



## Sporcularda Hedef Bağlılığı Üzerine Bir Araştırma

Ömer Faruk KOCA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0009-5482-7947>

DERLEME

### Özet

Spor alanındaki başarıyı artırmak hedeflendiğinde, sadece fiziksel değil psikolojik etkenlerin de önemli olduğunu Konter (2003)'de ortaya koymuştur. Locke ve ark.(1981) hedefleri "belirli bir zaman içinde, görevde kazanmaya özel standartlaşmış beceri" olarak tanımlarlar. Sonuç hedefleri, maçı veya müsabakayı kazanma, müsabaka sonucunda madalya kazanma ya da rakipten yüksek skora ulaşma gibi müsabaka sonucuna odaklanır. Sonuçta, rakibe üstün gelmek, sporcunun müsabaka içinde oyun becerisine ve yeteneğinin dışında sadece kişisel çabasına bağlıdır. Hedef belirlemenin üst seviyede performansı arttırdığının göstergesidir. Weinberg ve Gould Locke'un bir hedefi "bireyin başarmaya çalıştığı şeyin nesnesi veya bireyin eyleminin hedefi " olarak tanımladığını belirtmişlerdir. "Hedefler bizleri yeni daha yüksek ufuklara taşır. Gözlerimize odaklanmayı, zihnimize nişan almayı ve gücümüze amaç katarlar. Diğer alanlarda olduğu gibi spor alanında da yapılan araştırmalar hedef belirlemenin verimin artması ve başarıya ulaşılması için önemli bir izlem olduğunu ortaya koymuştur (Horn, T., 2008; Singer, R., Hauseblas, H. & Janelle, C., 2001). Sporcu bir hedefe bağlandığında ise belirlenen hedef için gerekli gayreti ve çabayı göstermesine neden olabilmektedir. Sporcu bu durumda kişisel antrenman hedefleri belirleyerek performansını yüksek seviyelere çıkarabilir ve başarılı olmak konusunda sonuca hedefleri doğrultusunda varabilir. Hedef tayin edilme süreci tamamlandıktan sonra sporcu bir tür bağlılık geliştirir. Sporculara belirli bir hedef belirlendiğinde hedefe ulaşmak ve başarılı olmak için efor süresinin arttığı da görülmüştür. Hâlbuki hedeflenen beceriyi geliştirmek için çok uzun süreler çaba sarf etmek ve çalışmak gereklidir. Hedef belirlenmesi ve hedef bağlılığının olması neticesinde sporcunun uzun süreler pes etmeden, sıkılmadan, yılgınlık duymadan bu şutu başarılı gerçekleştirmek için çalışmasını sağlayabilmektedir.

*Anahtar kelimeler:* Spor, Hedef, Hedef Bağlılığı.

## A Research On Goal Commitment In Athletes

### Abstract

Konter (2003) also revealed that when it is aimed to increase success in sports, not only physical but also psychological factors are important. Locke et al. (1981) define goals as "standardized skills specific to achievement in a task within a certain period of time". Result goals focus on the outcome of the competition, such as winning the match or competition, winning a medal at the end of the competition, or achieving a higher score than the opponent. Ultimately, being superior to the opponent depends only on the athlete's personal effort, apart from his playing skills and talents in the competition. It is an indication that goal setting increases high-level performance. Weinberg and Gould noted that Locke defined a goal as "the object of what the individual

---

seeks to achieve or the goal of the individual's action." "Goals take us to new, higher horizons. They enable our eyes to focus, our mind to aim and add purpose to our strength. Research in the field of sports, as in other fields, has revealed that goal setting is an important follow-up to increase efficiency and achieve success (Horn, T., 2008). ; Singer, R., Hauseblas, H. & Janelle, C., 2001). When the athlete is attached to a goal, it can cause him to show the necessary effort and effort for the determined goal. In this case, the athlete can increase his performance to high levels by setting personal training goals and achieve success in line with his goals. Once the goal setting process is completed, the athlete develops a form of commitment. It has also been observed that when a specific goal is set for athletes, the effort time to reach the goal and be successful increases. However, it is necessary to make efforts and work for a very long time to develop the targeted skill. As a result of goal setting and goal commitment, the athlete can work for a long time to successfully perform this shot without giving up, getting bored or feeling discouraged.

***Keywords:*** Sports, Goal, Goal Commitment.

---

## **Hedef Kavramı**

Hedef belirleme, bireylerin yaşamlarında önemli bir rol oynar. Bu hedefler, bireylerin kendilerini geliştirmelerine, ilerlemelerine ve yaşamlarını şekillendirmelerine olanak tanır. Bireyler, hayatın süregelen akışında kendilerine hedefler belirleyerek belirledikleri hedefi hayata geçirmek için emek ve çaba göstermeleri gerekmektedir. Bireyler yaşamları boyunca çok sayıda hedefleri olabilmektedir. Hedef belirleme, kişileri daha çalışkan hale getiren, iç güdülenme seviyesini yükselten, bilişsel olarak güdülenme durumu olarak tanımlanabilmektedir (Locke ve Latham, 1985, aktaran Toros vd., 2010). Yapılan çalışmalar hedef belirleyen bireylerin belirlemeyenlere göre, başarılı olma seviyesinin % 20 ile % 40 arasında farklılık olduğu göstermiştir (Lerner ve Locke, 1995, aktaran Toros vd., 2010) . Hedef belirleme sistemli, planlı ve ölçülebilir olmalıdır. Hedef belirleme farkına varılmış yeteneği artırır, görev bilincinin gelişimine ve ayarlanmasına olanak sağlar. Spor konusunda ise araştırmacılar ve uygulamacılar, genel olarak hedef belirlemenin, performans artırma tekniği olduğunda kanısında birleşmişlerdir. Locke ise hedef belirlemeyi “elde etmeye çalışılan şey” olarak tanımlamıştır. Motivasyonel olarak hedef belirleme motivasyonun yükseltilmesine arttıran bilişsel bir süreç olarak ortaya konulmaktadır (Burton ve Naylor, 2002).

Hedef belirleme ve belirlenen hedefe bağlanma sporcularda başarıya giden bir yol olarak görülebilir. Sporcular belirlenen hedeflere bağlandıklarında kendi spor dallarında yapılan yarışmalarda başarılı olma konusunda olumlu sonuçlar alabilmektedirler.

## **Sporcularda Hedef**

Spor konusunda ise başarıya ulaşabilmek için hedef belirlemek ve o hedefe bağlı kalarak egzersizler gerçekleştirmenin önemini başarı elde etmiş sporcuların başarıya giden serüvenlerinden anlamak mümkündür. Sporcularda hedef belirleme sporcunun performans olarak şuanda nerede olduğunu ve uzaklık veya yakınlık olarak da hedefe ne kadar uzaklıkta veya yakında olduğunu gösterir. Sporcuyu antrene eden antrenör ve sporcu, performansını artırabilmek için kendilerine bir hedef belirlemelidir. Yapılan tüm sportif faaliyetlerde bireyler, kendilerine birer hedef belirlerler. Belirlenen bir hedefin sporda güdüsel yanı konusunda çalışmalar yapan önemli araştırmacılardan biri Burton'dur. Burton, bireylerin başarıya ulaşmalarında üç farklı hedefe sahip olabilecekleri üzerinde durmuştur. Bunlar: Yetenek yönelimliler, Görev yönelimliler, Sosyal uyum yönelimlilerdir (Koruç, 1996; Toros, 2001). Sporda, hem sporu icra eden sporcular hem de antrenörlerin, birlikte hedef

belirlemesinin, sporcu performansını arttırılabildiğine inanılabilir (Toros, 2001). Bu konuyu bir çalışma ile örneklendirmek gerekirse; hedef belirleme yöntemlerini kullanan yüzme branşı sporcuları, hem yüzme performanslarını arttırmış ve hem de kendi becerileri hakkındaki olumlu fikirlerini arttırmıştır (Gill,1986, aktaran Toros vd., 2010). Hedef belirleme alanında psikolojik araştırmalar, farklı laboratuvar ve alan tetkikleriyle endüstriyel ve organizasyonel alanlarda yapılmıştır. İlgili çalışmalardan çıktı olarak elde edilen sonuçlar, hedef belirlemenin performans üzerinde pozitif etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Gould, 1993). Hedef belirleme araştırmalarının %90'ı hedef belirlemenin davranış üzerinde güçlü ve istikrarlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Weinberg ve Gould, 1995). Spor alanındaki başarıyı artırmak hedeflendiğinde, sadece fiziksel değil psikolojik etkenlerin de önemli olduğunu Konter (2003)'de ortaya koymuştur.

Egzersiz ve spor psikolojisinde genellikle öznel ve nesnel hedefler olarak ayrılır. Locke ve ark. (1981) hedefleri “belirli bir zaman içinde, görevde kazanmaya özel standartlaşmış beceri” olarak tanımlarlar. Sonuç hedefleri, maçı veya müsabakayı kazanma, müsabaka sonucunda madalya kazanma ya da rakipten yüksek skora ulaşma gibi müsabaka sonucuna odaklanır. Sonuçta, rakibe üstün gelmek, sporcunun müsabaka içinde oyun becerisine ve yeteneğinin dışında sadece kişisel çabasına bağlıdır. Hedef belirlemenin üst seviyede performansı arttırdığının göstergesidir. Kuruç (1996) hedef belirleme modellerine göre, belirlenecek hedeflerin sporcu için zorluk seviyesinin fazla olmaması gerektiğini, belirlenen hedefin zorluk seviyesinin fazla olmasının sporcuda aşırı zorlanmaya, stres ve dikkat dağınıklığına neden olabileceğini belirtmiştir. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, spor alanında çalışma yapan sporcuların performansını yükseltmede hedef belirlemenin uygulanması konusunda esas oluşturmaktadır (Gould, 1993). Botwina ve Krawczynski (2003) araştırmaları sonucunda hedef belirlerlerken dikkat edilmesi gerekenler ise ; performans ve süreç hedefleri belirlemek, öznel hedefler belirlemek, çetin ve reel hedef belirlemek, kişisel olarak hedef bağlılığını arttırmak, süreç olarak uzun ve kısa vadeli hedef belirlemek, hedefleri yazıya dökmek, hedefte başarı için stratejiler geliştirmek, katılımcının kişiliğini göz ardı etmemek, hedef desteği almak, hedefler hakkında değerlendirmelerde bulunmak konuları önem arz etmektedir.

Sporda hedef sahibi olmak yaygın olarak kullanılan bir uygulamadır. Sporcunun; antrenörleri, sporcu aileleri ve öğretmenleri sporcu için eğer bir hedef belirlemezse dahi sporcular kendileri hedef belirlemektedirler. Uygulanan çalışmalarda hemen hemen her yaştan kategorisinden sporcunun performanslarını yükseltmek için kendileri için çeşitli hedefler

koyduğunu göstermektedir. Weinberg ve Gould Locke'un bir hedefi "bireyin başarmaya çalıştığı şeyin nesnesi veya bireyin eyleminin hedefi " olarak tanımladığını belirtmişlerdir. "Hedefler bizleri yeni daha yüksek ufuklara taşır. Gözlerimize odaklanmayı, zihnimize nişan almayı ve gücümüze amaç katarlar. Bir hedef büyük olasılıkla bir rüyanın içini doldurmamızı sağlar". Locke'un hedef hakkında yapmış olduğu tanımının temelinde davranışlarımızın bir maksadı olduğu ve insan olarak zekamız sayesinde davranışlarımızı geliştirerek hayatta kaldığımız fikri yatar.

Hedef konusunda tanımlar değişse dahi ortak nokta bir hedefin iki parçadan oluştuğudur:

Birinci olarak ‘‘Hedefin Yönü’’: Bireyin seçimini ifade eder. Davranışsal bir yön veya merkez noktasına ilişkin bireyin tercihini ifade eder. Örneğin bir sporcu okulunun takımında futbol oynamak için farklı çalışmalar yapar ve futbol takımına girebilmek için dahil olduğu diğer spor dallarındaki egzersizlerini bırakabilir.

İkinci olarak ise karşılaştırma standardı açıklanmalıdır. Varılması hedeflenen en az nicelik ve nitelikteki davranışı ya da verimi ifade eder. Sporcunun futbol oyuncusu olmak istemesi, onun belirlediği hedefe ulaşması için gerekli becerilerini geliştirmek maksadıyla çalışmaya yani antrenman yapmaya bağlılık oluşturmasını sağlar.

Sporcular sportif performanslarını yükseltmek için belirli hedefler koysalar da çok azı bu sonuç hedeflerinin tam bir biçimde belirlenmemesi sonucunda özgüvenin ve motivasyonun azaldığını bilmektedir. Sporcuların kendilerine belirledikleri bu hedefleri genel olarak şekillenebilir. Örneğin, "Bu atışı çok iyi yapmak istiyorum" tarzındaki bir tabir bir hedefi ifade eder. Bu tarz ifadelerde belirli bir kısıtlama ve seviye yoktur. Literatür incelendiğinde bu çeşit hedeflere "subjektif hedefler" olarak tanımlanabilmektedir. Çoğunlukla belirli bir vakitte bir vazife için normal şartlar altında yeterlilik gösterme düzeyine ulaşmaya odaklanan hedefler ise "objektif hedefler" olarak tanımlanabilmektedir (Weinberg ve Gould, 2003). Örneğin bir güreş sporu ile ilgilenen bir güreşçinin "bu maçı kazanmak istiyorum" tarzındaki bir sübjektif hedef, anlık olarak gerekli taktik ve teknik seviyeyi belirtmediğinden maç sürecinde motivasyon ve güven kaybına yol açabilir. Bu açıdan hedef belirlemenin doğasının araştırılması, etkili olabileceğine olumlu fikir geliştirilen bir yöntemin değişik bir sonuç üretmesine mani olmaya ve hedef belirlemenin altında yatan mekanizmaları kavramamızı sağlar. Diğer alanlarda olduğu gibi spor alanında da yapılan araştırmalar hedef belirlemenin verimin artması ve başarıya ulaşılması için önemli bir izlem olduğunu ortaya

koymuştur (Horn vd., 2001). Hedef belirleme faaliyetleri hedefin belirlenme şeklinin nasıl olması gerektiğine ilişkin teknikleri ve belirlenecek hedeflerin enerji yönünü ve motivasyonel tarafını inceler. Locke ve Latham (1990), yaptıkları çalışmalarda hedef belirlemeyi "sporunun daha üretken ve etkin olmasını doğrudan etkileyen bir motivasyon teorisi" olarak tarif etmişlerdir (Weinberg ve Gould, 2003). Bir diğer anlatım ile hedefler güdüsel olarak önemli bir tarafı oluştururlar. Hedef tayin etme programları da antrenörlere ve eğiticilere bu stratejilerin takıma veya sporcuya uygulatılması noktasında farklı seçenekler sunar. Hedeflerin, uygulama vakitlerinin ve diğer öğelerin manipülasyonu temeline oturtulan literatür çalışmaları hedeflere ilişkin anlamsal yönümüzü güçlendirmekte ve hedef belirleme programları için tabanını oluşturmaktadırlar.

Spor psikolojisi alanında üç tip hedef tanımlanmıştır (Cox, 2007).

Birincisi; Sonuç hedefleri: Spor karşılaşmalarının neticesine ilişkin hedeflerdir ve yaygın olarak kişiler arası kıyaslama içerirler. Örneğin bir taekwondo müsabakasında galip gelmesi veya turnuva sonucunda şampiyon olunması hedefi, sonuç hedeflerine örnek olabilir.

İkinci olarak performans hedefleri sayılabilir. Sporcunun rakiplerinden bağımsız olarak belli bir kaliteye ulaşması veya bir performansın ürününe odaklanır. Örneğin bir boksörün rakibine 10 kroşe yumruk vurmaya hedeflemesi veya bir hentbolcunun müsabakadaki isabetli pas yüzdesini % 80 olmasını hedeflemesi performans hedefleridir.

Üçüncü ve son olarak da süreç hedefleri gelmektedir. Süreç hedefleri, performansındaki özel olan tutum ve davranışlara odaklanır. Örneğin, futbolda ayak içi verilen pastan sonra ayağın bacak ile birlikte salınma devam etmesi, basketbolcunun blok yapmak için rakibe değil topa odaklanması süreç hedefleri olarak gösterilebilir.

Yapılan araştırmalar tutum ve davranış değişikliğine etkileri yönünden incelenen bu üç tür hedefin farklı şartlarda farklı sonuçlar gösterebildiğini belirtmiştir. Örneğin müsabakalardan önce sonuç hedeflerini merkeze almanın veya bazı özel şartlarda sadece bir performans hedefine odaklanmanın bireydeki kaygı seviyesinin artırdığı gözlemlenmiştir. Bunların dışında başkaca hedeflerin de beraber uygulamanın tek bir tip hedef stratejisine göre verim elde etme bakımından daha faydalı olduğu bilinmektedir (Carron vd., 1985).

Hedef belirlemenin sporculara performansı olumlu yönde etkilemesinin altında yatan faktörler incelendiğinde, belirlenen hedeflerin sporcunun ilgi ve alaka seviyesinin yüksek

olması hedefe odaklanmasına yarayan önemli bir özellik olduğu görülmüştür. Sporcuların dikkatleri, belirli bir hedefe bağlanmadıklarında hedef dışında diğer yönlerle ilgilenebilmektedirler ve bunun sonucunda da spor performansı olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Belirlenecek olan hedefler, sporcunun dikkatinin hedefe yönelmesini sağlayabilmektedir. Sporcu bir hedefe bağlandığında ise belirlenen hedef için gerekli gayreti ve çabayı göstermesine neden olabilmektedir. Sporcu bu durumda kişisel antrenman hedefleri belirleyerek performansını yüksek seviyelere çıkarabilir ve başarılı olmak konusunda sonuca hedefleri doğrultusunda varabilir.

Hedef tayin edilme süreci tamamlandıktan sonra sporcu bir tür bağlılık geliştirir. Sporculara belirli bir hedef belirlendiğinde hedefe ulaşmak ve başarılı olmak için efor süresinin arttığı da görülmüştür. Örneğin isabetli şut atmak isteyen bir hentbolcu antrenmanlarda şutun tekniğine zaman olarak çok kısa bir sürede odaklanır. Hâlbuki hedeflenen beceriyi geliştirmek için çok uzun süreler çaba sarf etmek ve çalışmak gereklidir. Hedef belirlenmesi ve hedef bağlılığının olması neticesinde sporcunun uzun süreler pes etmeden, sıkılmadan, yılmadan duymadan bu şutu başarılı gerçekleştirmek için çalışmasını sağlayabilmektedir.

### **Bağlılık Kavramı**

Tanım olarak bağlılık; kişilerin kendilerini bir zümre, toplumsal kesim ya da cemiyetin üyesi olarak benimsemeleri ya da bir diğer bireye saygı ve sevgi ile yakınlık duyma ve göstermedir. Bağlılığı, yoğun bir duygu olarak adlandıran Mercan (2006) bağımlılık kavramının bir kişi, bir düşünce, bir kurum veya kişinin kendinden daha ileride veya yüksekte olarak gördüğü bir şeye gösterdiği yakınlık olarak tanımlamaktadır. Shaffer vd. (2000) göre bağlılığın üç çeşiti bulunmaktadır; birincisi söz konusu şey ya da durum için çok güçlü bir biçimde arzu hissetmek; ikincisi ise bağlı olunan karşısında bazı zamanlarda kontrolü kaybetmek, üçüncü ve son olarak da bağımlı olunan şeye ulaşmak için ısrarcı olmaktır.

### **Sporcularda Hedef Bağlılığı**

Bağlılık ile ilgili literatürde birçok tanım yapılmıştır, fakat temel özellikleri konusunda hep benzer yapıdadırlar. Örneğin, spor alanında bağlılık, sporcuların çoğunlukla kendi spor branşlarına karşı nasıl hissettikleri üzerinde duran çok boyutlu, oldukça kararlı ve olumlu bir zihin durumu olarak kavramsallaştırılır (Lonsdale ve ark., 2007). Daha özel olarak ise, sporcu

bağlılığı, hevesli, heyecanlı, güven duygusu yüksek ve fedakârca bir şekilde kalıcı, pozitif duyuşsal-bilişsel bir spor yaşantısı olarak kabul edilebilmektedir (Lonsdale ve ark., 2007). Bağlılık konusunun spor alanındaki yansıması ise inanış, itimat, haz, enerji ve çaba gibi kavramları kapsamakta olan tutarlı ve devamlı deneyimler olarak değerlendirilebilmektedir (Lonsdale vd. 2007). Schaufeli vd. (2002) tarafından tarif edildiği üzere bağlılık; canlılık, içsel kabullenme ve kendini adama gibi olumlu bir durum olarak tanımlanabilmektedir.

Guillén and Martínez-Alvarado (2014) bağlılık konusunun yanında anlatılmaya çalışılan üç kavramı incelerken, bu kavramların temsil ettiği değerleri aşağıdaki gibi ele almışlardır;

- Zindelik, üst düzeyde performans gösterme, ortaya çıkan zorluklara rağmen elinden gelenin en iyisini gösterme çabasını içermektedir.
- Adanmışlık, yapılan işe ait olduğunu hissetme, heyecan ve esinlenme duyularının yükselmesi, bir tür cesaret gösterme ve ayrıca yapılan spordan gurur duyulması ve yapılan spora bir anlam yüklenmesidir.
- İçselleştirme, konsantrasyon, yapılan sporun içselleştirilmesini ve yine yapılan spora kendini ait hissedilmesini ifade etmektedir.

Wann (1997), spor alanında başarıya ulaşılması için fizyolojik ve yapısal faktörlerin öneminin fazla olmasıyla birlikte sporcuların spordaki sürekliliklerine etki eden önemli bir diğer unsur da spora bağlılık olduğunu anlatmaktadır. Sporcuların hedef belirledikten sonra bağlılık seviyelerinin artışı ile birlikte odak noktaları belirlenen hedefe ulaştıklarında başarılı olma duygularının tatminidir. Başarılı olmaya güdülenme ile ortaya çıkan başarı hedef yönelimi, kişilerin yaptığı işte başarılı olmak istemeleri, işi yapanlar arasında en iyi yapan olma arzusu ve başarısız omaktan kaçınma hali olarak tanımlanabilmektedir (Ames, 1992).

Bağlılığın sürdürülebilir olması için önemli bir unsur da motivasyondur. Motivasyon, başarı için hedef yönelimi, kişinin sürekli gelişmek için gösterdiği gayret içinde hedeflediği kusursuz seviyeye ulaşması şeklinde açıklanabilir (Elbeyli, 2001). Kişiler, kendi seçtikleri doğrultusunda belirledikleri yolda ilerledikleri sürece, hedeflerine varma konusunda daha başarılı olabileceklerdir (Çatak, 2003). Kişiler, amaçladıkları nihai hedeflere rekabetten güçlenerek, mücadele göstererek, istikrar ve kararlılıkla ulaşabilmektedirler. Motivasyonun bir farklı faktörü de başarılı olmayı hedefleme durumudur. Bu durum da kişinin istek duyması ve gayret etmesi ile gerçekleşebilecektir. Kişinin belirlenen hedeflere ulaşma yeteneği ve başarı yönelim özelliklerinin belirlenmesi konusu önem arz etmektedir Maehr (1984), Dweck ve Leggett, (1988). Hedefe ulaşma isteğine sahip bireylerin başarı yönelimini gerçekleştirdiklerini söylemek mümkündür (DeShon ve Gillespie, 2005). Performans



yönelimine sahip kişiler, nihai hedeflere ulaşmada sergiledikleri performanslarının başarı düzeyini çevreleri ile karşılaştırarak ölçmekte, kendi başarılarının sonuçlarını etrafındaki kişilerin performanslarıyla karşılaştırma yapmakta, etrafındakilerden üstün olmak için daha nitelikli işler yapmakta ve daha akıllı görünme çabasında olmakta ayrıca muhalif durumlardan da kaçınmak istemektedirler. (Jagacinski ve Strickland, 2000).

Başarı hedef yönelimi son zamanlarda organizasyonel yapılarda kullanılmak üzere de araştırılmaya başlanmıştır ( Farr vd.,1993; VandeWalle, 1997; Bobko ve Colella, 1994; Cummings ve VandeWalle, 1997; Sujan vd., 1994). Başarı hedef yönelimi, hedef belirleme, çalışma biçimi oluşturma veya yenileme, başarı ölçümü ve geribildirimi ile bağlantılı kabul edilebilmektedir (Farr vd., 1993). Hedef yönelimi, bireyin kişilik özellikleri arasında kabul edilmektedir (Dweck ve Legget, 1988). Bireyin üzerinde oluşan baskı ve zaman kullanımı yaşadığımız çağdaki çevresel faktörler de bireyin hedef yönelimlerini etkilemektedir (Ames, 1984). Literatür incelendiğinde son yıllarda, hedef yönelimine yönelen kişilerin sadakatli kişilik özelliğine sahip olmasından çok kişinin çevre etkisiyle değişken biçimde olduklarını kanısına varılmaktadır. Örnek olarak ise, sportif performans gerektiren bir etkinlikte başarılı olması gereken bir kişi, performans yönelimli bir kişi olur iken, akademik bilgiye dayalı başarı sağlamak etmek isteyen bir kişi ise öğrenme yönelimli kişi olmaktadır (Kraiger vd., 1993; Gist ve Stevens, 1998; Mangos ve Steele-Johnson, 2001).

Spor alanında performansı etkileyen birden çok psikolojik değişkenin varlığı bilinmektedir. Mükemmeliyetçilik ve bağlılık bu değişkenlerden bazılarıdır. Sporcu bağlılığı, pozitif psikoloji hareketine paralel olarak çok boyutlu bir yapıdır çünkü bir spor alanında deneyimlediği olumlu, sürekli ve yaygın bir zihinsel durumu yansıtır (Lonsdale ve ark., 2007). Sporcularda spora yönelik coşku, güven, canlılık ve bağlılık duygularını arttıran olumlu bir düşünce ve temel psikolojik ihtiyaç mükemmeliyetçilikten kaynaklanabilir. Deneysel bulgular bu iddiayı desteklemektedir: genel olarak, bağlılığın daha yüksek olması, olumlu etki düzeylerinin daha yüksek olması (Damian ve ark., 2017), keyif seviyelerinin daha yüksek olması (Hodge ve ark., 2009) ve sporda akış durumlarını deneyimleme olasılığı daha yüksek olmasıdır (Lonsdale ve ark., 2007). Spora bağlılık, olumlu şekilde sosyal, bedensel ve zihinsel sağlık neticelerine bağlı olduğundan dolayı önemsenmelidir ve araştırmacıların spordaki insan davranışlarının ve tecrübelerinin karmaşıklıklarını daha iyi anlamalarına ve daha pozitif spor tecrübelerinin geliştirilmesi için bir çerçeve oluşturabilmektedir (Lonsdale ve ark., 2007). Mükemmeliyetçilik, sporcu bağlılığına tesir edebilecek ve sporda aşık ve anlamlı olan bir yapıdır (Wefald ve ark., 2011). Mükemmeliyetçilik konusu üzerindeki çalışmalar incelendiğinde esas olarak kuramsallaştığı

anlaşılabilir. Bireyin mükemmeliyetçi bir yapısı olması durumunda hiçbir başarıda ikna olmadığı bilinmektedir. Yani bu tarz mükemmeliyetçi yönü olan bireyler kendisini imkânsız hedeflere yöneltmekte ve varılan sonuca göre kendisi ile muhakeme edebilmektedir. Dolayısıyla mükemmeliyetçi kişilerin aralıksız olarak başarı konusuna hedeflendikleri için kişisel olarak tatmin konusunda eksiklik hissettikleri görülmüştür. Sporcuların hedefledikleri başarı ele alındığında kişiliklerinin mükemmeliyetçi bir yapıda olabileceği düşünülmektedir.

Heyecan ve coşku duyguları, kişinin başarılı olma konusundaki isteği ve sporda hedeflenen görevleri yapma konusundaki yeteneğine olan inancı yansıtır; canlılık, yapılan spora yansıtılırken yaşanan zihinsel, duygusal veya fiziksel canlılığı anlatır ve özveri, ciddi hedeflere ulaşmak için çaba ve vakit harcama isteğidir (Hodge ve ark., 2009). Spora bağlılık kavramı, tarafından önerilen sosyal değişim teorisinden doğmuştur ve yazarlara göre kişiler, katılımlarının yeterli derecede elverişli olduğu sürece aktivitelere katılırlar. Scanlan ve ark. (Scanlan ve ark., 1993), sportif aktivitelere dahil olma ile ilgili olarak, spor katılımını, belirli bir sürece dahil olma isteğini temsil eden psikolojik bir durum olarak tanımlar (Scanlan ve ark., 1993). Bağlılık kavramı sporcu tutumlarında fazlaca önemlidir, çünkü teori yapan bilim insanları değişime karşı direncin yüksek seviyelerde olduğunu ortaya atarlar. Bu, ikna edici girişimlere alternatif bir faaliyet karşısında bile, hala hedefe bağlı kaldıkları anlamına gelir (Casper JM, Andrew DP.,2008). Sportif faaliyetlere dahil olan sporcuların bağlılığını artırmak ise antrenör ve spor yöneticileri için önemli bir meseledir. Bağlılık konusunun sahip olma ve dahil olma ile ilişkinin varlığına dikkat çekmişlerdir. Bağlılığı gerçekleştirmiş bir katılımcının ekipmana sahip olmak istemekte ve daha sık vakit geçireceği mantıklı görünmektedir (Fernandes ve ark., 2013 ).

Kendi kaderini tayin teorisi, sporcu bağlılığı konusunun gelişmesini açıklamak için kullanılabilir (Stoeber ve ark., 2011). Deci ve Ryan (Deci EL., Ryan RM.,2004) tarafından geliştirilen kendi kaderini tayin kuramı, bireylerin üç temel psikolojik gereksinimlerinin karşılandığı seviyeyi açıklayan global bir gelişim ve güdülenme teorisidir. Güdülenme çoğunlukla bir şey yapma isteği olarak tanımlanabilir (Guay ve ark.,2010). Kendi kaderini tayin teorisi incelendiğinde üç temel psikolojik ihtiyaç karşımıza çıkar, bunlar ise; özerklik, yetkinlik ve ilişkidir (Deci EL., Ryan RM.). Yetkinlik, bir ortamda etkili ve yetenekli hissetme duygusunu açıklar; ilişki, diğer insanlar ile sağlıklı bağlantılar hissetmeyi açıklar; ve özerklik davranışlar üzerinde sahiplenme duygusunu açıklamaktadır (Deci EL., Ryan RM.). Bu teori içinde, bireyin tecrübesinin niteliği, gönüllü olarak veya çevresel olarak hangi oranda üstlenildiği temel ihtiyaç olarak mükemmeliyetçilik tarafından belirlenir. Bir deneyim, kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarını ne kadar doyurursa, o deneyimi gönüllü olarak daha fazla tercih

ederler. Kendi kaderini tayin teorisine göre bir tecrübe, kişilerin temel psikolojik gereksinimlerine ne kadar fazla mani oluyor ise o deneyimi kendi rızasıyla daha az seçilecektir (Deci EL., Ryan RM.). Bu neden ile temel ihtiyaç mükemmeliyetçiliğini kavramak, kişilerin güdülenmesini anlamak için çok önemlidir. Kendi kaderini tayin teorisi için temelde motivasyon konusu önemlidir; bu, bir faaliyette bulunmayı, sadece faaliyete katılmanın doğasında var olan zevk için ifade eder ve üç temel psikolojik ihtiyaç giderildiğinde ortaya çıkabilir (Felton L, Jowett S.,2013). Hem kişisel hem de çevresel faktörler temel psikolojik ihtiyaçları değişen derecelerde artırabilir (Teixeira ve ark.,2012). Kendi kaderini tayin teorisine göre, kişilerin olumlu psikolojik durumları belirli etkinliklerle bağdaştırması muhtemeldir; bu faaliyetlere bağlılık temel psikolojik ihtiyaç gereksinimlerinin giderilmesine katkıda bulunur (Martínez-Alvarado ve ark.,2016). Sporcu bağlılığı da bu olumlu psikolojik durumlardan biri olarak tanımlanmıştır (Hodge ve ark.,2009). Herhangi bir spora bağlılık aracılığı ile sporcuların temel psikolojik gereksinimlerini ne kadar çok tatmin edilirse, ilgili sporcuların tercih ettiği spora bağlılıklarının artması beklenebilir (Curran ve ark.,2014). Bu atıflar çerçevesinde, spora bağlılık yoluyla temel psikolojik ihtiyaç mükemmeliyetçiliğinin de payı bulunan çevresel ve bireysel değişkenlerin, sporcu bağlılığın artırılmasında da ciddi bir payının olması düşünülmektedir (Wefald ve ark.,2011). Hardy ve ark. kendi spor branşlarında en iyi olan sporcuların mükemmeliyetçi olduğunu ve bu faktörlerin kendilerini geliştirmede pozitif yönde olduğunu ve bu özelliklerinin başarılarının artırdığının üzerinde durmuşlardır (Hardy ve ark.,1996).

### **Sporcu Hedef Bağlılığı İlişkisi**

Hedef bağlılığı, bireylerin hedeflerini gerçekleştirmek için gösterdiği istikrar ve azimdir. Hedeflerine bağlı bireyler, hedeflerini gerçekleştirebilmek için zaman yönetimi konusunda planlı olmalıdırlar. Bireyler hedeflerini önemsedikleri kadar hedeflerini gerçekleştirme konusuna bağlılık gösterecektir. Hedef bağlılığında bireysel kararlılık ve hedeften ödün vermeme düşüncesine sahip olunması gerekmektedir. Hedef bağlılığı, literatürde farklı biçimlerde açıklanmaktadır. Genel olarak hedef bağlılığı; hedefe varmada meydana gelebilecek zorluklarla mücadele edebilme, hedefe ulaşmak için kişisel çaba veya gayret olarak açıklanabilir. (DeShon vd., 2009). Hedef bağlılığını şekillenmesinde üç temel faktör rol oynar. Bu faktörler; iç faktörler, dış faktörler ve etkileşimli faktörler olarak sayılabilmektedir. Faktörler ise şu şekilde açıklanabilir; İç faktörler; kişinin talepleri veya beklentilerinin etkisi, içsel ödüllendirmelerin etkisidir. Dış faktörler; yetkililerin gücünün

etkisi, yaşıt etkisi, dış ödöl etkisidir. Etkileşimli faktörler; katılma veya dahil olma etkisi ve rekabet veya çekişme etkisidir. (Locke vd., 1988: 23). Diğer kişilerin hedef bağılıklarının bireylerin kendi hedef bağılıkları üzerine etkisinin incelendiği araştırmada, hedef doyumunu yüksek, hedefle ilgili yatırımı yüksek ve hedef seçenekleri düşük olması durumunda kişilerin bir başkasının hedef bağılılığını daha yüksek olarak nitelendirdiğini göstermiştir.

Hedefe erişmenin hedef bağılığını konusunda artışın olduğu görülmüştür (Curtis vd., 2021). Hedef belirleme ve belirlenen hedef bağı kalmak spor bilimlerinde önemli bir yere sahiptir. Hedefe ulaşma konuları incelenirken spor ve sporcuların hedeflerine ulaştıkları takdirde rakiplerine üstün gelerek başarılı olmaları söz konusudur. Kuşkusuz spor dalı fark etmeksizin sporcuların birincil hedefi başarıya ulaşmaktır. Başarıya ulaşmak için seçilen spor dalında istikrarlı bir tutum ile devam edilmesi gerektiği bilinmektedir. Günümüzde başarılarını sürdürmek ve başarı elde etmek için sporcuların fiziksel ve psikolojik yönden yoğun çalışma gerektiren spor ortamında fazlaca çaba sarf ettikleri bilinmektedir (Kelecek ve Göktürk, 2017). Temel hedefi başarıya varmak olan bir sporcunun, seçmiş olduğu spor dalı fark etmeksizin bu spor dalına tutku ve bağılılık ile hareket etmesi, hedefe ulaşma noktasında önemli olduğu karşımıza çıkar (Scanlan, Russel, Beals ve Scanlan, 2003). Sporcuların yaptığı sportif faaliyetlere sıkı sıkıya tutunması, bağı kalabilmesini ve o sportif faaliyetlerin gerekliliklerini yapmadaki zorunlulukları ifade eden spora bağılılık kavramı ise spor faaliyetlerinin sürdürüldüğü alanlarda inanç, çaba, enerji ve zevk gibi kavramları içeren sürekli ve tutarlı davranışlar bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007).

Sporda başarı veya başarılar elde etmek için her antrenörün sporcuya ve takıma hedefler belirlemesi gerekmektedir. Böylelikle sporcunun hedeflenen yeri bilir. Hedef belirleme sporcunun var olan veriminin ne sürede ve ne kadar fazlalaştıracağına ortaya konabilmesi açısından ciddi bir önem taşımaktadır.

## **Tartışma ve Sonuç, Öneriler**

Spora dahil olma, benlik saygısının yükselmesi, psikolojik anlamda dayanıklılık ve akademik başarı ile ilişkili olduğu da ortaya çıkarılmıştır (Bradley ve diğ., 2012; Eime ve diğ., 2013; Sevarsson ve diğ., 2017; Gagliardi ve diğ., 2020). Spora yıllar boyunca devam eden genç yetişkin kişilerin, kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu fark edilmiştir (Ashdown-Franks ve diğ., 2017).

Toplum üzerindeki yaraları nedeniyle ulusal hükümetler ve uluslararası kuruluşlar aracılığıyla tavsiye edilen spora dahil olma ve devam etme güdülenmesi, spor psikolojisi için de içerik bakımından kapsamlı şekilde çalışılan alanlardan biri olmuştur (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002). Sağlıklı yaşam, tecrübe, eğlenmek, yarışma, gibi sebepler gösterilse dahi (Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew, 2005) kişilerin spora dahil olmasının altında yatan psikolojik hususu açıklayabilmek için spora bağlılık kavramı ortaya konmuştur (Scanlan, ve diğ., 2016). Bu psikolojik hususun, sporcuları tercih ettikleri spor branşına bağlayan motivasyonel bir etkiyi yansıtır. Sporcularda hedefe bağlılık kavramı, spora katılımın arkasında yatan motivasyonun daha iyi anlaşılmasında önemli bir katkı sağlamıştır (Berki ve diğ., 2020). Scanlan ve diğerleri (1993) sporcularda hedefe bağlılık kavramının temelinde spora katılım ve sporu bırakmanın daha kapsamlı bir biçimde anlaşılmasına katkıda bulunmak için spora bağlılık modelini geliştirmiştir. Bu modelin, üç önemli özelliğe sahip olduğuna dikkat çekmişlerdir (Scanlan ve diğ., 1993): Birinci özellik olarak spora bağlılık, bir faaliyete psikolojik ilişki olarak bağlılığı ele alır. İkinci özellik bakımından ise spora bağlılık hem duygusal hem de bilişsel faktörlerin bir ürünüdür. Üçüncü ve son özellik olarak da spora bağlılık, birbirine denk bir seviyede bağlılık gösteren katılımcıların farklı özellikleri bakımından ayırt edebilir. Spora bağlılık modeli genel olarak, kişilerin dâhil oldukları etkinlikler için içsel olarak taşıdıkları bağlılıklarının temelinde yatan anlamla ilgilenir.

Sporcularda hedef bağlılığı, sporcuların motivasyonunu, spor serüveninde antrenmanın kalitelisini, sporcunun başarı hikâyesinin yol haritasını belirlemede bir rehber gibi yönleri olması bakımından sporcuya spor hayatı boyunca yardımcı olabilecek yönleri bulunmaktadır.

## Kaynakça

- Ames, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
- Ashdown-Franks, G., Sabiston, C. M., Solomon-Krakus, S., ve O'Loughlin, J. L. (2017). Sport participation in high school and anxiety symptoms in young adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 19-24.
- Berki, T., Piko, B.F., ve Page, R.M. (2020). Sport commitment profiles of adolescent athletes: Relation between health and psychological behaviour. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1392-1401.
- Bobko, P., Colella, A. (1994). Employee reactions to performance standards: a review and research propositions. *Personnel psychology*. 47. 1-29.
- Botwina, R., Krawczynski, M. (2003). "Application of visulation in training of young football players", XI. European Congress of Sport Psychology.
- Bradley, J., Keane, F., ve Crawford, S. (2013). School sport and academic achievement. *The Journal of School Health*, 83 (1), 8–13.
- Burton, D. ve Naylor, S. (2002). The Jekyll/ Hyde nature of goals: Revisiting and updating goalsetting in sport. *Advances in Sport Psychology*. (Edt): Horn, T. S. (Second edition). Illinois: Human Kinetics Books. Sf. 459-496.
- Carron, A.V., Widmeyer, W.N. ve Brawley, L.R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. Smith D. ve Bar-Eli M. (Ed.). *The essential readings in sport and exercise psychology*. (sf.190-201). Canada: Human Kinetics.
- Casper, J. M., & Andrew, D. P. (2008). Sport commitment differences among tennis players on the basis of participation outlet and skill level. *Journal of Sport Behavior*, 31(3).
- Chen, G., Kanfer, R., DeShon, R. P., Mathieu, J. E., & Kozlowski, S. W. (2009). The motivating potential of teams: Test and extension of cross-level model of motivation in teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 45-55.
- Costa, S., Coppolino, P., & Oliva, P. (2016). Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 241-256.
- Cox, R. (2007). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. NY: McGraw-Hill.
- Cummings, I. I. Vandewalle, (1997). A test of the influence of goal orientation on feedback seeking process. *Journal of applied psychology*, 82, 390-400

- Curran T, Hill AP, Hall HK, Jowett GE. Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The mediating role of the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology*. 2014 Dec 17;45(6):559-80.
- Curtis, J., Burkley, E., Hatvany, T., & Higdon, B. J. (2021). Goal commitment is in the eye of the beholder: Causes and consequences of perceiving others' goal commitment. *The Journal of Social Psychology*, 161(6), 683-696.
- Çatak, İ. (2003), *Duygusal Zekâ Gelişebilir: Kendini Keşfet, Kendini Hisset''*, Kaynak, Baltaş- Baltaş Yönetim, Eğitim Ve Danışmanlık Merkezi Yayını, İstanbul, S.5.
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Băban, A. (2017). Perfectionism and school engagement: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 105, 179-184.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Self-determination research: Reflections and future directions*.
- Deshon, R. P. & Gillespie, J. Z. (2005). A Motivated Action Theory Account of Goal Orientation. *The Journal Of Applied Psychology*, 90(6), 1096–1127.
- Durdubaş, D. (2013). Bir Sezon Boyunca Takım Hedef Belirleme Yoluyla Uygulanan Takım Oluşturma Müdahalesinin Takım Sargınlığı Ve Motivasyonel İklim Üzerine Etkisinin Belirlenmesi.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988) A Social-Cognitive Approach To Motivation And Personality. *Psychological Review* Vol. 95, No. 2, 256-273
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. ve Payne, W.R.A. (2013). Systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*; 10, 98-129
- Elbeyli, Ü., (2001). Sigorta Sektöründe Duygusal Zeka. *Birlik Dergisi*, Aralık, İstanbul.
- Farr, J. L., Hoffman, D. A., ve Ringenbach, K. L. (1993). Goal Orientation And Action Control Theory: Implications For Industrial And Organizational Psychology. *International Review of Industrial And Organizational Psychology*, 8, 193–232.
- Felton L, Jowett S. The mediating role of social environmental factors in the associations between attachment styles and basic needs satisfaction. *Journal of Sports Sciences*. 2013 Mar 1;31(6):618-28.

- Fernandes NE, Correia AH, Abreu AM, Biscaia R. Relationship between sport commitment and sport consumer behavior. *Motricidade*. 2013;9(4):2-11.
- Flett GL, Hewitt PL, Blankstein KR, Mosher SW. Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*. 1995 Jun 1;14(2):112-37.
- Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*. 2005 Feb;14(1):14-8.
- Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*. 1990 Oct;14(5):449-68.
- Gagliardi, A.G., Walker, G.A., Dahab, K.S., Seehusen, C.N., Provance, A.J., Albright, J.C., ve Howell, D.R. (2020). Sports participation volume and psychosocial outcomes among healthy high school athletes. *Journal of Clinical and Translational Research*. 6, 54–60.
- Gill, D. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Illinois: Human Kinetics Books
- Gist, M. E., ve Stevens, C. K. (1998). Effects Of Practice Conditions And Supplemental Training Method On Cognitive Learning And Interpersonal Skill Generalization. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 75, 142-169.
- Gotwals JK, Spencer-Cavaliere N. Intercollegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 2014 Jul 1;45(4):271-97.
- Gotwals JK, Stoeber J, Dunn JG, Stoll O. Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. 2012 Nov;53(4):263.
- Gould, D. (1993). Goal setting for peak performance. In Willias, J. M. (Ed) *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. pp 158-165.
- Guay F, Chanal J, Ratelle CF, Marsh HW, Larose S, Boivin M. Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*. 2010 Dec;80(4):711-35.
- Guillén, F. and Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*. 13(3), 975-984.
- Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978 Feb.
- Hardy L, Jones JG, Gould D. *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons Inc; 1996.
- Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*. 2009 Jun 1;23(2):186-202.



- Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*. 2009 Jun 1;23(2):186-202.
- Horn, T. (2008). *Advances In Sport Psychology*. Leeds: Human Kinetics.
- Jagacinski, C. M. & Strickland, O. J. (2000). Task And Ego Orientation The Role Of Goal Orientations In Anticipated Affective Reactions To Achievement Outcomes. *Learning and Individual Differences*, 12, 189-208.
- Jowett GE, Hill AP, Hall HK, Curran T. Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*. 2016 May 1;24:18-26.
- Kangotan, S. (2020). Dövüş Sporcularının Mükemmeliyetçilik Ve Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi.
- Kanlı E. Üstün zekâlı ve normal ergenlerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2011; 33(33):103-121.
- Kelecek, S., Göktürk E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., ve Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*, Dokuz Eylül Yayınları, s. 7, 31, 32, 37, Ankara.
- Koruç, Z. (1996). Sporda hedef belirleme ve hedef belirleme modelleri. *Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı*. Ankara Üniversitesi, 7-8 Haziran, 63-79.
- Kraiger, K., Ford, J. K., ve Salas, E. (1993). Application Of Cognitive, Skill- Based, And Affective Theories Of Learning Outcomes To New Methods Of Training Evaluation. *Journal Of Applied Psychology*, 78, 11-328.
- Lerner, B. S. ve Locke, E. A. (1995). The effects of goal setting, self-efficacy, competition, and personal traits on the performance of an endurance task, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 138-152.
- Locke, E. A., Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Locke, E. A., Latham, G. P., & Erez, M. "The Determinants of Goal Commitment", *Academy of Management Review*, 13/1 (1988), 23-39.

- Locke, E.A. ; Shaw, K.N.: Saari, L.M.; Latham, G..P. (1981). Goal Setting and Task Performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
- Lonsdale C, Hodge K, Raedeke TD. Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*. 2007:451-70.
- Lonsdale, C., Hodge, K., and Jackson, S.A. (2007). Athlete Engagement: II. Development and Initial Validation of The Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. 38, 471-492.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: 11. development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Lundh LG. Perfectionism and acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. 2004 Dec;22(4):251-65.
- Maehr, M. L. (1984). Meaning and motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.). *Research on motivation in education*, Vol. 1: Student motivation (pp. 115-144). New York: Academic.
- Mangos, P.M. & Steele-Johnson, D. (2001). The Role Of Subjective Task Complexity In Goal Orientation, Self-Efficacy, And Performance Relations. *Human Performance*,14, 169-186.
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén, F., & Feltz, D. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 65-71.
- Mercan, M. (2006). Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Örgütsel Yabancılaşma ve Örgütsel Vatandaşlık. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Merdan, H., Çağlar Emine. (2022). Ergen Sporcularda Spora Bağlılık İle İlişkili Bireysel ve Sosyal Faktörler: Sistematik Derleme. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences* DOI: <https://doi.org/10.17644/sbd.1008784> 2022, 33(3), 120-148
- Peke, K. (2020). Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları Ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi.
- Scanlan TK, Carpenter PJ, Simons JP, Schmidt GW, Keeler B. An introduction to the sport commitment model. *Journal of sport and exercise psychology*. 1993 Mar 1;15(1):1-5.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., ve Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1): 1-15.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., ve Knifsend, C. A. (2016). The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport & Exercise*, 22, 233-246.

- Scanlan, T. K., Russel, D. G., Beals, K. P., Scanlan, L. A. (2003). project on elite athlete commitment (peak): II. a direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur Sportsmen. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. and Bakker, A. B. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*. 3(1), 71-92.
- Sevarsson ES, Svansdottir E, ve Sveinsson T. (2017) Organized leisure-time sport participation and academic achievement in preadolescents. *Scandinavian Journal of Public Health* ,45:86- 107.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. and Bilt, J. V. (2000). Computer Addiction: A Critical Consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*. 70(2), 162- 168.
- Singer, R., Huseblas, H. & Janelle, C. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. Canada: John Wiley & Sons.
- Stoeber J, Childs JH, Hayward JA, Feast AR. Passion and motivation for studying: predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*. 2011 Jul 1;31(4):513-28.
- Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*. 2006 Nov;10(4):295-319.
- Sujan, H., Weitz, B. A. ve Kumar, N. (1994). Learning Orientation, Working Smart, And Effective Selling? *Journal Of Marketing* 58, 39-52.
- Teixeira PJ, Carraça EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2012 Dec;9(1):1-30.
- Toros, T. (2001). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi Güdüsel (Motivasyonel) İklim Hedeflerin Özgünlük ve Güçlük Derecesinin Yaşam Doyumuna Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Toros, T., Bayansalduz, M., Duvan, A. (2010). Sporda Hedef Belirlemenin Penaltı Atışları Üzerine Etkisinin Araştırılması.
- VandeWalle, D. (1997). Development And Validation Of A Work Domain Goal Orientation Instrument. *Educational And Psychological Measurement*, Vol. 57 No. 6, P. 995 -1015
- VandeWalle, D. M. , & Cummings, L. L. (1997). A test of the influence of goal orientation on the feedback seeking process. *Journal of Applied Psychology*, 82, 390-400.
- Wann, L. D. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River: Prentice Hall, Inc.

- Wefald AJ, Reichard RJ, Serrano SA. Fitting engagement into a nomological network: The relationship of engagement to leadership and personality. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2011 Nov;18(4):522-37.
- Wefald AJ, Reichard RJ, Serrano SA. Fitting engagement into a nomological network: The relationship of engagement to leadership and personality. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2011 Nov;18(4):522-37.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Leeds: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S.: Gould, D. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss. M. R. ve Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (2nd ed., pp. 101-183). Champaign, IL: Human Kinetics.