,003*
	İyi	101	14,12	3,24		
	Çok iyi	52	13,67	4,14		

* $p<0,05$

Tablo 9'a göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin akademik başarı algıları ile SMÖ Özdeşleşmiş Düzenleme, Dışsal Düzenleme, Bütünleşmiş Düzenleme, İçe Yansıtılmış Düzenleme ve İçsel Motivasyon alt boyutları arasındaki fark anlamlıdır ($p<0,05$). Farkın kaynağının belirlenmesine yönelik yapılan çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey Testi sonucuna göre Akademik başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin Özdeşleşmiş Düzenleme alt boyut puanı ($\bar{x}=11,93$) akademik başarısını iyi ve çok iyi olarak algılayanların puanlarından ($\bar{x}=14,39$; $\bar{x}=13,92$) anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Akademik başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin Dışsal Düzenleme alt boyut puanı ($\bar{x}=11,09$) akademik başarısını iyi olarak algılayanların puanından ($\bar{x}=12,85$), anlamlı düzeyde daha düşüktür. Akademik başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin İç Yansıtılmış Düzenleme alt boyut puanı ($\bar{x}=12,22$) akademik başarısını iyi ve çok iyi olarak algılayanların puanlarından ($\bar{x}=14,80$; $\bar{x}=14,26$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Akademik başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin İçsel Motivasyon alt boyut puanı ($\bar{x}=12,19$) akademik başarısını iyi olarak algılayanların puanından ($\bar{x}=14,12$), anlamlı düzeyde daha düşüktür. Buna göre öğrencilerin spora yönelik motivasyonları onların akademik başarı algısına göre farklılık göstermektedir ve genel olarak akademik başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin spora yönelik motivasyonları akademik başarısı iyi veya çok iyi olanların motivasyonlarından daha düşüktür. Öğrencilerin SMÖ Motivasyonsuzluk alt boyut puanında ise akademik başarılarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10'da öğrencilerin annelerinin öğrenim düzeyine göre ölçek puanları ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 10. Annelerin Öğrenim Düzeyine Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları

SMÖ	Anne Öğrenim	N	$\bar{x}$	s	F	p
Motivasyonsuzluk	İlkokul	89	10,77	3,55	0,744	0,527
	Ortaokul	61	11,27	3,29		
	Lise	52	10,28	3,49		
	Üniversite	12	10,91	4,56		
Özdeşleşmiş Düzenleme	İlkokul	89	13,86	3,55	0,383	0,765
	Ortaokul	61	13,37	3,67		
	Lise	52	13,26	3,74		
	Üniversite	12	13,83	4,23		
Dışsal Düzenleme	İlkokul	89	12,65	3,62	1,146	0,332
	Ortaokul	61	12,31	3,90		
	Lise	52	11,48	3,52		
	Üniversite	12	12,75	4,65		
Bütünleşmiş Düzenleme	İlkokul	89	13,55	3,89	0,497	0,684
	Ortaokul	61	13,01	3,68		
	Lise	52	12,80	3,75		
	Üniversite	12	13,50	4,64		

İçe Yansıtılmış	İlkokul	89	14,03	3,61	0,121	0,947
Düzenleme	Ortaokul	61	14,00	3,33		
	Lise	52	13,67	3,86		
	Üniversite	12	14,08	5,05		
İçsel Motivasyon	İlkokul	89	13,97	3,35	1,088	0,355
	Ortaokul	61	13,04	3,55		
	Lise	52	13,07	3,63		
	Üniversite	12	13,50	4,92		

Tablo 10'a göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin annelerinin öğrenim durumu ile SMÖ alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak öğrencilerin spora yönelik motivasyonları öğrencilerin annelerinin öğrenim durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 11'de öğrencilerin babalarının öğrenim düzeyine göre ölçek puanları ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 11. Babaların Öğrenim Düzeyine Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları

SMÖ	Baba Öğrenim	N	$\bar{x}$	s	F	p
Motivasyonsuzluk	İlkokul	62	10,67	3,35	0,317	0,813
	Ortaokul	74	10,95	3,71		
	Lise	63	10,60	3,28		
	Üniversite	15	11,46	4,37		
Özdeşleşmiş Düzenleme	İlkokul	62	13,61	3,42	0,161	0,922
	Ortaokul	74	13,39	3,99		
	Lise	63	13,65	3,52		
	Üniversite	15	14,06	3,73		
Dışsal Düzenleme	İlkokul	62	12,29	3,62	0,094	0,963
	Ortaokul	74	12,27	3,86		
	Lise	63	12,15	3,58		
	Üniversite	15	12,73	4,63		
Bütünleşmiş Düzenleme	İlkokul	62	13,43	3,62	0,259	0,855
	Ortaokul	74	12,90	3,92		
	Lise	63	13,30	3,88		
	Üniversite	15	13,46	4,22		
	İlkokul	62	14,11	3,15	0,670	0,571

İçe Yansıtılmış Düzenleme	Ortaokul	74	13,45	4,03		
	Lise	63	14,22	3,48		
	Üniversite	15	14,40	4,50		
İçsel Motivasyon	İlkokul	62	13,85	2,93	0,666	0,574
	Ortaokul	74	13,01	3,88		
	Lise	63	13,58	3,58		
	Üniversite	15	13,60	4,48		

Tablo 11'e göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin babalarının öğrenim durumu ile SMÖ alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak öğrencilerin spora yönelik motivasyonları öğrencilerin babalarının öğrenim durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 12'de öğrencilerin aile gelir algısına göre ölçek puanları ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. Aile Gelir Algısına Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları

SMÖ	Aile Gelir	N	$\bar{x}$	s	F	p
Motivasyonsuzluk	Düşük	26	10,07	3,69	0,675	0,510
	Orta	173	10,93	3,46		
	Yüksek	15	10,66	4,01		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Düşük	26	13,80	3,98	0,061	0,941
	Orta	173	13,55	3,61		
	Yüksek	15	13,46	3,83		
Dışsal Düzenleme	Düşük	26	12,23	3,69	0,101	0,904
	Orta	173	12,31	3,73		
	Yüksek	15	11,86	4,22		
Bütünleşmiş Düzenleme	Düşük	26	13,76	4,01	0,308	0,735
	Orta	173	13,13	3,80		
	Yüksek	15	13,13	3,99		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Düşük	26	14,69	3,74	1,120	0,328
	Orta	173	13,91	3,57		
	Yüksek	15	12,93	4,51		
İçsel Motivasyon	Düşük	26	13,80	3,77	0,212	0,809
	Orta	173	13,45	3,52		

Yüksek 15 13,06 4,09

Tablo 12'ye göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin aile gelir algıları ile SMÖ alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak öğrencilerin spora yönelik motivasyonları öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 13'te öğrencilerin yakın çevresinde spor aleti olan alanların bulunup bulunmama durumuna göre ölçek puanları t Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 13. Yakın Çevrede Spor Aletleri Bulunan Alan Olmasına Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları

SMÖ	Spor Aletleri			t	p
	Alanı	N	$\bar{x}$	s	
Motivasyonsuzluk	Var	93	10,58	3,52	-0,829 0,408
	Yok	121	10,98	3,52	
Özdeşleşmiş Düzenleme	Var	93	13,63	3,96	0,192 0,848
	Yok	121	13,53	3,42	
Dışsal Düzenleme	Var	93	11,98	3,86	-0,980 0,328
	Yok	121	12,49	3,65	
Bütünleşmiş Düzenleme	Var	93	13,09	4,18	-0,395 0,693
	Yok	121	13,30	3,54	
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Var	93	14,03	3,73	0,325 0,746
	Yok	121	13,86	3,62	
İçsel Motivasyon	Var	93	13,33	3,75	-0,479 0,632
	Yok	121	13,57	3,40	

Tablo 13'e göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin yakın çevresinde spor aletleri bulunan bir alan olması durumu ile SMÖ alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak öğrencilerin spora yönelik motivasyonları yakın çevrelerinde spor aletleri bulunan bir alan olması durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 14'te öğrencilerin yakın çevresinde yürüyüş alanlarının bulunup bulunmama durumuna göre ölçek puanları t Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 14. Yakın Çevrede Yürüyüş Alanı Olmasına Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları

SMÖ	Yürüyüş Alanı	N	$\bar{x}$	s	t	p
Motivasyonsuzluk	Var	160	10,61	3,31	-1,358	0,176
	Yok	54	11,37	4,06		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Var	160	13,68	3,60	0,742	0,459
	Yok	54	13,25	3,85		
Dışsal Düzenleme	Var	160	12,12	3,70	-1,012	0,313
	Yok	54	12,72	3,88		
Bütünleşmiş Düzenleme	Var	160	13,24	3,84	0,189	0,850
	Yok	54	13,12	3,82		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Var	160	14,10	3,37	1,148	0,252
	Yok	54	13,44	4,41		
İçsel Motivasyon	Var	160	13,46	3,49	-0,032	0,975
	Yok	54	13,48	3,86		

Tablo 14'e göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin yakın çevresinde yürüyüş alanı olması durumu ile SMÖ alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak öğrencilerin spora yönelik motivasyonları yakın çevrelerinde yürüyüş alanı bulunması durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 15'te öğrencilerin yakın çevresinde spor salonu, yüzme havuzu vb. alanlarının bulunup bulunmama durumuna göre ölçek puanları t Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 15. Yakın Çevrede Spor Salonu Olmasına Göre Ölçek Puanları t-Testi Sonuçları

SMÖ	Spor Salonu	N	$\bar{x}$	s	t	p
Motivasyonsuzluk	Var	100	10,60	3,44	-0,810	0,419
	Yok	114	10,99	3,59		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Var	100	13,34	3,95	-0,895	0,372
	Yok	114	13,78	3,38		
Dışsal Düzenleme	Var	100	12,30	3,78	0,089	0,929
	Yok	114	12,25	3,73		
Bütünleşmiş Düzenleme	Var	100	12,84	4,16	-1,344	0,180
	Yok	114	13,54	3,49		

İçe Yansıtılmış Düzenleme	Var	100	13,97	3,79	0,115	0,909
	Yok	114	13,91	3,56		
İçsel Motivasyon	Var	100	13,21	3,62	-0,985	0,326
	Yok	114	13,69	3,54		

*p<0,05

Tablo 15'e göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin yakın çevresinde spor salonu, yüzme havuzu vb. olması durumu ile SMÖ alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Sonuç olarak öğrencilerin spora yönelik motivasyonları yakın çevrelerinde spor salonu, yüzme havuzu vb. olması durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 16'da öğrencilerin spor yapma sıklığına göre ölçek puanları ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 16. Öğrencilerin Spor Yapma Sıklığına Göre Ölçek Puanları ANOVA Sonuçları

SMÖ	Spor Yapma Sıklığı	N	$\bar{x}$	s	F	p
Motivasyonsuzluk	Her gün	30	9,03	3,79	4,043	0,008*
	Haftada bir gün	76	10,84	3,54		
	Ayda 1-2 gün	20	10,25	3,09	Fark: Her gün<spor yapmıyor	
	Düzenli spor yapmıyor	88	11,51	3,31		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Her gün	30	15,33	4,26	4,150	0,007*
	Haftada bir gün	76	13,92	3,55		
	Ayda 1-2 gün	20	13,10	3,29	Fark: Her gün>spor yapmıyor	
	Düzenli spor yapmıyor	88	12,79	3,42		
Dışsal Düzenleme	Her gün	30	13,90	4,53	4,299	0,006*
	Haftada bir gün	76	12,80	3,42		
	Ayda 1-2 gün	20	11,50	2,56	Fark: Her gün>spor yapmıyor	
	Düzenli spor yapmıyor	88	11,44	3,74		
Bütünleşmiş Düzenleme	Her gün	30	15,83	4,17	9,066	0,000*
	Haftada bir gün	76	13,61	3,54		
	Ayda 1-2 gün	20	13,30	3,14	Fark: Her gün>spor yapmıyor	
	Düzenli spor yapmıyor	88	11,95	3,60		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Her gün	30	16,40	3,92	8,209	0,000*
	Haftada bir gün	76	14,32	3,25	Fark: Her gün>haft. bir, ayda 1-2 gün ve spor yapmıyor	
	Ayda 1-2 gün	20	13,55	3,45		
	Düzenli spor yapmıyor	88	12,85	3,54		
İçsel Motivasyon	Her gün	30	15,03	4,52	5,942	0,001*

Haftada bir gün	76	14,02	2,87	Fark: Her gün, haftada bir gün>spor yapmıyor
Ayda 1-2 gün	20	14,00	3,59	
Düzenli spor yapmıyor	88	12,34	3,48	

Tablo 16'ya göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin spor yapma sıklığı ile SMÖ Motivasyonsuzluk, Özdeşleşmiş Düzenleme, Dışsal Düzenleme, Bütünleşmiş Düzenleme, İçe Yansıtılmış Düzenleme ve İçsel Motivasyon alt boyutları arasındaki fark anlamlıdır ($p<0,05$). Farkın kaynağının belirlenmesine yönelik yapılan çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey Testi sonucuna göre her gün spor yapan öğrencilerin Motivasyonsuzluk alt boyut puanı ($\bar{x}=9,03$) düzenli spor yapmayanların puanlarından ($\bar{x}=11,51$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Her gün spor yapan öğrencilerin Özdeşleşmiş Düzenleme alt boyut puanı ($\bar{x}=15,33$) düzenli spor yapmayanların puanlarından ($\bar{x}=12,79$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Her gün spor yapan öğrencilerin Dışsal Düzenleme alt boyut puanı ($\bar{x}=13,90$) düzenli spor yapmayanların puanlarından ($\bar{x}=11,44$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Her gün spor yapan öğrencilerin Bütünleşmiş Düzenleme alt boyut puanı ($\bar{x}=15,83$) düzenli spor yapmayanların puanlarından ($\bar{x}=11,95$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Her gün spor yapan öğrencilerin İçe Yansıtılmış Düzenleme alt boyut puanı ($\bar{x}=16,40$) haftada bir gün ($\bar{x}=14,32$), ayda 1-2 gün ($\bar{x}=13,55$) ve düzenli spor yapmayanların puanlarından ($\bar{x}=12,85$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Her gün ve haftada bir gün spor yapan öğrencilerin İçsel Motivasyon alt boyut puanı ($\bar{x}=15,03$; $\bar{x}=14,02$) düzenli spor yapmayanların puanlarından ($\bar{x}=12,34$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sonuç olarak öğrencilerin spora yönelik motivasyonları, onların spor yapma sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ve her gün spor yapan öğrencilerin düzenli spor yapmayanlara göre spora yönelik motivasyonları daha yüksek, motivasyonsuzlukları ise daha düşüktür.

Tablo 17'de öğrencilerin SMÖ ölçeği alt boyutları arası korelasyonları gösterir Pearson Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 17. SMÖ Alt Boyut Puanları Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		İçe				
		Özdeşleşmiş Düzenleme	Dışsal Düzenleme	Bütünleşmiş Düzenleme	Yansıtılmış Düzenleme	İçsel Motivasyon
Motivasyonsuzluk	r	1				
	p					

Özdeşleşmiş	r	0,051	1				
Düzenleme	p	0,456					
Dışsal Düzenleme	r	0,186**	0,666**	1			
	p	0,006	0,000				
Bütünleşmiş	r	-0,037	0,820**	0,720**	1		
Düzenleme	p	0,591	0,000	0,000			
İçe Yansıtılmış	r	0,075	0,778**	0,638**	0,771**	1	
Düzenleme	p	0,276	0,000	0,000	0,000		
İçsel Motivasyon	r	0,036	0,810**	0,708**	0,834**	0,778**	1
	p	0,602	0,000	0,000	0,000	0,000	

Tablo 17'ye göre çalışma grubundaki katılımcı öğrencilerin SMÖ Motivasyonsuzluk puanıyla Dışsal Düzenleme alt boyut puanı arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ve öğrencilerin spora yönelik motivasyonsuzluğu arttıkça dışsal düzenlemeleri de artmaktadır. Öğrencilerin SMÖ Özdeşleşmiş Düzenleme, Dışsal Düzenleme, Bütünleşmiş Düzenleme, İçe Yansıtılmış Düzenleme ve İçsel Motivasyon alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler vardır. Buna göre öğrencilerin spora yönelik motivasyonunda özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyonlarının birlikte arttığı veya azaldığı söylenebilir.

4.BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

TARTIŞMA

Demir (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan ‘Sporda Motivasyon Ölçeği’ nin psikometrik özellikleri test edildiği bu ölçeğin sadece 18 yaş üstüne değil 18 yaş altına da uygulanabileceği önerisi üzerine bu çalışma planlanmış ve 14-18 yaş grubundaki lise öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizi sonuçlarına göre güvenirlik düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler, lise öğrencilerinin okul bünyesinde gerçekleştirilen spor yarışmalarına yönelik motivasyonlarının çeşitli faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun spora katılımında hem içsel hem de dışsal motivasyon kaynaklarının etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, Konur’un (2019) sporda motivasyon çeşitlerine dair yaptığı sınıflandırmayla örtüşmekte olup, öğrencilerin hem başarı kazanma arzusu (içsel motivasyon) hem de sosyal çevreden gelen destek ve ödüller (dışsal motivasyon) doğrultusunda spor faaliyetlerine yöneldiğini göstermektedir.

Bu araştırmada lise öğrencilerinin okul bünyesinde yapılan spor yarışmalarına karşı motivasyon düzeyleri çeşitli demografik ve davranışsal değişkenler açısından incelenmiş ve elde edilen bulgular, öğrencilerin spora yönelik tutum ve eğilimlerinin motivasyonel boyutlarını anlamada önemli veriler sunmuştur. Yapılan analizler sonucunda, cinsiyet değişkenine göre motivasyon düzeylerinde bazı alt değişkenlerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle kadın öğrencilerin sporu hayatlarının ayrılmaz bir parçası olarak görme eğilimlerinin ve spor yapmadıklarında kendilerini kötü hissetme düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, öğrencilerin spor yapma sıklığına göre motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş ve düzenli olarak spor yapan öğrencilerin motivasyon düzeylerinin düzensiz spor yapanlara göre belirgin şekilde daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca, genel motivasyon ile spor yapma eğilimi arasında çok güçlü pozitif bir ilişki saptanmış ve yapılan regresyon analizinde, spor yapma eğiliminin genel motivasyonun %72’sinden

fazlasını açıkladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin spor yapma alışkanlıkları geliştirdikçe motivasyon düzeylerinin anlamlı biçimde arttığını ve sporun yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline geldiğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, okul spor programlarının öğrencilerin motivasyonlarını artırma noktasında önemli bir araç olduğunu, özellikle düzenli spor yapma imkânlarının genişletilmesinin ve öğrencilere yönelik motive edici yaklaşımların geliştirilmesinin öğrencilerin spora olan ilgilerini ve bağlılıklarını güçlendireceğini göstermektedir. Bu bağlamda, çalışmanın bulguları, lise öğrencilerinin spor motivasyonlarının artırılması için hem bireysel hem de kurumsal düzeyde yapılacak uygulamalara rehberlik edecek niteliktedir.

Araştırmanın önemli bulgularından biri, öğrencilerin spor yarışmalarına katılımında arkadaş çevresinin etkili olduğudur. Öğrenciler, arkadaşlarıyla birlikte spor yapmanın, hem rekabet ortamını keyifli hale getirdiğini hem de grup içinde kendilerini daha rahat hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu durum, Karavelioğlu'nun (2012) sporun sosyal etkileşim aracı olarak işlev gördüğünü savunduğu çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Öğrenciler, spor aracılığıyla sosyal bağlarını güçlendirmekte ve aidiyet duygusu kazanmaktadır. Ayrıca, bu durum spor motivasyonunun sadece bireysel bir eylem değil, toplumsal bir dinamikle de şekillendiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, öğrencilerin spor yarışmalarına katılımında okul ortamının ve öğretmenlerin teşvik edici tutumlarının da önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerin destekleyici yaklaşımları, öğrencilerin spora olan ilgilerini artırmakta ve özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bulgu, Gökalp'in (2021) sporun özgüven üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan araştırmasını desteklemektedir. Araştırmamızda, spor yapan öğrencilerin daha özgüvenli oldukları, stresle daha iyi başa çıkabildikleri ve okul yaşamına daha olumlu yaklaştıkları gözlemlenmiştir. Ancak, bazı öğrencilerin spor yarışmalarına karşı motivasyonlarının düşük olduğu da belirlenmiştir. Bu öğrenciler, spora olan ilgisizliklerini zaman yönetimi sorunları, akademik başarıya odaklanma ve fiziksel yeterlilik algısı ile açıklamışlardır. Bu durum, Öztürk'ün (2008) spor faaliyetlerine katılımın bireysel tercihlere ve kişisel ilgi alanlarına bağlı olduğunu ifade ettiği çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Spor yapmayan öğrencilerin, özellikle akademik başarıya öncelik vermeleri, spora ayrılan zamanın kendileri için verimsiz olduğu düşüncesini doğurmuştur. Bu bulgu, spor faaliyetlerinin bireysel ihtiyaç ve ilgi düzeyine göre şekillendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, araştırma

bulgularında sporun sadece fiziksel bir faaliyet olmanın ötesinde, psikolojik bir rahatlama ve stresle başa çıkma aracı olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Bu durum, Selucik'in (2021) sporun duygusal ve psikolojik faydalarına ilişkin yaptığı değerlendirmelerle desteklenmektedir. Özellikle sınav stresi ve okul yaşamının getirdiği yoğunluk içerisinde öğrenciler, spor yoluyla kendilerini ifade etme ve rahatlama fırsatı bulduklarını belirtmişlerdir. Bu bulgu, sporun öğrencilerin genel yaşam kaliteleri üzerindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, araştırma bulguları lise öğrencilerinin spor yarışmalarına yönelik motivasyonlarının çok boyutlu olduğunu göstermektedir. İçsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının bir arada etkili olduğu bu süreçte, öğrencilerin spor faaliyetlerine katılımını artırmak için okul yönetimlerinin ve öğretmenlerin daha bilinçli ve teşvik edici bir yaklaşım sergilemesi gerekmektedir. Sporun bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimine katkı sağladığı göz önünde bulundurulduğunda, okul spor etkinliklerinin çeşitlendirilmesi ve öğrenci ilgi alanlarına hitap eden programların oluşturulması, motivasyonu artırıcı unsurlar arasında yer alabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin okul bünyesinde gerçekleştirilen spor yarışmalarına karşı motivasyon düzeyleri detaylı biçimde incelenmiş ve elde edilen bulgular, öğrencilerin spora yönelik tutumlarının demografik ve davranışsal faktörlerle nasıl şekillendiğine ilişkin çok boyutlu bir anlayış sunmuştur. Araştırmanın temel amacı, lise düzeyindeki bireylerin spor yapma eğilimleri ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve cinsiyet, spor yapma sıklığı gibi değişkenlerin bu ilişki üzerindeki etkilerini belirlemektir. Araştırmadan elde edilen bulgular, motivasyon kavramının öğrencilerin spor faaliyetlerine katılımında belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koymakta ve bu motivasyonun özellikle spor yapma eğilimi ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Lise öğrencilerinin spora ve sportif süreçlere yönelik motivasyonlarının incelendiği bu çalışmada, alt problemler doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının ortanın üzerinde olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonları cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği, erkek öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarında dışsal düzenlemeleri, bütünleşmiş düzenlemeleri ve içsel motivasyonlarının kız öğrencilerden daha fazla olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının öğrencilerin Meslek Lisesi veya Anadolu Lisesi öğrencisi olma durumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının öğrencilerin 9, 10, 11 veya 12.sınıf olması durumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının onların akademik başarı algısına göre farklılık göstermediği, akademik başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının akademik başarısı iyi veya çok iyi olanların motivasyonlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının annelerinin öğrenim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının babalarının öğrenim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının ailelerinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının yakın çevrelerinde spor aletleri bulunan bir alan olması durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının yakın çevrelerinde yürüyüş alanı bulunması durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının yakın çevrelerinde spor salonu, yüzme havuzu vb. olması durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarının, onların spor yapma sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve her gün spor yapan öğrencilerin düzenli spor yapmayanlara göre spora yönelik motivasyonlarının daha yüksek, motivasyonsuzluklarının ise daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin spora yönelik motivasyonsuzlukları arttıkça dışsal düzenlemelerinin arttığı, spora yönelik motivasyonlarında özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyonlarının birlikte arttığı veya azaldığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırma lise öğrencilerinin spor yarışmalarına katılım motivasyonlarının anlaşılmasında önemli bulgular sunmuş ve özellikle düzenli spor yapmanın, motivasyonel yapı üzerinde güçlü etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet farklılıklarının sınırlı düzeyde etkili olduğu, ancak kadın öğrencilerin sporla daha yüksek duygusal bağ kurdukları tespit edilmiştir. Spor yapma sıklığının motivasyonu doğrudan etkilediği ve spor yapma eğiliminin, motivasyonun en güçlü belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, okul ortamlarında spor kültürünün yaygınlaştırılması, düzenli spor yapma alışkanlıklarının teşvik edilmesi ve öğrencilerin içsel motivasyonlarının desteklenmesi, spor faaliyetlerine katılımı artırmak ve öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmak açısından kritik bir önem taşımaktadır. Eğitim politikalarının, bu bulgular ışığında yeniden yapılandırılması, sporun öğrenciler üzerindeki olumlu etkilerini maksimize edecek ve yaşam boyu sürecek sağlıklı alışkanlıkların oluşmasına katkı sağlayacaktır.

Öneriler

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda, lise öğrencilerinin okul bünyesinde gerçekleştirilen spor yarışmalarına yönelik motivasyonlarının artırılması ve sporun öğrenci gelişimine katkısının en üst düzeye çıkarılması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

Öncelikle, okul yöneticileri ve beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin spora olan ilgilerini artırmak için daha çeşitli ve ilgi çekici spor etkinlikleri düzenlemelidir. Öğrencilerin farklı yetenek ve ilgi alanlarına hitap edebilecek çeşitli spor dallarında faaliyet gösterme imkânı bulmaları, katılım oranlarını artıracaktır. Bu bağlamda, sadece popüler takım sporlarına değil, bireysel spor dallarına da ağırlık verilmesi önerilmektedir. Ayrıca, okulda düzenlenen spor faaliyetlerinde başarıyı teşvik edici ödül sistemleri oluşturulabilir. Bu sistemler, öğrencilerin dışsal motivasyonlarını destekleyerek, spora katılımı daha cazip hale getirebilir. Ancak ödüllerin, öğrencilerin sportif çabalarını ve gelişim süreçlerini teşvik edici nitelikte olması, rekabetten ziyade katılım ve gelişim odaklı bir anlayışla verilmesi önemlidir.

Öğretmenlerin ve okul rehberlik servislerinin, öğrencilerin spora yönelik algılarını ve motivasyon düzeylerini düzenli olarak değerlendirmeleri, bu süreçte yaşanabilecek olası motivasyon kayıplarını erken tespit etmelerine yardımcı olacaktır. Bu doğrultuda, motivasyonu düşük olan öğrencilerle birebir görüşmeler yapılarak, onların sporla ilgili kaygı ve sorunları belirlenmeli, çözüme yönelik destekleyici yaklaşımlar geliştirilmelidir. Okulda sporun sadece fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal gelişime katkı sağlayan bir faaliyet olduğu bilinci yaygınlaştırılmalıdır. Bu amaçla, öğrencilerle sporun faydalarını konu alan seminerler ve bilgilendirici çalışmalar düzenlenebilir. Sporun stresle başa çıkma, özgüven geliştirme ve sosyal ilişkileri güçlendirme gibi boyutlarına vurgu yapılması, öğrencilerin spora olan bakış açılarını olumlu yönde etkileyebilir.

Ailelerin, çocuklarının spor faaliyetlerine katılımını desteklemeleri büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, okullarda düzenlenecek veli toplantılarında sporun önemi hakkında bilgilendirme yapılmalı ve ailelerin çocuklarını spora teşvik etmeleri için yönlendirici çalışmalar yürütülmelidir. Aile desteği, öğrencilerin motivasyonlarının sürdürülebilirliği açısından kritik bir faktördür. Son olarak, okulların fiziksel imkânları gözden geçirilmeli ve spor yapmaya elverişli ortamların artırılması sağlanmalıdır. Spor

salonlarının, açık alanların ve gerekli ekipmanların yeterliliği, öğrencilerin spora katılımını doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle, spor altyapısının güçlendirilmesi, öğrencilerin motivasyonunu artırmada etkili olacaktır.



KAYNAKÇA

- Abbastürnüklü, Y. D. D. (2004). Okullarda sosyal ve duygusal öğrenme. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 37(37), 136-152.
- Akça Şelale, N. (2012). *Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy, S. (2021). *Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde covid-19 salgınına karşı yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tekirdağ ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Tekirdağ Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Aracı, H. (2006). Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi. Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Balcıoğlu, İ. (2003). Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi, Bilge Yayıncılık, İstanbul.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3. Basım, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Baysal, C. & Tekarslan, E. (1998) “Davranış Bilimleri”, İstanbul Üniversitesi. İşletme Fakültesi Yay. İstanbul.
- Dalkıran, MA. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin spor branşlarına göre kişilik özelliklerinin incelenmesi (Osmaniye Örnekleme)*. (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Demir, H. (2022). Sporda motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği: Türkçe uyarlama çalışması. Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences,, 20(4), 56-68.
- Demirhan, G. (2013). Kültür eğitim felsefe ve spor eğitimi ilişkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 14(2): 92-103
- Demirtaş, S. (2018). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi, Nobel Kitapevi 2.Baskı, Adana: ISBN 975- 8561, s.53.

- Durmuş, G. (2015). *Gençlerin tenis spor dalını seçmelerinde motivasyonu etkileyen unsurlar*, (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dweck, C. S., ve Leggett, E. L. (1988). A social cognitive approach to motivation and personality. *Psychology Review*, 95, 256-273.
- Emamvirdi, R. (2013). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin incelenmesi (Gazi Üniversitesi Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi, Gazi). Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdemli A. (1996). İnsan, Spor ve Olimpizm. İstanbul: Sarmal Yayınevi.
- Erdemli, A. (2016). Temel sorunlarıyla spor felsefesi, İstanbul: E Yay.
- Ergün, M. (2018). Modern eğitim sistemlerinin doğuşu ve gelişimi. Ankara: Pegem Akademi.
- Ezelsoy, E. (2015). *Spor merkezi mekanlarının aydınlatma ilkeleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- George S. (1997). Motivasyon Mucizesi. Çeviren: Kaplan U. Sistem Yayıncılık, İstanbul; s: 10-11.
- Gezer, H. (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Gezinci, C. (2012). *Engelli takım sporlarında sponsorluğun başarı üzerine etkisi: bjk tekerlekli sandalye basketbol takımı üzerine bir çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gökalp, H.A. (2021). *Sporcularda bağlılık: sürekli optimal performans duygu durumu ve spora özgü başarı motivasyonu ile ilişkisi ve metaforik algılar*. (Doktora Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Güvendi, E. (2019). *Sporcuların performansını etkileyen faktörler ve nba ligi üzerine iktisadi bir uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hancı, S. (2017). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

- Hazar M. (2000). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Ankara: Tutibay Yayınları.
- Horst, D. E. M. (1976). *Sportphysiologie*, Tropon Werke Köln- München.
- Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi)*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İkizler C.(1991). *Spor, Sağlık ve Motivasyon*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- İkizler, C. & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa Basım yayım Dağıtım, İstanbul.
- Karakuş, S., & Küçük, V. (1999). Eğitimin bütünlüğü içerisinde orta dereceli okullarda beden eğitimi ve spor etkinlikleri. *Dumlupınar üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, (1).
- Karasüleymanoğlu A. (1989). *Yeni Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Engin Yayınları.
- Karavelioğlu, MB. (2012). *İşbirliğine dayalı öğretim yöntemi ile komut yönteminin futbola özgü beceri öğrenimine etkisinin araştırılması. (Doktora Tezi)*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Keten M. (1993). *Türkiye’de Spor*, İstanbul: Polat Ofset, 2. Baskı.
- Kılıcıl E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Kılıç, M. (2015). *Okul spor tesislerinin ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi derslerine karşı tutumlarına etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi)*. Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kırtepe, A., Güler, M., & Temin, M. (2022). Spor Lisesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Motivasyon Durumlarının İncelenmesi. *09 NİSAN*, 66.
- Koç S. (2005). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Koç Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, s:286.
- Konter E.(1995). *Sporda Motivasyon*; Saray Medikal Yayıncılık; İzmir; Syf: 7 – 9, 13 – 15, 153 – 156.
- Konur, F. (2019). *Bireysel ve takım sporcularının tepkisellik ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi (Elâzığ ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Koruç Z. (2002). *Sporda Self Determinasyon Kuramı*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya; s: 279-285

- Kula, E. Sürücü, A. (2020). Dikkat Becerisi Geliştirmeye Dayalı Programın Dikkat Eksikliği Olan İlkokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi Kastamonu Education Journal, Ocak 2020 Cilt:28 Sayı:1 Araştırma Makalesi, kefdergi.kastamonu.edu.tr.
- Lin YG., McKeachie WJ., Kim YC. (2003). Collegestudentintrinsicand/or ext21. Rinsicmotivation and learning. Learning and Individual Differences, 13: 251– 258.
- Mungan, S. (1995). Sporda Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Ceza, (Yüksek Lisans Tezi).Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Nichols JG, Robert GC. (1990). The General andTheSpecific in the Devolopment and expression of Achievement Motivation; Motivation in Sport and Exercise, Human Treasure D.C. Perceptions of the Motivational Climate and Elemantary School Childem,,s Cognitive and Affective Response, Journal of Sport & Exercise England. s: 8-38,
- Odabaşı Y, Barış G. (2003). Tüketici Davranışı. İstanbul: MediaCat Yayınları.
- Oruç, N. (2018). *Üniversiteler arası 1., 2. ve süper lig tenis müsabakalarına katılan sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özerkan K. (2004). Spor psikolojisine giriş temel kavramlar. Ankara: Nobel yayınları.
- Öztürk, ME. (2008). *Beden eğitimi ve spor özel yetenek sınavının öğretim elemanları ve öğrenci görüşleri açısından incelenmesi.* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Özyalvaç, N. T. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi.
- Pala, A. (2012). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve mesleki doyumlarının tespiti ve incelenmesi.* (İstanbul- Pendik örneği). (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Rahimov, O. (2020). *Bireysel ve takım sporcularının problem çözme becerilerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Roberts, G. C., Treasure, D. C., Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition, John Wiley & Sons, p. 3-10.
- Saygılı S. (2002). *Strese Son*, İstanbul: Elit Yayınları.
- Selucik, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinin uzak doğu sporlarına yönelim nedenleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Şahan, H. (2017). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şeker, İ. (2020). *Harran üniversitesinde spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şen, M. (2018). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonunun incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Şentürk, HE. (2012). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ders içi tutum ve davranışları ile kullandıkları özel öğretim yöntemlerinin, ortaöğretim öğrencilerinin beceri öğrenimleri ile spor alışkanlığı kazanımları üzerine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel.
- Tayga, Y. (1990). *Türk spor tarihine genel bakış*. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü.
- Tekin, A., & Tekin, G. (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor Ve Antik Olimpiyat Oyunları. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 121-140.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Mersin.
- Tokat, S. (2013). *Beden eğitimi öğretmenleri ve okul yöneticilerinin beden eğitimi ve spor dersinin etkinliği üzerine görüşlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- Toros Z. (2001). *Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Tutko TA, Richards VM. (1986). *Psychology of Coaching*, Brown Publishers, Boston s: 58-66
- Tuzcuoğulları, ÖT. (2014). Takım sporlarıyla uğraşan elit genç sporcularda boyun eğici davranışların bazı değişkenler açısından incelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Türkmen M, (2005) *Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi* (İzmir-Manisa Örneği), (Yüksek Lisans Tezi). 36-38.
- Ulukan, H. (2012). *İletişim becerilerinin takım ve bireysel sporculara olan etkisi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Karaman.
- Wu X. (2003). Intrinsic motivation and younglangu agelearners: the impact of the class, 20. roomenvironment, System, 31: 501–517
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Bolu.
- Yılmaz, H. (2012). *Eğitilebilir düzeyde zihinsel engelli öğrencilerde yapılan beden eğitimi ve spor derslerinin biyomotorik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Yorulmaz, M. (2019). *Bireysel ve takım sporcularının dindarlık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Zel U. (2001). Kişilik ve Liderlik Evrensel Boyutlarıyla Yönetmel Açından Araştırmalar.
- Zengin, E., & Öztaş, C. (2008). Yerel yönetimler ve spor. In Journal of Social Policy Conferences (No. 55, pp. 49-78). Istanbul University.
- Zorba E. (2006). Yaşam Boyu Spor, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU



ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKDEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 22/05/2025

Tez Başlığı: Lise Öğrencilerinin Okul Bünyesinde Yapılan Spor Yarışmalarına Karşı Motivasyonları :
 Ardahan İli Örneği

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 100 sayfalık kısmına ilişkin, 06/05/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 04 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2- ☒ Kaynakça hariç
- 3- ☒ Alıntılar dâhil
- 4- ☒ 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

22/05/2025

Adı Soyadı:	Murat PEHLÜL
Öğrenci No:	23000500011
Ana Bilim Dalı:	Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Programı:	Beden Eğitimi ve Öğretmenliği Bilim Dalı
Statüsü:	☒ Yüksek Lisans

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR

Doç. Dr. Gamze GÜNEY

EK 2. ETİK KURULU İZNİ



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-67796128-819-2400031840
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Doç. Dr. Gamze GÜNEY)

Sayın Doç. Dr. Gamze GÜNEY

Danışmanı olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi Murat PEHLÜL'ün "**Lise Öğrencilerinin Okul Bünyesinde Yapılan Spor Yarışmalarına Karşı Motivasyonları (Ardahan İli Örneği)**" başlıklı çalışmanız ve bu çalışma kapsamında yapacağınız anket ve ölçek Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ

Bilimsel Araştırma Ve Yayın Etik Kurulu Başkanı

Adres: Ardahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardahan 75002

Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: bayek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için : Derya Kuruçam
Etik Kurul Görevlisi
Telefon No: (0 478) 2117575
Direkt Hat:



EK3. SPORDA MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Neden spor yapıyorsunuz?	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Spor yaptığım zaman duyduğum heyecan için	()	()	()	()	()
2. Çünkü spor, hayatımı yaşamak için seçtiğim bir yoldur	()	()	()	()	()
3. Çünkü hayatımın diğer alanları için iyi bir yol göstericidir	()	()	()	()	()
4. Çevremde takdir gördüğüm için	()	()	()	()	()
5. Nedenini bilmediğim bir şekilde sporda başarılı olamayacağımı düşünüyorum	()	()	()	()	()
6. Zor olan teknikleri başardığımda kendimi mutlu hissettiğim için	()	()	()	()	()
7. Çünkü formda kalmak için spor yapmak gereklidir	()	()	()	()	()
8. Hayatımın diğer yönlerini geliştirmek için seçtiğim en iyi yollardan biridir	()	()	()	()	()
9. Çünkü spor hayatımın bir parçasıdır	()	()	()	()	()
10. Kendimi iyi hissetmek için spor yapmalıyım	()	()	()	()	()
11. Sporcu olmanın getirdiği prestij için	()	()	()	()	()
12. Artık spor için bu kadar zaman ve emek ayırmak konusunda emin değilim	()	()	()	()	()
13. Çünkü spor yapmak temel prensiplerimden biridir	()	()	()	()	()
14. Yeteneklerimi mükemmelleştirirken yaşadığım tatmin için	()	()	()	()	()
15. Çünkü arkadaşlarımla iyi ilişkiler kurmanın en iyi yollarından biridir	()	()	()	()	()
16. Spor yapmasaydım kendimi kötü hissederdim	()	()	()	()	()
17. Artık sporun bana göre olmadığını düşünüyorum	()	()	()	()	()
18. Yeni performans stratejileri bulma zevki için.	()	()	()	()	()
19. Sporcu olmanın getirdiği maddi manevi yararlar için	()	()	()	()	()
20. Çünkü düzenli spor yapmak hayat performansımı artırır	()	()	()	()	()
21. Çünkü spor yapmak hayatımın ayrılmaz bir parçasıdır	()	()	()	()	()
22. Yaptığım spordan eskisi kadar zevk almadığımı düşünüyorum	()	()	()	()	()
23. Çünkü düzenli olarak spor yapmalıyım	()	()	()	()	()
24. Sporda ne kadar iyi olduğumu başkalarına göstermek için	()	()	()	()	()

ÖZ GEÇMİŞ**Kişisel Bilgiler**

Adı Soyadı : Murat PEHLÜL

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Karabük üniversitesi

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : MEB

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih

Jüri Tarihi :22.05.2025