

Kadın ve Erkek Sporcularda Başarı Hedeflerini Öngörmede Kendini Fiziksel Algılama ve Yaşam Doyumunun Rolü

The Role of Male and Female Athletes' Physical Self-Perceptions and Life Satisfaction in Predicting Their Achievement Goals

Araştırma Makalesi

¹Gözde ERSÖZ, ²Zişan Kazak ÇETİNKALP, ³Robert EKLUND

¹Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ, Türkiye

²Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İzmir, Türkiye

³Stirling Üniversitesi, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Bölümü, İskoçya

ÖZ

Bu çalışmanın amacı kadın ve erkek sporcularda başarı hedefi yönelimini öngörmede kendine güven, genel fiziksel yeterlik, spor yeteneği ve yaşam doyumunun rolünü incelemektir. Araştırmaya farklı spor dallarından 820 sporcu ($n_{\text{erkek}}=497$; $X_{\text{yaş}}=21.77\pm 3.92$ ve $n_{\text{kadın}}=323$; $X_{\text{yaş}}=20.74\pm 3.78$) katılmıştır. Katılımcıların kendine güven, genel fiziksel yeterlik, spor yeteneği düzeyini, yaşam doyumunu ve başarı hedeflerini belirlemek için sırasıyla Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri kullanılmıştır. Verilerin ortalama ve standart sapmaları belirlenmiş, cinsiyetler arasındaki farklılığı ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi hesaplanmıştır. Adimsal çoklu regresyon analizi kadın ve erkeklerin puanları için ayrı ayrı uygulanmıştır. Katılımcıların spor yeteneği ($p<0.01$) ve yaşam doyumu ($p<0.001$) puanlarında cinsiyete göre farklılık görülmüştür. Kadın sporcularda genel fiziksel yeterlik algısı, ustalık-yaklaşma hedef yönelimi ile pozitif

ABSTRACT

The purpose of the present study was to examine the role of self-esteem, global physical self-concept, sport competence and life satisfaction in the prediction of achievement goal orientations in female and male athletes. 820 athletes ($n_{\text{male}}=497$; $X_{\text{age}}=21.77\pm 3.92$ ve $n_{\text{female}}=323$; $X_{\text{age}}=20.74\pm 3.78$) participated in this study. Physical Self-Description Questionnaire, The Satisfaction with Life Scale and 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport were used as the measure of self-esteem, global physical self-concept, sport competence, life satisfaction and goal orientation levels, respectively. Data are reported as means and standard deviations and independent samples t tests were calculated to compare the scores for the two gender. Then, multiple regression analyses with stepwise were applied separately to data of male and female athletes. Gender differences were observed in sport competence ($p<0.01$) and life satisfaction ($p<0.001$) of participants. Global physical self-concept was positive related to mastery-appro-

ilişkili bulunmuştur ($p<0.01$). Erkek sporcularda ise, ustalık-yaklaşma hedef yönelimi ile kendine güven ve spor yeteneği arasında pozitif ($p<0.01$); yaşam doyumunda negatif ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Ustalık-kaçınma hedef yönelimi kadınlarda yaşam doyumuna pozitif ilişkili bulunmuştur ($p<0.01$). Buna karşın, erkeklerde ustalık-kaçınma hedef yönelimi, kendine güven ile negatif; genel fiziksel yeterlik algıları ile ise pozitif ilişkili bulunmuştur ($p<0.01$). Spor yeteneği puanları hem kadınlarda hem de erkeklerde performans-yaklaşma hedef yönelimi ile pozitif ilişkili bulunmuştur ($p<0.01$). Erkek ve kadınlarda performans-kaçınma hedefi alt ölçeği ile kendine güven negatif, spor yeteneği ise pozitif ilişki göstermiştir ($p<0.05$). Bunlara ek olarak erkeklerde genel fiziksel yeterlik, performans-kaçınma hedef yönelimi ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Özetle, bu çalışma sonunda sporcuların başarı hedeflerine yönelimlerinde yaşam doyumunu ve kendini fiziksel algılamasının etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Başarı hedefi kuramı, Fiziksel benlik algısı, Yaşam doyumunu

ach goal orientation in female athletes ($p<0.01$). Among the male, scores on mastery-approach goal orientation were positive associated with self-esteem and sport competence ($p<0.01$) and negative associated with life satisfaction ($p<0.05$). Mastery-avoidance goal orientation was positive related to life satisfaction in female athletes ($p<0.01$). In contrast, mastery-avoidance goal orientation was negative associated with self-esteem and positive associated with global physical self-concept in male athletes ($p<0.01$). Scores on sport competence was positive associated with performance-approach goal orientation for both gender ($p<0.01$). Performance-avoidance goal orientation was negative associated with self-esteem and positive associated with sport competence in both female and male athletes ($p<0.05$). In addition, in male athletes, global physical self-concept was positive related to performance-avoidance goals ($p<0.05$). In summary, it is concluded that physical self-perceptions and life satisfaction are efficient to predict achievement goal orientations of athletes.

Key Words

Achievement goal theory, Physical self-perception, Life satisfaction

GİRİŞ

Son zamanlarda çocuklar ve gençlerin spora katılımında etkili olan psikolojik faktörleri ortaya koyan çalışmalar alan yazınında geniş yer bulmaktadır (Almagro ve diğ., 2015; Moen ve diğ., 2014). Ele alınan bu psikolojik yapılardan güdülenme Başarı Hedefi Kuramı (Achievement Goal Theory) (Adie ve diğ., 2008) çerçevesinde sıklıkla ele alınmakta ve kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmelerinden kendine güven, genel fiziksel yeterlik, spor yeteneği kavramları (Marsh ve Craven, 2006) ve yaşamdan alınan doyum (Wold ve diğ., 2013) üzerindeki araştırmalar da spor ortamlarında geniş yer bulmaktadır.

Duda ve Nicholls (1992) tarafından Sporda Başarı Hedefleri Kuramı önceleri "performans (ego)" ve "ustalık (görev)" olmak üzere iki hedef yönelimi şeklinde ele alınmıştır. Performans yönelimi kavramı, diğerlerinden daha iyi yapma şeklinde diğer bireyleri hedef alan bir yaklaşım ile spora yönelimi ifade ederken; ustalık yönelimi daha önceki performansından daha iyisini yapma, yeni şeyler öğrenme ve bir görevde

ustalaşma gibi bireyin kendi performansını arttırmasını hedef alan yönelim ile spora katılımı anlatmaktadır (Duda ve Nicholls, 1992). Ancak daha sonraları performans ve ustalık ile sınırlı kalan hedef yönelimleri yaklaşma-kaçınma temelinde ele alınmıştır (Elliot, 2006). 2x2 Başarı Hedefleri Modeli bireylerin hedef yönelimlerini "ustalık yaklaşma", "performans yaklaşma", "performans kaçınma" ve "ustalık kaçınma" olmak üzere dört boyutta açıklamaktadır. *Ustalık-yaklaşma hedefleri* verilen görevi en iyi şekilde yapmayı veya bu görevle ilgili daha önceki performansından daha iyisinin yapılmasını ifade ederken; *performans-yaklaşma hedefleri* diğerlerinin önüne geçmeyi, diğerlerinden üstün olmayı anlatmaktadır. *Performans-kaçınma hedefleri* diğerleri tarafından geçilmemeye, diğerlerinin gerisinde kalmamaya odaklanmaktadır; *ustalık-kaçınma hedefleri* hata yapmamayı, daha önceki performansından daha düşük performans göstermemeyi anlatmaktadır (Çepikurt ve İnanç, 2012).

Kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri, davranış ve güdülerimizin belirleyicisi olduğu ve bireyin tutumunu açıklamada etkili olduğu için benlik ile ilgili yapılar araştırılmaktadır (Aşçı, 2004). Benlik saygısı, bireyin kendi benlik kavramını beğenmesi, onaylaması ve kendisinden hoşnut olmasıdır (Eisenberg ve Delaney, 1998). Bir sporcunun "Ben iyi bir sporcuyum" düşüncesine sahip olması buna örnek verilebilir. Güdülenme ile ilgili bazı teoriler, bireylerin kendileriyle ilgili değerlendirmelerinin spora katılım ve sporda devamlılık konusunda etkili olduğunu ileri sürmektedirler (Nicholls, 1989). Örneğin spor alanında yapılan çalışmalarda, kendine güven ile fiziksel aktivite ortamındaki güdüsel yönelimler (Fox, 1997; Marsh ve diğ., 1994) ve fiziksel aktivite davranışı (Welk ve Eklund, 2003) arasında ilişki bulunmuştur. Fox (2000) da bireylerin yüksek düzeyde kendine güven duygusunun onların seçimleri, sabrı, başarısı ve sağlık ile ilişkili davranışları konusunda büyük oranda pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla beraber, bazı araştırmacılar algılanan yeterliği yüksek olan bireylerin ego-yönelimli başarı hedeflerinin de yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Cury ve diğ., 1997). Başarı hedefi yönelimi ve algılanan fiziksel yeterliliğin kendine güven üzerinde etkisini araştıran çok az çalışma bulunmaktadır. Treasure ve Biddle (1997) görev yöneliminin kendine güveni, algılanan yeterliliği ve fiziksel öz-saygıyı doğrudan ve dolaylı olarak öngördüğünü bulmuşlardır. Kavussanu ve Harnisch (2000) yaptıkları bir çalışmada görev yönelimi yüksek olan sporcuların görev yönelimi düşük olanlara göre daha fazla kendine güvenli olduğunu tespit etmişlerdir. Bu alanda yapılan sınırlı çalışmalar görev yöneliminin kendine güveni etkileyeceği yönündedir. Genel olarak görev yönelimi kendine güven üzerinde etkilidir, çünkü kendine güven yeterlilik ile ilişkilidir. Eğer bir birey kendini faaliyet gösterdiği spor dalında yeterli görüyorsa, o bireyin kendine güven duygusu da yüksek düzeyde olacaktır.

Spor ortamlarında başarı hedefi perspektifinden duygusal durumlar da ele alınmıştır. Ego yönelimli bireylerin negatif duygu durumuna

daha çok; pozitif duygu durumuna ise daha az meyilli olduğu düşünülmektedir (Nicholls, 1989). Bunun sebeplerinden birini Roberts (1992) kazanmak ve kaybetmek olgularının değişken ve kontrolü olmayan durumlar olduğunu ve sonuç olarak kazanma odaklı sporcuların olumsuz duygulara daha yatkın olmasının muhtemel olduğu şeklinde açıklamıştır. Buna karşın görev yönelimli sporcular performans için içsel standartlar geliştirmişlerdir ve bu daha kontrol edilebilir bir durum olduğu için pozitif duygulanım görev yönelimli sporcular arasında daha olasıdır (Roberts, 1992). Buna ek olarak, araştırmacılar görev ve ego yönelimi ile çeşitli duyguların (örn. doyum, eğlence, kaygı, gerginlik ve sıkılma) ilişkisini araştırmışlar ve çelişkili sonuçlar elde etmişlerdir. Bazı çalışmalar görev yönelimi ile negatif duygu durumu arasında hiç ilişki bulmazken (Newton ve Duda, 1993; Vlachopoulos ve Biddle, 1996); bazıları ego yönelimi ile pozitif duygu durumunun ilişkili olmadığını veya pozitif ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir (Rethorst ve Duda, 1993; Vlachopoulos ve diğ., 1996). Duda ve diğ. (1995) ve Newton ve Duda (1993) ise ego yönelimi ile negatif duygu durumu arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Başarı hedefi yaklaşımı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar ise görev yönelimi ile yaşam doyumunu arasında pozitif (Duda ve diğ., 1995); ego yönelimi ile negatif ilişkili (Duda, 1992) olduğunu ortaya koymuştur. Elliot ve diğ. (1997) tarafından akademik ortamda yapılan bir çalışmada ise kişisel amaçlara ulaşmada kaçınma yönelimi olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Buna karşın Toros, Akyüz, Bayansaldız ve Soyer (2010) dağcılık ile uğraşan bireylerde görev ve ego hedef yönelimi ile yaşam doyumunu arasında herhangi bir ilişkiye rastlamamışlardır.

Sporde etkili olan psikolojik faktörlerin yanında dünyada ve ülkemizde kadın sporcuların erkek sporculara göre spora daha az katıldığı bilinmektedir (Noordegraaf ve Çoknaz, 2014; Beville ve diğ., 2014). Ayrıca sporun erkeğin doğasına uygun olduğu, sporun çağrıştırdığı hızlı, güçlü ve kuvvetli olma gibi özelliklerin

aynı zamanda erkek cinsinin çağrıştırdığı özellikler olduğu kanısının yaygın olması kadın ve erkelerin farklı güdüsel yönelimler ve duygusal farklılıklar ile spora katılmasına neden olabilmektedir (Noordegraaf ve Çoknaz, 2014). Bu sebeple bu araştırmada cinsiyet farklılığı da ayrıca ele alınmıştır.

Bireylerin görev veya ego yönelimi ile spora katılmaları, sportif yeterlilik, genel fiziksel yeterlilik ve kendine güven kavramları ve yaşam doyumu bilişsel değerlendirme değişkenleridir. Bu bakımdan çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek yerinde olacaktır. Buna ek olarak gençlerin fiziksel, psikolojik ve

sosyal gelişiminde önemli olan spora katılımın artırılması için onları spora yönlendiren ve spora katılımında devamlılığı sağlayan psikolojik süreçleri anlamak çok önemlidir. Bu bağlamda çalışmanın amacı kadın ve erkek sporcularda başarı hedefi yönelimini öngörmede kendine güven, genel fiziksel yeterlilik, spor yeteneği ve yaşam doyumunun rolünü incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Çalışmanın örneklemini milli (n=295), lig (n=204) ve amatör (n=321) düzeyde spor yapan 17-37 yaş aralığında amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenen 323 kadın, 497 erkek ol-

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgiler

		Kadın (n=323)		Erkek (n=497)		Toplam (n=820)	
		Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss
Yaş		20.74	3.78	21.77	3.92	21.37	3.90
Spor Yaşı		8.98	3.66	9.70	4.08	9.41	3.93
Antrenman Sıklığı		4.34	1.78	4.22	1.74	4.26	1.76
Spor Dalı		f	%	f	%	f	%
Bireysel	Okçuluk	59	18.4	81	16.4	140	17.1
	Triatlon	14	4.4	29	5.8	43	5.2
	Taekwondo	26	8.1	24	4.8	50	6.1
	Tenis	18	5.5	13	2.6	31	3.8
	Atletizm	15	4.7	23	4.6	38	4.6
	Kickboks	19	5.8	30	5.9	49	5.9
	Masa Tenisi	9	2.9	15	3.1	24	2.9
	Cimnastik	15	4.5	20	4.1	35	4.2
	Bisiklet	2	0.7	8	1.6	10	1.2
	Kayak	4	1.2	6	1.2	10	1.2
	Güreş	4	1.2	9	1.8	13	1.6
	Atıcılık	15	4.6	2	0.4	17	2.2
	Yelken	2	0.6	1	0.2	3	0.4
	Halter	3	0.9	9	1.8	12	1.6
Takım	Hentbol	40	12.4	53	10.7	93	11.3
	Voleybol	66	20.4	71	14.3	137	16.7
	Basketbol	12	3.7	103	20.7	115	14.0
Spor Kategorisi		f	%	f	%	f	%
Milli		132	39.9	163	32.8	295	36.0
Lig sporcusu		89	30.0	115	23.1	204	24.9
Amatör		102	30.1	219	44.1	321	39.1

mak üzere toplam 820 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları 21.37 (± 3.90) olarak hesaplanmıştır. Kadın katılımcıların yaş ortalaması 20.74 (± 3.78), erkek katılımcıların yaş ortalamaları ise 21.77 (± 3.92)'dir. Katılımcılara ait haftalık antrenman sıklığı 4.26 (± 1.76) olarak hesaplanırken, bu bulgu kadın katılımcılar için 4.34 (± 1.78), erkek katılımcılar için ise 4.22 (± 1.74)'dür. Katılımcıların spor yaşı 9.41 (± 3.93) yıldır. Spor yaşı ortalaması kadınlar için 8.98 yıl (± 3.66), erkekler için ise 9.70 yıl (± 4.08) yıldır. Katılımcılar farklı spor dallarından gelmektedir ve 475 kişi bireysel sporlar, 345 kişi ise takım sporları uğraşmaktadır. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1' de verilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koymak için kişisel bilgi formu; kendine güven, genel fiziksel yeterlik, spor yeteneği düzeyini, yaşam doyumunu ve başarı hedeflerini belirlemek için Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri kullanılmıştır.

Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (Physical Self-Description Questionnaire)

Araştırmada Marsh ve diğ. (1994) tarafından geliştirilen ve Aşçı (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan "Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi (PSDQ)"nin kendine güven (Self-esteem), genel fiziksel yeterlik (Physical self-concept) ve spor yeteneği (Sports competence) alt boyutları kullanılmıştır. Bu araştırmada sporcuların başarı hedefi yönelimi tarafından etkilenebileceği düşünüldüğü için bu alt ölçekler incelenmiştir. PSDQ'nin 9 alt boyutunda (kuvvet, vücut yağ, fiziksel aktivite, koordinasyon, esneklik, dayanıklılık, görünüm, sağlık ve sportif yeteneği) bireyin kendini tanımlamasını ve değerlendirmesini içeren ve ayrıca bireyin genel fiziksel yeterlik ve kendine güven kavramlarını da değerlendiren, toplam 70 maddeden oluşmaktadır. PSDQ'de yer alan bu maddeler "Tamamen Doğru" ile "Tamamen Yanlış" arasında değişen 6'lı ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Türkçe'ye uyarlanan

PSDQ alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha .87 ve .98 arasında değişmektedir (Aşçı, 2000). Bu çalışmada, PSDQ ölçeğinin iç tutarlık katsayılarının kendine güven için .78, genel fiziksel yeterlik için .84 ve spor yeteneği için .79 olduğu görülmüştür.

Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale)

Diener ve diğ. (1985)'nin geliştirdiği yaşam doyumu ölçeği 5 aynı yönde ifadeden oluşmaktadır ve her maddeye katılım düzeyi 7'li değerlendirme basamağına göre yapılmaktadır. Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin .71; Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının ise .78 olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Bu çalışmada, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri (The 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport)

Conroy ve diğ. (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Kazak Çetinkalp (2009) tarafından yapılan Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri (The 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport) dört alt ölçek ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "Kesinlikle Katılıyorum (1)" dan "Kesinlikle Katılmıyorum (7)"a doğru değişen 7'li likert tipindedir. Ölçeklerin uyarlanmasına ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde, Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri'ne ilişkin uyum indeksleri $X^2/df=128.14/43=2.98$, RMSEA=0.066, CFI=0.98, GFI=0.95 ve NNFI=0.96 olarak hesaplanmıştır (Kazak Çetinkalp, 2009). Uсталık-yaklaşma, ustalık-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma alt ölçeklerine ilişkin iç tutarlık değerleri sırasıyla .94, .75, .88 ve .73'dür. Analiz sonuçları, ölçeğin Türk sporcu popülasyonu için kullanılabilir olduğunu göstermiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik çalışmalarında, Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri'nin iç

tutarlık katsayılarının ustalık-yaklaşma için .80, ustalık-kaçınma için .65, performans-yaklaşma için .74 ve performans-kaçınma için ise .63 olduğu görülmüştür.

Verilerin Toplanması: Araştırmada kullanılan ölçekler 820 sporcuya araştırmacı tarafından yüz yüze ve bireysel olarak uygulanmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin ortalama ve standart sapmaları tanımlayıcı istatistik yöntemleri ile hesaplanmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı Levene ve Kolmogorov-Smirnov testleri ile incelenmiştir. Araştırmada ele alınan değişkenlerin cinsiyete göre farklılığını ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi istatistik analiz yöntemi kullanılmıştır. Buna ek olarak sporcuların başarı hedefi yönelimini kendine güven, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik ve yaşam doyumu değişkenlerinin ne düzeyde öngördüğünü ortaya koymak amacıyla Adımsal Çoklu Regresyon Analizi kadın ve erkeklerin puanları için ayrı ayrı uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırmada yer alan tüm değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2’de çalışmada ele alınan tüm psikolojik kavramlara ilişkin ortalamalar ve standart sapma değerleri verilmiştir. Bu değerlere göre sporcuların başarı hedefi yönelimlerinde en yüksek değeri ustalık-yaklaşma ve performans-yaklaşma hedefi yönelimleri alt ölçekleri alırken; en düşük değerleri ustalık-kaçınma ve perfor-

mans-kaçınma hedefi yönelimleri alt ölçeklerinin aldığı belirlenmiştir. Bunlara ek olarak sporcuların kendini değerlendirme boyutu incelendiğinde kendine güven alt ölçeğinin ortalamasının yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Katılımcıların yaşam doyumu ortalamaları ve Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri ve Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi alt boyutlarının ortalamalarının cinsiyete göre farklılığı incelendiğinde (Tablo 3), kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumu ve spor yeteneği puanları arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunurken; diğer alt boyutlarda istatistiksel yönden anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Yaşam doyumu ve spor yeteneği konusunda kadınlar erkeklere göre daha yüksek puanlar elde etmişlerdir.

Kadın sporcuların kendine güven, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik ve yaşam doyumunun başarı hedefi yönelimleri alt boyutlarını ne oranda yordadığını belirlemek amacı ile yapılan adımsal çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir. Kadın sporcuların genel fiziksel yeterlik algıları ustalık-yaklaşma hedef yöneliminin % 6.2’ini yordamaktadır ($R=.249$; $R^2=.062$; *Düzeltilmiş* $R^2=.059$; $F_{(1,321)} = 21.21$, $p < 0.001$) ve bu iki değişken arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır ($\beta=0.24$). Katılımcıların yaşam doyumu ise ustalık-kaçınma alt boyutunu % 2.6 oranında etkilediği ($R=.162$; $R^2=.026$; *Düzeltilmiş* $R^2=.023$; $F_{(1,321)} = 8.67$, $p < 0.01$) ve bu ilişkinin de pozitif olduğu görülmüştür ($\beta=0.16$).

Tablo 2. Tüm değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	Kadın Ort±Ss	Erkek Ort±Ss	Toplam Ort±Ss
Ustalık-Yaklaşma Hedefi	17.82±4.11	17.75±3.70	17.78±3.87
Ustalık-Kaçınma Hedefi	14.82±4.27	14.42±4.27	14.58±4.27
Performans-Yaklaşma Hedefi	17.08±3.97	17.00±3.82	17.03±3.88
Performans-Kaçınma Hedefi	14.68±4.36	14.91±4.21	14.82±4.27
Yaşam Doyumunu	26.07±6.02	24.90±6.28	25.36±6.20
Spor Yeteneği	27.23±4.94	27.55±4.84	27.42±4.88
Genel Fiziksel Yeterlik	29.02±5.38	28.69±5.17	28.82±5.25
Kendine Güven	35.89±7.09	34.62±7.10	35.12±7.12

Tablo 3. Yaşam doyumu, sporda 2x2 başarı hedefleri envanteri ve Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anketi alt boyutlarında cinsiyet farklılığına ilişkin sonuçlar

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t testi		
					t	st	p
Yaşam Doyumu	Kadın	323	26.07	6.02	2.637	818	0.00***
	Erkek	497	24.90	6.28			
Uсталık-Yaklaşma Hedef Yönelimi	Kadın	323	5.94	1.37	0.257	818	0.80
	Erkek	497	5.92	1.23			
Uсталık-Kaçınma Hedef Yönelimi	Kadın	323	4.94	1.42	1.317	818	0.19
	Erkek	497	4.81	1.42			
Performans-Yaklaşma Hedef Yönelimi	Kadın	323	5.69	1.32	0.305	818	0.76
	Erkek	497	5.67	1.27			
Performans-Kaçınma Hedef Yönelimi	Kadın	323	4.89	1.45	-0.759	818	0.45
	Erkek	497	4.97	1.40			
Spor Yeteneği	Kadın	323	4.49	0.89	2.494	818	0.01*
	Erkek	497	4.33	0.89			
Genel Fiziksel Yeterlik	Kadın	323	4.84	0.90	0.878	818	0.38
	Erkek	497	4.78	0.86			
Kendine Güven	Kadın	323	4.54	0.82	-0.907	818	0.37
	Erkek	497	4.59	0.81			

*p<0.05 *** p<0.001

Tablo 4. Kadın sporcuların başarı hedeflerini yordayan değişkenler için çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	R ²	b	SE (b)	t	β
Uсталık-Yaklaşma Hedef Yönelimi					
Genel fiziksel yeterlik algısı	.062	.38	.08	4.61	0.24***
Uсталık-Kaçınma Hedef Yönelimi					
Yaşam doyumu	.026	.04	.01	2.95	0.16**
Performans-Yaklaşma Hedef Yönelimi					
Spor yeteneği	.102	.51	.09	6.03	0.32***
Performans-Kaçınma Hedef Yönelimi					
Kendine güven	.067	-.266	.094	-2.81	-0.16*
Spor yeteneği	.044	.371	.096	3.85	0.21***

*p<0.05 ** p<0.01 ***p<0.001

Sportif yeteneği performans-yaklaşma hedef yönelimi boyutunun % 10.2' sini açıkladığı ($R=.319$; $R^2=.102$; *Düzeltilmiş* $R^2=.099$; $F_{(1, 321)} = 36.34$, $p < 0.001$) ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu ($\beta=0.32$) belirtilmiştir. Performans-kaçınma alt boyutunda ise; kendine güven ($\beta=-0.16$) bu alt boyutu % 6.7 oranında negatif ($R=.259$; $R^2=.067$; *Düzeltilmiş* $R^2=.061$; $F_{(1, 320)} =$

7.93 , $p < 0.05$); spor yeteneği ($\beta=0.21$) ise bu alt boyutu % 4.4 oranında pozitif ($R=.210$; $R^2=.044$; *Düzeltilmiş* $R^2=.041$; $F_{(1, 321)} = 14.84$, $p < 0.001$) etkilediği görülmüştür.

Erkek sporcuların kendine güven, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik ve yaşam doyumu başarı hedefi yönelimleri alt boyutlarını ne oranda yordadığını belirlemek amacı ile yapılan

Tablo 5. Erkek sporcuların başarı hedeflerini yordayan değişkenler için çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	R ²	b	SE (b)	t	β
Uсталık-Yaklaşma Hedef Yönelimi					
Kendine güven	.078	.39	.06	6.46	0.28***
Spor yeteneği	.101	.24	.07	3.55	0.16***
Yaşam doyumunu	.108	-.02	.01	-2.04	-0.09*
Uсталık-Kaçınma Hedef Yönelimi					
Kendine güven	.040	-.27	.08	-3.53	-0.17***
Genel fiziksel yeterlik	.016	.21	.07	2.85	0.13**
Performans-Yaklaşma Hedef Yönelimi					
Spor yeteneği	.10	.51	.07	7.54	0.32**
Performans-Kaçınma Hedef Yönelimi					
Kendine güven	.047	-.18	.07	-2.45	-0.11**
Spor yeteneği	.035	.33	.08	4.26	0.19*
Genel fiziksel yeterlik	.056	.20	.10	2.16	0.13*

adımsal çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 5' de verilmiştir. Erkek sporcularda kendine güven ustalık-yaklaşma hedef yönelimini % 7.8 oranında ($R=.279$; $R^2=.078$; *Düzeltilmiş* $R^2=.076$; $F_{(1, 495)} = 41.77$, $p < 0.001$); spor yeteneği bu alt boyutu % 10.1 oranında ($R=.317$; $R^2=.101$; *Düzeltilmiş* $R^2=.097$; $F_{(1, 494)} = 12.57$, $p < 0.001$); yaşam doyumunu ise bu alt boyutu % 10.8 oranında ($R=.329$; $R^2=.108$; *Düzeltilmiş* $R^2=.103$; $F_{(1, 493)} = 4.17$, $p < 0.05$) etkilediği görülmüştür. Bu alt boyut ile kendine güven ($\beta=0.28$) ve spor yeteneği ($\beta=0.16$) arasında pozitif; yaşam doyumunu ($\beta=-0.09$) arasında ise negatif ilişki bulunmaktadır. Erkek sporcularda kendine güven ustalık-kaçınma alt boyutunu % 4.0 oranında ($R=.201$; $R^2=.040$; *Düzeltilmiş* $R^2=.036$; $F_{(1, 494)} = 12.43$, $p < 0.001$); genel fiziksel yeterlik ise bu alt boyutu % 1.6 oranında ($R=.127$; $R^2=.016$; *Düzeltilmiş* $R^2=.014$; $F_{(1, 495)} = 8.15$, $p < 0.001$) etkilemiştir. Bu alt boyut ile kendine güven arasında negatif ($\beta=-0.17$); genel fiziksel yeterlik arasında ise pozitif ($\beta=0.13$) ilişki bulunmuştur. Katılımcıların sportif yeteneği performans-yaklaşma hedef yöneliminin % 10.3'ünü açıkladığı ($R=.321$; $R^2=.103$; *Düzeltilmiş* $R^2=.101$; $F_{(1, 495)} = 56.77$, $p < 0.001$) ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu ($\beta=0.32$)

belirtilmiştir. Performans-kaçınma alt boyutu ise kendine güven bu alt boyutu % 4.7 oranında ($R=.217$; $R^2=.047$; *Düzeltilmiş* $R^2=.043$; $F_{(1, 494)} = 6.02$, $p < 0.05$); spor yeteneği % 3.5 oranında ($R=.188$; $R^2=.035$; *Düzeltilmiş* $R^2=.033$; $F_{(1, 495)} = 18.13$, $p < 0.001$); genel fiziksel yeterlik ise bu alt boyutu % 5.6 oranında ($R=.236$; $R^2=.056$; *Düzeltilmiş* $R^2=.050$; $F_{(1, 493)} = 4.67$, $p < 0.05$) etkilediği görülmüştür. Bu alt boyut ile spor yeteneği ($\beta=0.19$) ve genel fiziksel yeterlik ($\beta=0.13$) arasında pozitif; kendine güven ($\beta=-0.11$) arasında ise negatif ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı başarı hedefi perspektifinden kadın ve erkek sporcularda güdüsel yönelimini yordamak üzere kendine güven, genel fiziksel yeterlik, spor yeteneği ve yaşam doyumunun rolünü incelemektir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kadınlar erkeklere göre yaşam doyumunu ve spor yeteneği konusunda daha yüksek puanlar elde etmişler; diğer alt boyutlarda ise cinsiyetler arası farklılığa rastlanmamıştır. Çalışmamıza benzer olarak Fouladchang, Marzoochi ve Shemshiri (2009) de başarı hedef yöneliminde kadın ve

erkekler arasında farklılık bulunmamıştır. Kazak Çetinkalp (2012) tarafından yapılan çalışmada da ustalık-yaklaşma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma alt boyutları arasında kadın ve erkek sporcularda farklılık bulunmaması bu çalışmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Önceki çalışmalardan bazıları ustalık-kaçınma hedef yönelimini kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Kazak Çetinkalp, 2012; Morris ve Kavussanu, 2008). Patrick, Ryan ve Pintrich (1999) tarafından yapılan çalışmada da ustalık-yaklaşma hedef yönelimi kadınlarda erkeklere nazaran daha yüksek bulunmuştur. Pajares ve diğ. (2000) performans-kaçınma alt boyutunda cinsiyetler arasında fark bulmazken; Middleton ve Midgley (1997) erkeklerin performans-yaklaşma alt boyutunda daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmişlerdir. Yaşam doyumunu kavramında cinsiyet farklılığı incelendiğinde, bu araştırmadan elde edilen bulgularla paralel olarak kadınların erkeklerden daha fazla yaşam doyumunu düzeyine sahip olduğuna dair bulgular olduğu görülmüştür (Wood ve diğ., 1989; Pedisic ve diğ., 2015). Buna karşın çalışmadan elde edilen bulgunun aksine Wold ve diğ. (2013) futbolcular üzerinde yaptıkları bir çalışmada yaşam doyumunu konusunda kadın ve erkeklerde farklılık bulunmamıştır. Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, katılımcıların yaşam doyumlarında cinsiyet farklılığı olmadığı belirtilmiştir. Kendini fiziksel algılama konusunda cinsiyet farklılığına dair alan yazın incelendiğinde ise spora katılım konusunda erkeklerin kadınlardan daha üstün olmasının yanısıra sportif faaliyetlere erkeklerin daha yatkın olduğuna dair genel bir kanı bulunmaktadır. Buna ek olarak erkeklerin sportif konularda kendilerine daha güven duydukları (Jacobs, ve diğ., 2002) ve spor yeteneği algılarının da daha fazla olduğu (Bosacki, 2003; Klomsten ve diğ., 2004) yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Klomsten ve diğ. (2004) tarafından yapılan bir çalışmada kadın ve erkeklerin kendini fiziksel algılama düzeyleri incelenmiş ve erkeklerin kadınlardan spor yeteneği konusunda daha

fazla ortalamalara sahip olduğu rapor edilmiştir. Bu bulguların aksine bu çalışmada kadın sporcuların erkeklere kıyasla daha fazla spor yeteneği ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Kadınların erkeklere göre yaşam doyumlarının daha yüksek çıkmasına dair bulguyu evrensel olarak kabul edilen yeterlik, özerklik ve ilişkili olma psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun psikolojik iyi oluşa olan pozitif etkisine bağlayabiliriz. Kendini spor yeteneği konusunda kadınlar daha yeterli gördükleri için yaşamdan daha fazla doyum aldıkları düşünülebilir. Buna ek olarak literatürün aksine araştırmamızda kadın sporcuların erkeklerden spor yeteneği konusunda daha yüksek puanlar elde etmelerinin nedeni araştırmaya amatör düzeyde spor yapan erkeklerin daha fazla katılmış olması olabilir.

Bu çalışmada yaşam doyumunu ile ilgili elde edilen bir diğer bulgu kadın katılımcılarda yaşam doyumunun ustalık-kaçınma alt boyutunu pozitif; erkeklerde ise ustalık-yaklaşma alt boyutunu negatif etkilediğidir. Bu bulgu kadınlarda önceki performansından daha kötü duruma düşmeme yönündeki hedef yöneliminin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini; buna karşın erkeklerde verilen görevi en iyi şekilde gerçekleştirmeye yönelik anlayışın onların yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Erkeklerde yaşam doyumunun ustalık-yaklaşma hedef yönelimini negatif öngörmesi hep daha iyisini yapmak isteyen sporcularda mükemmeliyetçilik düşüncesinin ortaya çıkması ve bu durumun onları mutsuz edebilme ihtimalinden kaynaklanabilir. Kadın sporcular ise dışsal faktörlerden ziyade performansları ile ilgili içsel faktörlere odaklandıkları için yaşamdan daha fazla doyum elde ediyor olabilirler.

Kadın sporcularda genel fiziksel yeterlik ustalık-yaklaşma hedef yönelimini pozitif etkilerken; erkek sporcularda kendine güven ve spor yeteneği bu alt boyutu pozitif; yaşam doyumunu ise bu alt boyutu negatif etkilediği görülmüştür. Önceki çalışmalar incelendiğinde ustalık-yaklaşma hedef yönelimi ile spor yeteneği ile genel fiziksel yeterlik arasında pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Kazak Çetin-

kalp, 2012; Conroy ve diğ., 2005; Murcia ve diğ., 2008). Adie, Duda ve Ntoumanis (2008) takım sporları ile uğraşan sporcular üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, ustalık-yaklaşma hedef yönelimi puanları yüksek olan sporcuların kendine güvenlerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ustalık-kaçınma alt boyutu incelendiğinde ise kadın sporcularda yaşam doyumunun bu alt boyutu pozitif etkilediği; erkek sporcularda ise kendine güven bu alt boyutu negatif ve genel fiziksel yeterlik ise bu alt boyutu pozitif etkilediği gözlenmiştir. Ustalık-kaçınma hedef yönelimi ile kendini fiziksel algılama arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda çelişkili sonuçlar elde edilmiştir. Kazak Çetinkalp (2012) ustalık-kaçınma hedef yönelimi ile spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik ve kendine güven arasında herhangi bir ilişki bulunmazken; Baranik ve diğ. (2010) ise ustalık-kaçınma hedef yönelimi ile algılanan yeterlik arasında pozitif; Murcia ve diğ. (2008) ve Adie ve diğ. (2008) ise bu iki kavram arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Performansına odaklanan sporcuların genel fiziksel yeterlik algılarının olumlu olması, kişilerin kendi performanslarına odaklanmasından kaynaklanabildiği gibi; fiziksel yeterlik duygularının yüksek olmasının onları görev yönelimli davranmaya meyilli hale getirmiş olabilir. Kendine güveni düşük olan sporcular ise sahip olduğu başarısını arttırma konusunda kendilerine güvenmedikleri için varolan performansın altına düşmeme yönünde davranış sergilemiş olabilirler.

Spor yeteneğinin performans-yaklaşma hedef yönelimini hem kadın hem de erkek sporcularda pozitif etkilediği gözlemlenmiştir. Araştırmamızla paralel olarak Kazak Çetinkalp (2012) tarafından yapılan çalışmada performans-yaklaşma hedef yönelimi ile spor yeteneği, kendine güven ve genel fiziksel yeterlik arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Benzer bir şekilde Pajares ve diğ. (2000) performans-yaklaşma hedef yönelimi ile kendini fiziksel algılama arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Buna ek olarak araştırmacılar performans-yaklaşma hedef yöneliminin kendini fiziksel algılama (Pajares ve diğ.,

2000) ve algılanan yeterliliği (Morris ve Kavusanu, 2008; Pajares ve diğ., 2000) pozitif öngördüğünü belirtmişlerdir. Diğer yandan kadın ve erkek sporcularda kendine güven performans-kaçınma alt boyutunu negatif; spor yeteneğini ise bu alt boyutu pozitif etkilemiştir. Erkek sporcularda ayrıca genel fiziksel yeterlik bu alt boyutu pozitif etkilemiştir. *Önceki çalışmalar* kendini fiziksel algılama ve algılanan yeterliğin performans-kaçınma hedef yönelimini negatif öngördüğünü belirtmişlerdir (Pajares ve diğ., 2000; Cury ve Da Fonséca, 2001). Bu bulgu araştırmamızdan elde edilen bulguyu desteklemektedir. Yapılan çalışmalarda elit sporcuların, elit olmayanlara göre daha çok ego yönelimli hedeflere sahip olduğu belirtilmiştir (Duda ve White, 1992; Reilly ve diğ., 2000; Toros, 2005). Bu çalışmada katılımcıların çoğunun elit sporcu olması onların spora performans odaklı yaklaşımları ile kendini fiziksel olarak algılamaları arasında pozitif ilişkinin nedeni olabilir. Performans-kaçınma hedef yönelimi alt boyutunda daha yüksek puan alan hem kadın hem de erkek sporcuların kendine daha az güven duymasının nedeni ise ego yönelimli bireylerin performanslarını değerlendirirken, kendilerini başkaları ile karşılaştırmasından dolayı daha çok sosyal baskıya maruz kalmasına ve bu durumun onların kendine güvenlerine negatif etkisine bağlanabilir (Gürsel ve Koruç, 2004).

Kendini fiziksel algılama ve hedef yönelimi ilişkisi fiziksel aktivite ortamlarında da ele alınmıştır. Hagger ve diğ. (2011) yaptıkları araştırmada kendini fiziksel algılamanın ustalık-yaklaşma hedef yönelimi ile pozitif; performans-yaklaşma ve performans-kaçınma hedef yönelimi ile negatif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Ustalık-kaçınma hedef yönelimi ile kendini fiziksel algılama arasında ise herhangi bir ilişki gözlemlenmemişlerdir. Hagger ve diğ. (2011) ayrıca ustalık yönelimli egzersize katılımın fiziksel aktivite davranışını olumlu; performans-yaklaşma ve performans-kaçınma yöneliminin ise fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, elde edilen bulgular kendini fiziksel algılama (spor yeteneği, kendine güven ve genel fiziksel yeterlik) ve yaşam doyumunun başarı hedefini öngörmede etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca başarı hedefi yaklaşımı, kendine güven ve genel fiziksel yeterlik konusunda kadın ve erkekler arasında farklılık bulunmazken; kadınların kendilerini sportif olarak erkeklere göre daha yeterli gördüğü ve yaşamdan daha çok doyum aldıkları sonucuna varılmıştır.

Bu araştırmada ele alınan psikolojik kavramların spor ve egzersiz ortamlarında daha çok incelenmesi önerilmektedir. 3 x 2 Başarı Hedef Modeli ve Hür İrade Kuramı perspektifin-

den kendini fiziksel algılama ve yaşam doyumu kavramları alan yazını geliştirmek üzere incelenebilir.

Yazar Notu: Bu çalışma 55. ICHPER.SD Dünya Kongresi ve Sergisi' nde (55th ICHPER.SD Anniversary World Congress & Exposition) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Yrd.Doç.Dr. Gözde ERSÖZ

Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ

E-posta: gozde0007@gmail.com

Telefon No: +90 282 250 32 07

Faks No: +90 282 250 99 61

KAYNAKLAR

1. **Adie JW, Duda JL, Ntoumanis N.** (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(3), 302-322.
2. **Almagro BJ, Sáenz-López P, Moreno-Murcia JA, Spray C.** (2015). Motivational factors in young Spanish athletes: a qualitative focus drawing from self-determination theory and achievement goal perspectives. *Sport Psychologist*, 29(1), 15-28.
3. **Aşçı FH.** (2000). Congress Proceedings of 5th Sport Sciences Congress: The reliability and validity of PSDQ for Turkish population. Congress Proceedings of 5th Sport Sciences Congress. 3-5 November, Ankara: Hacettepe University, 122-123.
4. **Aşçı FH.** (2004). Benlik algısı ve egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 233-266.
5. **Baranik LE, Stanley LJ, Bynum BH, Lance CE.** (2010). Examining the construct validity of mastery-avoidance achievement goals: A meta-analysis. *Human Performance*, 23(3), 265-282.
6. **Beville JM, Umstattd Meyer MR, Usdan SL, Turner LW, Jackson JC, Lian BE.** (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173-184.
7. **Bosacki SL.** (2003). Psychological pragmatics in preadolescents: Sociomoral understanding, self-worth, and school behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 141-155.
8. **Çetinkalp Kazak Z.** (2012). Achievement goals and physical self-perceptions of adolescent athletes. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 40(3), 473-480.
9. **Conroy DE, Eliot AJ, Hofer SM.** (2003). A 2x2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4), 456-476.
10. **Conroy DE, Coatsworth JD, Fifer AM.** (2005). Testing dynamic relations between perceived competence and fear of failure in young athletes. *European Review of Applied Psychology*, 55(2), 99-110.
11. **Cury FM, Biddle SJH, Sarrazin P, Famose JP.** (1997). Achievement goals and perceived task. *British Journal of Educational Psychology*, 67, 292-309.
12. **Cury F, Da Fonséa D.** (2001). Approach/avoidance and achievement goal theory: empirical data and conceptual advances. In: Cury F, Sarrazin P. (Eds). *Theories of Motivation in Sport and Exercise*. Research Review. Paris: Presse Universitaire de France, p: 121-142.
13. **Çepikkurt F, İnanç BY.** (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygısı belirlemedeki rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 43-51.
14. **Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S.** (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
15. **Duda JL, Chi L, Newton ML, Walling MD, Catley D.** (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 40-63.
16. **Duda JL.** (1992). Motivation in sport setting: a goal perspective approach. In: Roberts GC. (Eds.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, p. 57-91.
17. **Duda JL, White SA.** (1992). Goal orientations and beliefs about the causes of success among elite athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
18. **Eisenberg S, Delaney DJ.** (1998). Psikolojik Danışma Süreci. (Çev: N. Ören ve M. Takkaç), İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
19. **Elliott AJ.** (2006). The Hierarchical Model of Approach-Avoidance Motivation. *Motivation and Emotion*, 30(2), 111-116.
20. **Elliott AJ, Sheldon KM, Church MA.** (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(9), 915-927.

21. **Fouladchang M, Marzooghi R, Shemshiri B.** (2009). The effect of gender and grade level differences on achievement goal orientations of Iranian undergraduate students. *Journal of Applied Sciences*, 9(5), 968-972.
22. **Fox K.** (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In: Biddle S, Fox K, Boutcher S. (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-Being* Londres: Routledge, p. 88-118.
23. **Fox KR.** (1997). The physical self and processes in self esteem development. In: Fox KR. (Eds.), *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 111-139.
24. **Gündoğar D, Gül SS, Uskun E, Demirci S, Keçeci D.** (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
25. **Gürsel F, Kuruç Z.** (2004). Hedef belirlenen engelli olan ve olmayan öğrencilerde antrenmanın performans ve duygusal durumlar üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi*, 15 (3), 137-154.
26. **Hagger MS, Hein V, Chatzisarantis NL.** (2011). Achievement goals, physical self-concept, and social physique anxiety in a physical activity context. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(6), 1299-1339.
27. **Jacobs JE, Lanza S, Osgood DW, Eccles JS, Wigfield A.** (2002). Changes in children's self-competence and values: Gender and domain differences across grades one through twelve. *Child development*, 73(2), 509-527.
28. **Kavussanu M, Harnisch DL.** (2000). Self-esteem in children: Do goal orientations matter? *British Journal of Educational Psychology*, 70(2), 229-242.
29. **Kazak Çetinkalp Z.** (2009). Sporda Hür İrade Kuramı ve Başarı Hedefi Kuramının Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
30. **Klomsten AT, Skaalvik EM, Espnes GA.** (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50(1-2), 119-127.
31. **Marsh HW, Richards GE, Johnson S, Roche L, Tremayne P.** (1994). Physical self description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 270-305.
32. **Marsh HW, Craven RG.** (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133-163.
33. **Middleton M, Midgley C.** (1997). Avoiding the demonstration of lack of ability: An underexplored aspect of goal theory. *Journal of educational psychology*, 89(4), 710-718.
34. **Moen F, Federici RA, Skaalvik EM.** (2014). Junior athletes' goal orientation, motivation, and emotional and physical exhaustion. *International Journal of Coaching Science*, 8(2), 25-41.
35. **Morris RL, Kavussanu M.** (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 465-476.
36. **Murcia JAM, Camacho AS, Rodríguez JMM.** (2008). Prognostic of the perceived competence through motivation in practitioners of physical exercise. *Fitness & Performance Journal*, 7(6), 357-65.
37. **Newton M, Duda JL.** (1993). The relationship of task and ego orientation to performance: Cognitive content, affect, and attributions in bowling. *Journal of Sport Behaviour*, 16, 209-209.
38. **Nicholls JG.** (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
39. **Noordegraaf MA, Çoknaz D.** (2014). Türk kadın sporcuların 2012 Londra Olimpiyatları'na katılımı ve basında yer almaları ile ilgili bir değerlendirme. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 1351-1365.
40. **Pajares F, Britner SL, Valiante G.** (2000). Relation between achievement goals and self-beliefs of middle school students in writing and science. *Contemporary Educational Psychology*, 25(4), 406-422.
41. **Patrick H, Ryan AM, Pintrich PR.** (1999). The differential impact of extrinsic and mastery goal orientations on males' and females' self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 11(2), 153-171.
42. **Pedišić Ž, Greblo Z, Phongsavan P, Milton K, Bauman AE.** (2015). Are total, intensity-and domain-specific physical activity levels associated with life satisfaction among university students? *PloS one*, 10(2), 1-21.
43. **Reilly T, Williams AM, Nevill A, Franks A.** (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695-702.
44. **Rethorst S, Duda JL.** (1993). VIII World Congress of Sport Psychology: Goal orientations, cognitions, and emotions in gymnastics. In: Serpa S, Alves J, Ferreira V, Paula-Brito A, eds. Lisbon: International Society of Sport Psychology, 82-379.
45. **Roberts GC.** (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In: Roberts GC. (Ed.). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 3-29.
46. **Toros T.** (2005). Genç basketbolcuların oyunda kalma süreleri ile hedef perspektif yaklaşımı, yaşam doyum ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi*, 16(2), 50-63.
47. **Toros T, Akyuz U, Bayansaldız M, Soyler F.** (2010). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumunu ile ilişkisinin incelenmesi (dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1039-1050.
48. **Treasure DC, Biddle S.** (1997). North American Society of the Psychology of Sport and Physical Activity: Antecedents of physical self-worth and global self-esteem: Influence of achievement goal orientations and perceived ability, Denver, Colorado.
49. **Vlachopoulos S, Biddle SJH, Fox K.** (1996). A social cognitive investigation into the mechanisms of affect generation in children's physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 174-193.
50. **Vlachopoulos S, Biddle SJH.** (1996). Achievement goal orientations and intrinsic motivation in a track and field event in school physical education. *European Physical Education Review*, 2(2), 64-158.
51. **Welk GJ, Eklund B.** (2003). Validation of the children and youth self perception profile for young children. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(1), 51-65.
52. **Wold B, Duda JL, Balaquer I, Smith ORF, Ommundsen Y, Hall HK, ve diğ.** (2013). Comparing self-reported leisure-time physical activity, subjective health, and life satisfaction among youth soccer players and adolescents in a reference sample. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 328-340.
53. **Wood W, Rhodes N, Whelan M.** (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
54. **Yetim U.** (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu Açısından Yaşam Doyumu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.