

Sporcularda Başarı Motivasyonu Algısının Stres ile Başa Çıkma Yöntemlerine Etkisi

Yunus Emre Büyükbasmacı^a

Geliş Tarihi: 24 Kasım 2024 Kabul Tarihi: 25 Ocak 2025 Yayın Tarihi: 30 Haziran 2025

Özet

Bu araştırmanın amacı sporcularda başarı motivasyonu algısının stres ile baş etme yöntemlerine etkisini incelemektir. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Willis'in (1982) geliştirdiği, Tiryaki ve Gödelek'in (1997) Türkçe'ye uyarladığı Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırma da kullanılan diğer ölçek ise Moos'un (1993) geliştirdiği Koca Ballı ve Kılıç'ın (2016) Türkçe'ye uyarladığı Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği olmuştur. Araştırmanın örneklemi olasılıksız örneklem seçim tekniklerinden "Amaçsal Örneklem" yöntemiyle belirlenmiştir. Anketler soyunma odası ortamında sporculara yeterli süreler tanınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya toplam 197 sporcu katılmıştır. Veri analizinde SPSS programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde normallik testi uygulandıktan sonra algılanan sonuçlara göre; sırasıyla tanımlayıcı istatistik, korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda sporcuların başarı motivasyonu puanları ile stres ile baş etme puanları arasında anlamlı bir şekilde, olumlu yönde, yüksek düzeyde bir ilişki belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Başarı, Baş etme, Motivasyon, Stres

Effect of the Perception of Success Motivation on Stress Coping Methods in Athletes

Abstract

The aim of this research is to examine the effect of the perception of success motivation on the methods of coping with stress in athletes. The Sport-Specific Achievement Motivation Scale developed by Willis (1982) and adapted to Turkish by Tiryaki and Gödelek (1997) was used as a data collection tool in the research. The other scale used in the research was the Stress Coping Methods Scale developed by Moos (1993) and adapted to Turkish by Koca Ballı and Kılıç (2016). The samples of the research were determined by the method of "Objective (Monographic) Sampling", one of the methods of sampling without probabilities. The surveys were carried out by giving sufficient time to the athletes in the locker room environment. A total of 197 athletes was participated in the research. The SPSS program was used in the data analysis. According to the results obtained after the "normality test" was performed in the analysis of the data; descriptive statistics, correlation and regression analyses were performed respectively. As a result of the research, a significant, positive, high-level relationship was determined between the success motivation scores of athletes and the stress coping scores.

Key Words: Success, Coping, Motivation, Stress

^a Arş. Gör Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, emrebasmaci70@gmail.com ORCID; 0000-0003-1090-3273;

Giriş

Etimolojik yönüyle bakıldığında Latince de “movere” (harekete geçirmek) kelimesinden türetilen motivasyon kavramı dilimize “güdülenme” olarak dahil edilmiş, bireyi eyleme geçiren davranışları ve aynı zamanda arzularını, isteklerini ve endişelerini yönlendiren bir güç olarak anlam kazanmıştır. (Dragos, 2014; Yapıcı ve Yapıcı, 2010). Bu sebeple bireylerin eylemlerini şekillendiren güdüler, kişilerde hedeflere erişmenin teşvik edici bir yolu olarak ifade edilmiştir (Erden ve Akman, 2011).

Sporda başarı motivasyonu, spor ya da fiziksel aktivite esnasında kişilere yüksek derecede koordinasyon ve performans sağlayan güçlü bir olgudur. Kişilerin başarıya ulaşması konusunda oldukça önemli bir faktördür. Ayrıca sporcuların başarılı olma arzu ve istekleri ile yakından ilişkilidir (Vollmer, 1986). Sporda motivasyon tanımını ise en basit ifadeyle sporcuların çabalarının istikameti ve yoğunluğu şeklinde tanımlayabiliriz (Weinberg ve Gould, 2015). Sporda üç çeşit güdülenme ve motivasyon kuramı bulunmaktadır. Bunlar hür irade kuramı, başarı motivasyonu kuramı, başarı hedefi kuramıdır.

Başarı hedefi kuramı, kişilerin doğası gereği bilişsel ve sosyal (algı, strateji, inanç) bazı statülerini bilmesi ve sporda hedeflediği amaçların yetkinliklerine sahip olması ile ilgili bir durumudur (Biddle, vd. 2003; Bortoli, vd. 2011). Uygulamalı egzersiz ve spor psikolojisi ders kitaplarının büyük bir çoğunluğunda, hedeflerin sporcularda motivasyonu ve güven düzeylerini artırdığına dair bilgiler verilmektedir (Roberts ve Kristiansen, 2012). Hür irade kuramı ise kişilerde meydana gelen güdülenme sonucunda eylemlere odaklanan kişinin kendi isteği ile fiziksel aktiviteye katılımı ile uyguladığı egzersizlerden mutlu olması durumudur (Deci ve Ryan, 2000; Hagger ve Chatzisarantis, 2008). Hür irade kuramı, “kişinin kendi iradesiyle gerçekleştirdiği eylem ve hareketler” olarak tanımlanmaktadır (Baş, 2023). Başarı motivasyonu kuramı ise yarışma esnasında başarı motivasyonu ile ilgilidir.

Yine etimolojik tarafından bakıldığında Latince de “estricia” kökünden türeyen stres ifadesinin sözcük anlamı zorlanma, baskı ve gerilim şeklinde tanımlanmıştır. Stres kavramını bilim alanında ilk olarak fizikçi Robert Hooke'un kullandığı ifade edilir (Cecchini, vd. 2007). Stres genellikle, psikolojik ve fiziksel taleplere karşı vücudun vermiş olduğu fizyolojik tepki şeklinde ifade edilir (Büyükbaşmacı, 2023). DSÖ ise stresi: zorlu durumlar karşısında meydana gelen zihinsel gerginlik ve endişe durumu olarak tanımlamıştır (Baş, 2023). Bir diğer ifadeyle kişinin karşılaştığı problemleri durumlar karşısında hissettiği baskıya karşı verdiği duygu durumu tepkisidir (Dragos, 2014). İnsanların stres düzeylerini etkileyen yaş, cinsiyet, meslek, medeni durum vb. birçok neden vardır (Loland, 2001).

Stresle başa çıkmak, stresi etkin bir şekilde yönetmek ve tükenmişliğe doğru ilerleyen süreci önlemek açısından kritik bir öneme sahiptir (Cunningham ve Kwon, 2003). Bireyin yaşamında meydana gelen stres durumlarını kendi düşüncesiyle yorumlayarak gösterdiği tepkisel cevap, stres ile başa çıkma yöntemini oluşturur. Burada hedef stresi tamamen

bitirmek değil, etkisini en minimuma indirmek ve kişinin yaşam standartlarını bozmamaktır. Stres ile başa çıkma konusunda önemli olan stresin azaltılması ve düşük seviyede tutulması ve geliştirilmesidir (Frederick ve Ryan, 1993). Stres ile başa çıkma stratejileri içerisinde örgütsel ve bireysel teknikler ön plana çıkmaktadır. Bireysel yöntemlerde sağlıklı beslenme, zihinsel düzenleme, empati kurma, zamanı düzenli kullanma, egzersiz yapma gibi etkenler yer almaktadır. Örgütsel yöntemlerde ise sosyal destek, çalışma koşullarının iyileştirilmesi, eğitim, danışmanlık sistemi gibi faktörler etkili olmaktadır (Körük vd., 2003). Sonuç olarak stres ile başa çıkma stratejilerini uygulamak stresin tamamen bitmesine olanak sağlamaz. Burada amaç stresi olumlu şekilde yöneterek kişi üzerindeki etkilerinin azaltılması ve gündelik yaşamı olumsuz bir şekilde etkilenmeyecek düzeye getirilmesidir (Hayamizu, 1997).

Başarı motivasyonu sporcularda itici güç olarak ifade edilebilir bu çalışma başarı motivasyonu algısının yüksek veya düşük olması durumunun stres ile baş etme yeteneğine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın özgün değeri, egzersiz ve spor psikologları danışanlarına stres ile baş etme yöntemleri konusunda bilimsel bir öneri ve anahtar sunabilecek olmasıdır. Bilim dünyasında toplum tarafından doğru kabul edilen bilgilerin kanıtlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durum çalışmanın önemini vurgulamaktadır.

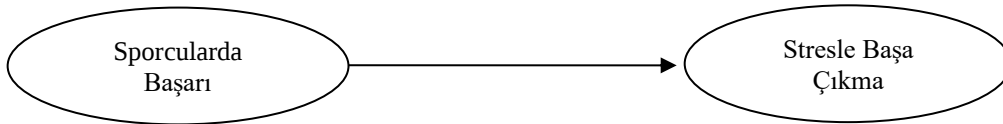
Yöntem

Bu araştırma da nicel araştırma modellerinden anket yöntemi kullanılmış, bir bağıntısal model araştırmasıdır.

Araştırma Modeli

Bu başlıkta araştırma model şeması şekil 1. de gösterilmiştir.

Şekil 1. Araştırmanın Modeli



Evren-Örneklem

Bu araştırmanın evreni İstanbul ili amatör grubu sporcularıdır. Örneklemeleri ise olasılık dışı örneklem seçim yöntemlerinden "Amaçsal ve Teorik Örneklem Seçim Tekniği" ile belirlenen; Güngörenspor, Haliçspor ve Bağcılarspor kulübünün sporcularından oluşmaktadır.

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın çalışma grubunu; futbol branşında 73 Bağcılarspor U14, U16, U17/B, sporcusu, 80 Güngörenspor U13, U14, U16, U17/B, 39 Haliçspor U17/B, U18 sporcusu ile 192 sporcu oluşturmuştur. Anketler soyunma odası ve saha ortamında, antrenman öncesinde yeterli süreler tanınarak uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma da veri toplama araçları olarak "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği" ile "Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği" kullanılmıştır.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, Willis (1982) tarafından geliştirilen, Tiryaki ve Gödelek'in (1997) Türkçe'ye uyarladığı bir ölçektir. 5'li likert skalasına göre puanlandırılmıştır. Ölçek toplam 3 alt boyut ve 40 sorudan meydana gelmektedir. Ölçeğin cronbach alpha değerleri başarıya yaklaşma güdüsü 0,82, güç gösterme güdüsü 0,81, başarısızlıktan kaçınma güdüsü 0,80 olarak tespit edilmiştir (Tiryaki ve Gödelek, 1997). Üç alt boyut için gözlenen değer yüksek güvenirlik değerleri içerisinde. Bu çalışmada kullanılmasında sakınca görülmemiştir.

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği, Moos (1993) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlama çalışması Koca Ballı ve Kılıç (2016) tarafından uygulanan bir ölçektir. Ölçek 5 alt boyut ve 24 sorudan meydana gelmektedir. 5'li likert skalasına göre puanlandırılmıştır. Ölçeğin tüm boyutları için genel güvenirlik katsayısı 0,93 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutların Cronbach Alpha değerleri incelendiğinde çevre desteği arama 0,73 pozitif değerlendirme 0,91; problem çözme 0,91; profesyonel destek arama 0,80; mantıksal analiz 0,91; olarak tespit edilmiştir (Koca Ballı ve Kılıç, 2016). Ölçeğin genel güvenirlik sayısı çok yüksek güvenirlik değerleri içerisinde. Bu yönüyle bu çalışmada kullanılmasında sakınca görülmemiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın analizinde SPSS programı tercih edilmiştir. Verilerin normal dağılım sonuçlarına ulaşmak amacıyla normallik testi gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiş, parametrik testlerin kullanımı uygun bulunmuştur. Verilerin analizinde ilk tanımlayıcı istatistik bulguları, ardından spora özgü başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma yöntemleri algısı arasındaki ilişkinin yön ve şiddetini tespit etmek gayesiyle korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Sporcularda başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma yöntemleri algısı arasında yer alan neden sonuç ilişkisini belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1.

Normallik Testi Bulguları

Spora Özgü Başarı Motivasyonu	Çarpıklık	-,002	,173
	Basıklık	-1,504	,345
Stresle Başa Çıkma	Çarpıklık	-,341	,173
	Basıklık	-1,512	,345

Bu araştırmada çarpıklık ve basıklık (skewness ve kurtosis) değerleri -2 ve +2 arasında yer bulan değerlerin normal dağılım içerisinde olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Buna göre; spora özgü başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma değerleri normal dağılım göstermektedir. Böylelikle verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir.

Tablo 2.

Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

	S	Ort	Std. Sapma
Spora Özgü Başarı Motivasyonu	192	124,40	42,92
Stresle Başa Çıkma	192	79,15	31,96

Tablo 2’de, spora özgü başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma algılarını gösteren tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, spora özgü başarı motivasyonu ($x=124,40\pm49,92$), stresle başa çıkma yöntemleri ($x=79,15\pm31,96$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Stresle Başa Çıkma Algıları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi

Spora Özgü Başarı Motivasyonu	Stresle Başa Çıkma	
	Pearson Korelasyon	,418**
	P	,000

Tablo 3’de, uygulanan korelasyon analizi sonucunda, spora özgü başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma algıları arasında, olumlu ve orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Pearson Korelasyon çalışmasında değer yanında bulunan yıldız ile sonuçların anlamlı olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.

Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Stresle Başa Çıkma Becerileri Algıları Arasındaki Regresyon Analizi

Model						
Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R Kare		Std. Tahmin Hatası	
1	,418 ^a	,511	,508		5,28	
Anova						
Model		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	P.
1	Regresyon	194828,65	1	194828,65	6984,42	,000 ^b
	Kalan	5439,47	195	27,89		
Katsayılar						
Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standart Katsayılar	t	P
		B	Std. Hata	Beta		
1	(Sürekli)	-12,22	1,15		-10,56	,000
	Spora Özgü Başarı Motivasyonu	,735	,009	,418	83,57	,000

Tablo 4’de, yapılan regresyon analizi sonucunda, spora özgü başarı motivasyonu ve stres ile baş etme algıları arasında, anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (P < 0,05).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada spora özgü başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma algılarını gösteren tanımlayıcı istatistik bulguları incelendiğinde, spora özgü başarı motivasyonu ($x=124,401\pm 49,921$), stresle başa çıkma yöntemleri ($x=79,157\pm 31,965$) olarak belirlenmiştir. İki ölçek arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, spora özgü başarı motivasyonu ve stresle baş etme algıları arasında, olumlu ve orta seviyede bir ilişki belirlenmiştir. Regresyon analizi sonucunda ise anlamlı seviyede bir ilişki bulunmuştur.

Alanyazına bakıldığında bu araştırmanın sonuçları ile paralel çalışmaların ağırlıkta olduğu gözlemlenmiştir. Hosseinalipour’un (2015) araştırmasına göre, üniversitede öğrenim gören sporcuların motivasyon seviyesi ve stres ile başa çıkma yöntemleri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmaktadır. Turhan (2009) araştırmasında profesyonel futbolcularda anksiyete (kaygı) ve depresyon algılarının, başarı motivasyonu ile anlamlı bir şekilde olumsuz yönde ilişkili olduğunu tespit etmiş; profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi yükseldikçe başarı motivasyonlarının düştüğünü ifade etmiştir. Kaygı ve depresyon kavramları stresle başa çıkma kavramına negatif yönlü benzer olumsuz duygu durumudur. Bu nedenle Turhan’ın (2009) çalışmasında bu araştırmayı destekler nitelikte sonuçlar alındığını söylemek yanlış olmayacaktır. Benzer bir şekilde Engür’ün (2002) araştırmasında kaygı düzeyi yüksek sporcuların kaygı düzeyi düşük sporculara oranla başarısızlıktan kaçınma motivasyonu algılarının, anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eser’in (2022) Türkiye Ampute Futbol Süper Ligi’nde oynayan sporcular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında zihinsel dayanıklılık ile başarı motivasyonu arasında anlamlı düzeyde, olumlu yönde bir ilişki bulunduğu açıklanmıştır. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireylerin stres ile baş etme davranışlarının

yüksek olması beklenir. Dolayısıyla Eser'in (2022) araştırması da araştırmamızı destekler niteliktedir. Dursun'un (2023) araştırmasında başarı motivasyonu ve psikolojik beceriler arasında orta seviyede olumlu yönde bir ilişki tespit edilmişken, başarı motivasyonu ile sporda kişiler arası davranış alt boyutları arasında düşük seviyede olumsuz yönde bir ilişki görülmüştür. Dursun'un (2023) araştırması psikolojik beceri algısıyla araştırmamızı desteklemektedir. Çünkü psikoloji becerisi yüksek olan bireylerin stres ile baş etme algısı puanlarının yüksek olması normaldir. Karharman'ın (2019) araştırmasında; sporcuların pozitif düşünme seviyeleri ile zihinsel dayanıklılık seviyesinin başarı motivasyonu seviyesine pozitif etkilediği belirlenmiştir. Pozitif algı ve zihinsel dayanıklılık stresle baş etme algısı ile doğru orantılıdır. Bu nedenle Karharman'ın (2019) araştırması da araştırmamızı desteklemiştir. Kökver'in (2022) araştırmasında da iletişim becerileriyle sporda başarı motivasyonu algıları arasında anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Stres ile baş etme algısında pozitif iletişim önemli bir unsurdur. Bu nedenle Kökver'in (2022) araştırması da çalışmamızı desteklemektedir. Bunun dışında literatürde iletişimin motivasyona etkisine yönelik birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Ada ve arkadaşları (2013), Aksoy (2005), Bektaş (2010), Karaköse ile Kocabaş (2006), Öztürk ve Dünder (2003), Özgan ile Aslan (2008), Maçın (2010), Ünal (2000), Kelce (2009), Torbacıoğlu (2007) ve Şenel ve Buluç (2016) gerçekleştirdikleri çalışmalarda iletişim becerilerinin motivasyonu etkilediklerini tespit etmişlerdir. Tunç (2024) araştırmasına göre; stresle başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi, tükenmişliği azaltmada temel bir rol oynamaktadır. Tükenmişlik ve motivasyon karşıt doğrultulardadır. Stres ilse baş etme becerilerinin tükenmişlik durumunu azaltması yüksek motivasyonun habercisidir. Bu yönüyle Tunç'un (2024) çalışması araştırmamızı desteklemektedir. İnsan'ın (2022), araştırmasında psikolojik sağlık seviyeleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık motivasyon konuları bir birine yakın konulardır. Böylece İnsan'ın (2022) araştırması da çalışmamızı desteklediğini söylemek yanlış olmayacaktır. Benzer bir şekilde Mil'in (2021), araştırmasında öğrencilerin psikolojik sağlık seviyeleri ile stresle baş etme yöntemleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gedik Çalışır'ın (2022) araştırmasında da durum farksızdır. Araştırmasına göre psikolojik dayanıklılık ile stres ile baş etme algısını pozitif olarak arttırmaktadır. Küçüktatlıgil (2016) gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik dayanıklılık ile stres ile baş etme arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Karataş'ın (2016), öğretmenlere yönelik gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik dayanıklılık ile stres ile baş etme yöntemleri arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Moray (2019) ise psikolojik dayanıklılıkla ve stres ile baş etme yöntemleri arasındaki ilişkilerin anlamlı bir şekilde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Demir'de (2018) psikolojik dayanıklılık ve stres ile baş etme yöntemleri arasında orta seviyede anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Sadeghi (2021) ise iki ülkeyi kıyaslayarak gerçekleştirdiği araştırmasında Türkiye ve İran vatandaşları arasında stres ile baş etme yöntemlerinin, psikolojik dayanıklılık seviyelerini olumlu bir şekilde etkilediği sonuçlarına ulaşmıştır. İdayeva (2020) araştırmasında farklı bir konu ele almış, benlik saygısı yüksek kişilerin stres ile baş etme konusunda daha başarılı olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Benlik saygısı yüksek sporcuların motivasyon düzeyi olumlu seyretmesi beklenir. Bu açıdan bakıldığında İdayeva'nın (2020)

araştırması da araştırmamızı desteklemektedir. Sulu Tuğyanoğlu (2020) araştırmasında benzer ve farklı bir konu ele almış, sporcuların öz-yeterlik düzeyleri stresle başa çıkma stratejilerinde değişmelere yol açtığını ifade etmiştir. Kara'nın (2016), araştırmasında ise stres ile baş etme ve otomatik negatif düşünceler ve depresyon arasında anlamlı bir seviyede ilişkiler olduğu görülmüştür. İlişkilerin yönü çalışmamızın sonuçları ile uyumludur.

Bu araştırmanın sonuçları ile çelişen sonuçlara gelindiğinde ise Yetkin (2018). araştırmasında anksiyete düzeyi ile başarı motivasyonu düzeyleri arasında ilişki olmadığı tespit etmiştir. Aksoy'un (2021), araştırmasında sporcuların yeni tip Covid-19 virüsüne tutulma kaygı seviyesi ile başarı motivasyonu algıları arasında orta derecede olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Kaygının her türlü stres anımsatmaktadır. Aksoy'un (2021), çalışması bu araştırma ile çelişkilidir.

Her ne kadar bu araştırmanın sonucu ile çelişen araştırmalar yer alsada genel olarak desteklemektedir. Bu nedenle; sporcularda başarı motivasyonu algısının stres ile başa çıkma yöntemlerine pozitif yönlü etki ettiği söylenebilir. Sporculara egzersiz ve spor psikologları eşliğinde motivasyon çalışması gerçekleştirilirse stres ile başa çıkma konularında avantaj sağlayacakları tahmin edilebilir. Özellikle sporcular üzerinde motivasyon çalışmalarının olumsuz duygu durumlarına etkisi araştırılabilir. Stres ile baş etme davranışlarını olumlu yönde etkileyen faktörler detaylı çalışmalar ile incelenebilir. Sonuçları spor kulüpleri, antrenörler ve sporcular ile paylaşılmalı ve iyileştirme çalışmaları önerilmelidir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Bu çalışmanın veri toplanması, sonuçların yorumlanması ve makalenin yorumlanması aşamasında herhangi bir çıkar çatışması yaşanmadığını yazarlar taahhüt etmiştir.

Kaynakça

Ada, Ş., Akan, D., Ayık, A., Yıldırım, İ. ve Yalçın, S. (2013). Öğretmenlerin motivasyon etkenleri. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(3), 151-166.

Aksoy, İ. (2005). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin, okulda değişim yönetiminin gerçekleştirilmesinde, örgütsel iletişimin rolüne ilişkin algıları. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim 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 Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Tekirdağ.

Baş, E. (2023). Badmintoncuların sportif karakterlerinin spora özgü başarı motivasyonları üzerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.

Bektaş, A. (2010). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Sosyal İletişim Becerileri İle Sınıf Öğretmenlerinin Motivasyonu Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Biddle S, Wang CKJ, Kavussanu M. Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A Systematic Review of Research, *Eur J Sport Sci* 2003, 3(5): 1-20.

Bortoli L, Bertollo M, Comani S, Robazza C. Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. *J Sports Sci* 2011, 29(2): 171-80.

Büyükbasmacı, (2023). Uygulamalı egzersiz ve spor psikolojisi. Nobel Akademik Yayıncılık.

Cecchini JA, Montero J, Alonso A, Izquierdo M, Contreras O. Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and self-control in school-aged youths. *Eur J Sport Sci* 2007, 7(4): 203-11.

Cunningham GB, Kwon H. The theory of planned behaviour and intentions to attend a sport event. *Sport Manag Rev* 2003, 6(2): 127-45.

Deci EL, Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior, *Psychol Inq* 2000, 11(4): 227-68.

Demir, Ç. (2018). Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzlarının İncelenmesi: Toros Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dirmen, A. (2018). Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Dragos PF. (2014). Study regarding the role of motivation in the sport performance activities. *Balt J Health Phys Act* 2014, 6(1): 48-55.

Dragos PF. Study regarding the role of motivation in the sport performance activities. *Balt J Health Phys Act* 2014, 6(1): 48-55.

Dursun, H. (2023). Kayaklı koşuda antrenör sporcu ilişkisi ve psikolojik beceriler ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Ağrı.

Engür, M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Erden M, Akman Y. Eğitim Psikolojisi, 19. Baskı. Ankara, Arkadaş Yayınevi, 2011:222.

Eser, H. (2022). Türkiye ampute futbol süper ligi’nde oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.

Frederick CM, Ryan RM. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *J Sport Behav* 1993, 16(3): 124-46.

Gedik Çalışır, Ö. (2023). Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

George D, Mallery M. (2010). SPSS for windows step by step: a simple guide and reference. 17.0 update, Boston.

Hagger M, Chatzisarantis N. Self-determination theory and the psychology of exercise, *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2008, 1(1): 79-3.

Hayamizu T. (1997). Between intrinsic and extrinsic motivation: Examination of reasons for academic study based on the theory of internalization. *Jpn Psychol Res* 1997, 39(2): 98–8.

Hosseinalipour, F. (2015). Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (kırgızistan örneği). Doktora Tezi. Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bışkek.

İnsan, F. (2022). Üniversite gençliğinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.

Kara, D. (2016). Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Depresyon Belirtileri ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Karaköse, T. ve Kocabaş, İ. (2006). Özel ve devlet okullarında öğretmenlerin beklentilerinin iş doyumu ve motivasyon üzerine etkileri. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 2(1), 3 14.

Karataş R. (2016). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karharman, A. (2019). Elit dağ koşusu sporcularında pozitif algı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı motivasyonu üzerine etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.

Kelce, M. (2009). İlköğretim okullarında yöneticiler ve öğretmenler arasındaki iletişim sorunları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Koca Ballı, A. İ. ve Kılıç K. C. (2016). Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 25, Sayı 3, 273-286.

Kökver, F. (2023). Tenisçilerde iletişim becerileri ve başarı motivasyonu ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.

Körük E, Biçer T, Donuk B. Amatör futbol antrenörlerinin liderlik davranış tipleri kullandıkları motivasyon tekniklerinin belirlenmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi* 2003, 11(3): 53-7.

Küçüktatlıgil S. (2016). Sigorta Sektöründe Çalışan Kişilerin Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başetme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Loland S. Fair Play in Sport: A Moral Norm System.1th ed. London, Routledge Press. 2001: 93-6.

Maçın, E. (2010). Yönetici iletişim becerilerinin çalışan motivasyonu üzerine etkileri. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Mil, G.R. (2021). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Moos, R. (1993). Coping responses inventory: Professional manual (2nd ed.). New York: PAR Assessment Resources.

Moray, S. (2019). 20-40 Yaş Arası Bireylerde Depresif Belirtiler ile Ebeveyn Kabul-Red Algısı Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özgan, H. ve Aslan, N. (2008). İlköğretim okul müdürlerinin sözlü iletişim biçiminin öğretmenlerin motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 190-206.

Öztürk, Z., ve DüNDAR, H. (2003). Örgütsel motivasyon ve kamu çalışanlarını motive eden faktörler. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(2):57-66.

Roberts GC, Kristiansen E. (2012). Goal Setting to Enhance Motivation in Sport. USA, IL: Human Kinetics, 207-18.

Şenel, T. ve Buluç, B. (2016). İlkokullarda okul iklimi ile okul etkililiği arasındaki ilişki. *Türk Bilim Araştırma Vakfı*, 9(4), s.1.

Sadeghi E. (2021). Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Türkiye-İran Karşılaştırması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sulu Tuğyanoğlu, B. (2020). Sporcularda stresle başa çıkma ve öz-yeterlik arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Tiryaki Ş, Gödelek E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlama Çalışması. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri. 1. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Torbacioğlu, D. (2007). İlköğretim okulu yöneticilerinin iletişim yöntemleri ve güdüleme derecelerine ilişkin öğretmen algıları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Turhan, M. (2009). Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Ünal., S. (2000). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Okullarında Motivasyonu Sağlama Etkinlikleri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(7), 84-90.

Vollmer F. The relationship between expectancy and academic achievement how can it be explained. Br J Educ Psychol 1986, 56(1): 64-4.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Yapıcı Ş, Yapıcı M. (2010). Eğitim Psikolojisi, 2. Baskı. Ankara, Anı Yayıncılık, 2010: 210-8.

Yetkin, A. (2018). 9-18 Yaş arası altyapı futbolcularında anksiyete düzeyleri ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.