

Sporda Motivasyon Kuram ve Uygulamalarına Bibliyometri ile Güncel Bakış

Nuriye Şeyma Kara¹

Mehmet Kara²

Özet

Bu araştırmanın amacı, sporda motivasyon kuram ve uygulamalarını bibliyometrik analiz yardımıyla incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, Web of Science veri tabanında VOSviewer programı aracılığı ile sporda motivasyon kavramına dair; ilgili ortak yazar, ülkelerin atf dizini, ülkelerin atf bağları ve en fazla tercih edilen anahtar kelimeler gibi sonuçlara ulaşılmıştır.

Web of Science (WOS) veri tabanında “sporda motivasyon” kavramı ile ilgili yapılan incelemenin ilk aşamasında (2 Mart 2024 tarihi itibarıyla) 1980-2024 yılları arasında 9166 sonuca ulaşılmıştır. Ancak analiz için daha spesifik sonuçlar elde etmek amacıyla bilgiler; sadece araştırma makalesi olarak daraltıldığında 8013 esere, WOS kategorisi yalnızca spor bilimleri temel alanı olarak daraltıldığında 2347 esere, eser yayın dili yalnızca İngilizce olarak daraltıldığında 2185 esere, WOS indeksi olarak daraltıldığında (SSCI=1603, SSCI-Expanded=1789, ESCI=1663, AHCI=4) 1789 esere ve son 10 yıl olarak daraltıldığında 1149 esere ulaşılmıştır. Bu uygulamalar neticesinde 1149 eser araştırma kapsamına dahil edilerek ilgili analizler gerçekleştirilmiştir.

Giriş

Motivasyon, insanoğlunun neredeyse tüm evrelerinde ve alanlarında varlığını hissettiren bir kavram olarak ifade edilebilir. Organizmanın harekete geçmesini sağlayan motivasyon kavramı, akademik anlamda pek çok alanda çalışılmış ve bu kavram üzerine çeşitli kuramlar literatüre kazandırılmıştır. Yapılan araştırmaların kapsamını, sayısını ve hangi kavramlarla birlikte

1 Dr. Öğr. Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, nseymasar@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0460-2263>

2 Ar.Gör, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mehmetkara@mersin.edu.tr. <https://orcid.org/0000-0001-9454-5164>

kullanıldığı ile alakalı elzem bilgilere ulaşmamızı sağlayan bibliyometrik analiz sayesinde motivasyon kavramının önemi daha da somut bir biçimde karşımıza çıkmaktadır. Özellikle sportif performans anlamında önemli belirleyiciler arasında gösterilebilen motivasyon kavramı hakkında böylesine somut bilgilere ulaşmanın, literatüre önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Örneğin bir araştırmacı sporda motivasyonla ilgili bir araştırma planladığında, bibliyometrik analiz sonuçlarına göre hangi noktalarda eksiklik ya da ihtiyaç olduğunu belirleyebilir ve bu doğrultuda araştırma konusunu tasarlayabilir. Ayrıca bu konuyla ilgili en çok hangi yazarın eser ürettiği ve üretilen eserlere atıfta bulunma konusunda yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda motivasyon kuram ve uygulamalarına bibliyometrik analiz ile; ortak yazar, ülkelerin atıf dizini, ülkelerin atıf bağları ve en fazla tercih edile anahtar kelimeler ile ilgili sonuçlara ulaşmak bu araştırmacının çıkış noktasını oluşturmuştur. İlgili konu kapsamında literatür taraması yapıldığında, sporda motivasyon kavramıyla alakalı bibliyometri çalışmasına rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda ulaşılan araştırma sonuçlarının, gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutacak olması, araştırmacının önemini ortaya koymaktadır.

Motivasyon

Motivasyon, bireyin davranışlarını yönlendiren, hedef çerçevesindeki girişimleri etkileyebilen ve bireylerin istediği sonuçları elde etmesi için çaba harcamasına destek olabilen bir psikolojik kavram olarak ifade edilebilir. Spor psikoloji alanında motivasyon ise, hedefe yönelik davranışları başlatan, yönlendiren ve sürdüren aşamaları ifade etmektedir. Yani bireyin davranışını belirli bir hedef veya sonuca doğru harekete geçiren ve yönlendiren iç veya dış uyarıcıların toplam göstergesi olarak ifade edilebilir. Güney (2013) motivasyonu, bireyin belirli bir işi gerçekleştirebilmesi için gerekli olan çaba ve enerjinin yerine getirilmesi için gerekli olan etkileme işlemi olarak ifade etmiştir. Başka bir deyişle Atkinson (1964) motivasyonu, belirlenen hedefe yönelik etki, enerji ve bir etkinliğin devamı şeklinde açıklamıştır.

Bu tanımlamalar ele alındığında motivasyonunu içsel ve dışsal motivasyon olarak ayırmak uygun olacaktır. Çünkü bireyin hedefe yönelik içsel dünyasında uyanan istek ve bu isteği uyandıracak bir uyaran söz konusudur. Bu noktada içsel motivasyon, bireyin kendi istek ve arzusuyla harekete geçmesidir (Akbaba ve Aktaş, 2005). Başka bir ifadeyle içsel motivasyon, bir faaliyete kendi iyiliği için katılmayı sembol olarak kullanır ki bu temsiliyet faaliyetin kendisinden memnuniyet ve keyif almayı içerir. Dışsal motivasyon ise bireye davranışı sergilemek için hissettirilen dış baskıdır (Aslan ve Doğan, 2020). Bir bakıma para, övgü veya takdir edilme gibi ayrılabilir bir sonuç veya

ödül elde etmek için bir faaliyette bulunmayı içerir. Motivasyon oldukça derinlemesine incelenmesi gereken bir kavramdır. Bu sebeple motivasyonla ilgili bir çok teori ortaya atılmıştır.

Önde gelen teorilerden biri olan Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı'dır. Abraham Maslow'a göre insanın motivasyon durumu, yiyecek ve su gibi beslenme ile barınma gibi temel fizyolojik ihtiyaçlardan başlar; güvenlik, sevgi ve aidiyet hissi, saygınlık ve kendini gerçekleştirme gibi daha üst düzey ihtiyaçlara doğru ilerler. Bu ilerleme esnasında birey bir ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidince temsil olunur. Maslow, bireylerin yukarıda ifade edilen ihtiyaçları sırayla karşılamak amacıyla motive olduğunu ve üst düzey ihtiyaçlarının ancak alt düzey ihtiyaçlar karşılandıktan sonra önemli hale geldiğine dikkat çekmektedir. Bu teoriye göre, her basamak bir ihtiyaçtır ve birinde olan ihtiyaçlar karşılanamaz ya da eksik kalırsa bir sonraki basamaklarda da aynı problemler tekrarlanabilir. Özetle birinci sırayı karşılamadan üçüncü sırayı oluşturan ihtiyaçlar ortaya çıkamazlar. Böylece, önde gelen bir ihtiyaç tatmin edilmeden sonra gelen bir ihtiyacın tatmini de aksamış olacaktır. (Luthans, 2008; Deci ve Ryan, 1985). Bu bağlamda her basamakta ihtiyaçların karşılanmasında bireyin motive olduğunu ve bu ihtiyaçların giderilmesinde ya da gecikmesinde motivasyonun azalacağı söylenebilir.

Araştırmacılar tarafından sıklıkla dile getirilen bir başka motivasyon teorisi Deci ve Ryan tarafından ortaya konulan, Öz Belirleme Teorisi, diğer bir ifade ile Hür İrade Kuramı'dır. Kurama göre bireyin doğası gereği büyümek ve gelişmek için motive olduğunu ve bireyin kendisi tarafından sağlanan bu içsel motivasyonun üç temel psikolojik ihtiyaç tarafından kontrol edildiğini öne sürer. Bu üç psikolojik kavram: özerklik, yetkinlik ve ilişki olarak ifade edilebilir. Bu üç özellik sarmal bir yapıda olan ve bireyin davranışlarını belirleyen psikolojik ihtiyaçlardır. Üç temel psikolojik ihtiyaçtan ilki olan özerklik, kişinin eylemleri ve seçimleri üzerinde kontrol sahibi olma ihtiyacını ifade eder. İkinci özellik olan yetkinlik ise kişinin çevreyle etkileşimlerinde etkili olma ihtiyacını ifade ederken üçüncü ve son psikolojik özellik olan ilişkisellik ise sosyal bağlantı ve ilişkilere duyulan ihtiyacı ifade eder. Bu gereksinimler, kuramda ortak ihtiyaçlar olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle gereksinimler, her insanın psikolojik sağlık, optimal gelişim ve verimliliği için gereken unsurları oluşturmaktadır. Ayrıca belirtilen bu gereksinimler öğrenilmiş değildir ve cinsiyet, kültür ve zaman gibi faktörlerden etkilenirler (Deci ve Vansteenkiste, 2004).

Eğitimdeki motivasyon faktörü, öğrencilerin katılım seviyeleri, öğrenme çıktılarının düzeyi ve akademik başarısını etkilediği için oldukça önem taşıdığı

ifade edilebilir. Albert Bandura tarafından ortaya atılan öz yeterlik teorisinde öz yeterlilik kavramı, motivasyonla çift taraflı bir ilişkiye sahiptir ve bireyin belirli görev veya durumlarda başarılı olabileceğine dair inancını temsil eder. Bandura (1977), öz yeterliliği bireyin geleceğe yönelik durumları yönetmek amacıyla gereksinim duyduğu hareket şemalarını planlama ve gerçekleştirme konusunda var olan yeteneklerine olan inancı şeklinde tanımlamıştır. Öz yeterlik teorisinin temel ilkesinde, kişilerin kendilerini yeterli hissettikleri eylemleri yerine getirebilme olasılıklarının yüksek; yetersiz olduklarını hissettiklerinde ise eylemleri gerçekleşme olasılığının düşük olduğu durumu vardır (Arseven, 2016). Bu duruma göre eğitim anlamında öz yeterliliği yüksek olan öğrencilerin kendilerine daha zorlu hedefler belirlediği, daha fazla çaba harcadığı ve karşılaştığı engeller karşısında sabırlı olabilme seviyesinin daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Bu bakımdan öz yeterlik algısının yüksek olması birçok olumlu özellikleri beraberinde getirir. Bu olumlu özellikler bireyin yaşantısına daha iyi akademik performans olarak yansiyabilir.

Özetle motivasyon kavramı bir çok alanda olduğu gibi eğitimde de varlığını ve ihtiyacını oldukça hissettiren bir kavramdır. Çünkü motivasyon, bireylerin inançlarını, hedeflerini, sahip olduğu değerlerini, sosyal ve çevresel koşullarını içsel ve dışsal faktörlerle etkileyebilen ve etkilenen kompleks bir yapıya sahiptir. Bu manada eğitim, spor, iş yaşamı gibi bir çok alanda motivasyon mekanizmalarının anlaşılması oldukça önemlidir. Bu mekanizmaları anlamamanın yolu olumlu davranışları teşvik edip, performansını artırmak ve yaşamın çeşitli alanlarında kişisel büyüme ve gelişmeyi teşvik etmekten geçer.

Sporla Motivasyon Kavramının Bibliyometrik Analizi

Bibliyometrik analiz, belirlenmiş bir alan veya disiplindeki bilimsel yayınları incelemek ve değerlendirmek için kullanılan nicel bir analiz yöntemidir. Pritchard (1969) bibliyometriyi, matematiksel ve istatistiksel yöntemlerin kitaplar ve daha başka iletişim ortamlarına uygulanması olarak ifade etmiştir. Bu yöntem; yayın eğilimleri, atıf kalıpları, yazar üretkenliği, dergi etkisi ve işbirliği ağları gibi bilimsel araştırma çıktısının çeşitli yönlerini değerlendirmek için bibliyografik verilerin istatistiksel analizini kapsar. Bibliyometri, araştırmacılardan, politika yapıcılara kadar geniş bir ağ içerisinde bilimsel çalışmaların etkisi ve görünürlüğü hakkında değerli bilgiler sunarak, belirli bir araştırma alanındaki kilit katılımcıların, ortaya çıkan eğilimlere dikkat çekerek görsel bir sunum hizmeti verir.

Bibliyometrik analizin önemli noktalarından biri, araştırmanın ilişki ağlarının anlaşılması ve bireysel araştırmacıların etkililiğini ölçmek amacıyla bilimsel makalelerde atıfta bulunulan referansların incelenmesini içeren atıf analizidir. Ayrıca disiplinler arasındaki ilişki ağlarını anlamak araştırmacılar için yol gösterici olabilir. Bibliyometrik analizin bir diğer önemli yönü de araştırmacıların, kurumların veya dergilerin üretkenliğini ve etkisini değerlendirmek için çeşitli nicel göstergelerin hesaplanmasıdır.

Bibliyometrik analiz genellikle Web of Science, Scopus veya Google Scholar gibi geniş bir bilimsel yayın koleksiyonuna ve atıf verilerine erişim sağlayan özel bibliyografik veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilebilir. Araştırmacılar, atıf ağlarını görselleştirmek, bibliyometrik haritalar oluşturmak ve zaman içindeki yayın eğilimlerini analiz etmek için VOSviewer veya CiteSpace gibi bibliyometrik yazılım araçlarını tercih edebilirler. Bu araçlar, araştırmacıların bilimsel literatürdeki kompleks ilişkileri keşfetmelerini ve ortaya çıkan araştırma konularını, etkili yazarları ve araştırma işbirliklerini belirlemelerini sağlayabilir.

Kısacası, bibliyometrik analizler, araştırmacılara nicel bilgiler sağlayarak bilimsel araştırmaların analiz edilmesinde önemli katkılar sunabilir. Kanıta dayalı karar vermeyi kolaylaştırabilir ve bilimde işbirliğini ve yeniliği teşvik edebilir. Bu sebeple mevcut çalışma kapsamında Web of Science veri tabanı ve VOSviewer programı aracılığı ile sporda motivasyon kavramı analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına dair bulgular görselleştirilerek sunulmuştur.

Web of Science (WOS) veri tabanında "sporda motivasyon" kavramı ile ilgili yapılan ilk araştırma sonucunda (2 Mart 2024 tarihi itibarıyla) 1980-2024 yılları arasında 9166 sonuca ulaşılmıştır. Ancak analiz için uygun sonuçlar elde etmek amacıyla bilgiler sadece araştırma makalesi olarak daraltıldığında 8013 esere, WOS kategorisi yalnızca spor bilimleri temel alanı olarak daraltıldığında 2347 esere, yalnızca İngilizce olarak yayınlanan olarak daraltıldığında 2185 esere, WOS indeks olarak daraltıldığında (SSCI=1603, SSCI-Expanded=1789, ESCI=1663, AHCI=4) 1789 esere ve son 10 yıl olarak daraltıldığında 1149 esere ulaşılmıştır. Analiz sonuç olarak 1149 eser dahil edilerek gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamdaki analizlere ilişkin bilgiler bulgular bölümünde sunulmuştur.

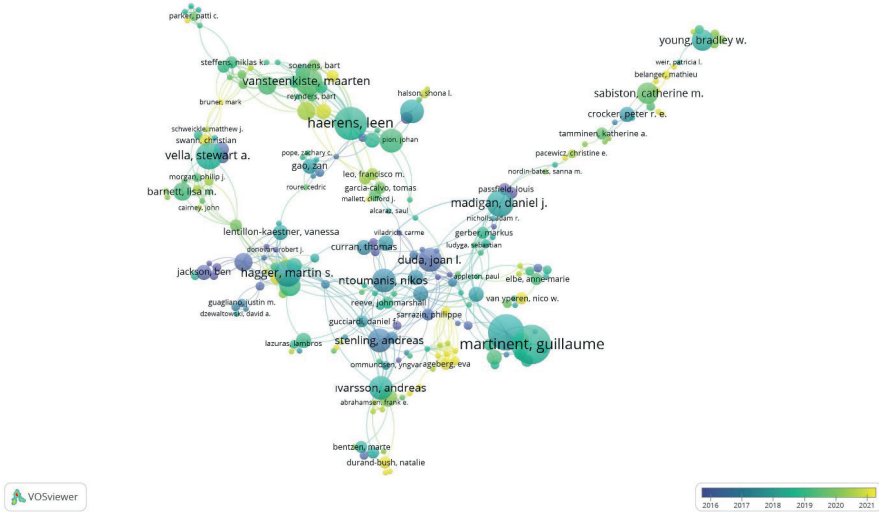
Sporda Motivasyon Kavramına Ait Bibliyometrik Bulgular

1.Ortak Yazar Analizi

Sporda motivasyon kavramı çerçevesinde ortak yazarlık analizine göre aralarında en çok ilişki ağı bulunan yazarları tespit etmek amacıyla, en az 2

atf almış olmak ve en az 2 eser üretmiş olmak kriter alınarak gerçekleştirilen analiz şekil 1’de verilmiştir. Bu kapsamda 20 küme oluşturan yazarlar, 227 bağlantıda toplamda 1050 bağlantı gücüne sahiptir. Yazarlar arasında 13 eser üreten Martinent Guillaume ilk sırada yer alırken, 12 eser üreten Guillet-Descas Emma ikinci sırada ve 11 eser üreten Haerens Leen üçüncü sırada yer almaktadır. Ancak 397 atıfla Ntoumanis Nikos ilk sırada yer alırken onu 347 atıfla Haerens Leen izlemektedir. Toplam bağlantı gücü olarak ise yine Haerens Leen’i (46), Vansteenkiste Maarten (44) izlemektedir. Sporda motivasyon kavramı ile ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için dikkat çeken yazarların analizi Şekil 1’de verilmiştir.

Şekil 1. Yazarlar Arası İş Birliğini Gösteren Ortak Yazar Bağları

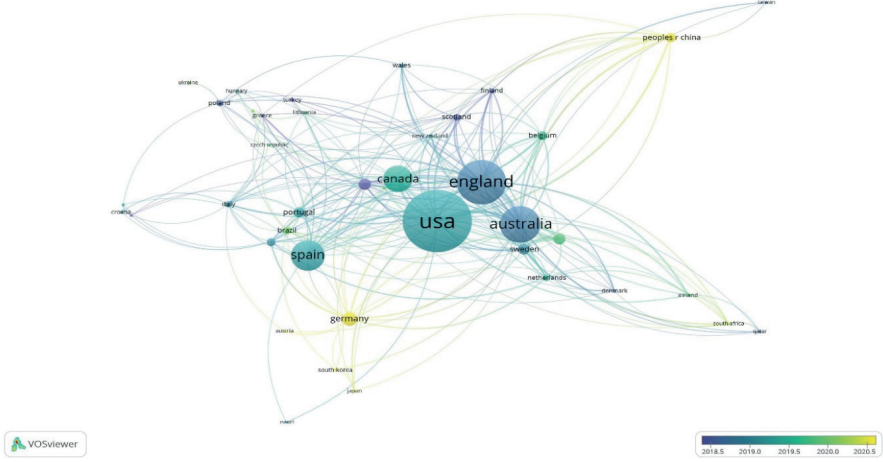


2. Ülkelerin Atf Analizi

Sporda motivasyon kavramına ilişkin eserlerin üretildiği ülkeler analiz edildiğinde bir ülkenin en az 5 eser üretmesi ve 5 atf alması ölçüt alınmıştır. Bu kapsamda analize aralarında ilişki ağı bulunan 70 ülkeden 42’si dahil edilmiştir. Analiz sonucunda bu 42 ülke, 6 kümede 246 ilişki ve toplamda 715 bağlantı gücüne ulaşılmıştır. Toplam bağlantı genişliği çerçevesinde İngiltere (190) ilk sırada yer alırken, Avustralya (161) ve ABD (161) ikinci, Kanada (70) üçüncü sırada yer almaktadır. Eser üretme rakamlarında ise 271 eserle ABD’yi 193 eserle İngiltere ve 158 eserle Avustralya takip etmektedir.

En çok atfı ise yine 4321 atıfla ABD alırken, 4044 atıfla İngiltere ikinci sırada yer almıştır. Verilen bilgilere ilişkin görsel şekil 2’de sunulmuştur.

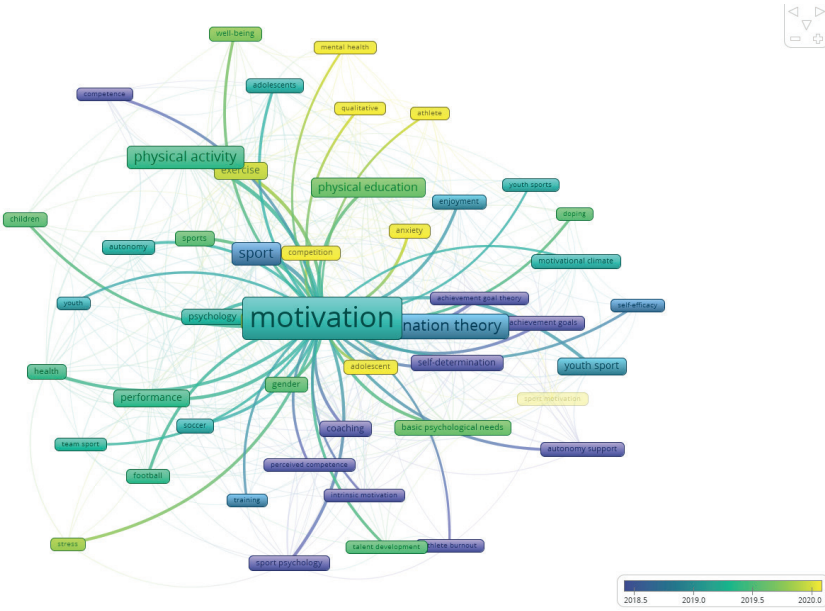
Şekil 2. Ülkelerin Atıf Bağları



3. Anahtar Sözcük Analizi

Sporda motivasyon kavramına ilişkin anahtar sözcükler bağlamında gerçekleştirilen analizde en sık kullanılan kelimeler ve aralarındaki ilişki şekil 3’de verilmiştir. Analiz ölçütü olarak kelime sıklığı 10 olarak belirlenmiş ve 2627 kelimedenden 47 tanesi analize dahil edilmiştir. Kelimeler 6 kümede 373 bağlantı üreterek 828 toplam ağ genişliği sağlamıştır. Sporda motivasyona ilişkin üretilen eserlerde motivasyon kelimesi 226 tekrarla ilk sırada yer alırken motivasyonu; 92 tekrar ile öz belirleme teorisi, 84 tekrar ile fiziksel aktivite, 78 tekrar ile spor, 50 tekrar ile beden eğitimi, 37 tekrar ile egzersiz ve 36 tekrar ile performans izlemektedir. Bu anahtar kelimelerin dışında toplam bağlantı gücüne katkı yapan kelimeler ise; antrenörlük, temel psikolojik ihtiyaçlar, genç sporcular ve sağlık kavramlarıdır. Araştırmaya ilişkin bulgular aşağıdaki şekil 3’te verilmiştir.

Şekil 3. En Fazla Tercih Edilen Anahtar Kelimeler Arası İlişkiler



Sporda Motivasyonun Önemi

Hayatımızı idame ettirmemiz için ve gerek temel ihtiyaç gerekse maddi ihtiyaçlarımız için herhangi bir işte çalışmamız gerekir. Bu durumda yaşam içinde bulunduğumuz birçok rolü yerine getirebilmek için teknolojik aletlere ihtiyaç duyabilir. Örneğin ev işlerini yapmakta ya da yetişmekte zorlanan birinin robot süpürge kullanması. Kişinin daha hareketsiz bir yaşam sürmesine sebep olabilir. Yani teknolojinin getirdiği yeniliklerin avantajlarının yanında dezavantajları da olduğunu söylemek mümkündür. Sedarter ve hareketsiz bir yaşam tarzı bu olumsuz özelliklerden biri olarak ifade edilebilir. Bu noktada bireyler spor yapabilmek ve sportif faaliyetler yer almak için motivasyona ihtiyaç duyabilirler. Motivasyonun, pozitif bir etkinin ayrılmaz bir parçası olduğu düşünüldüğünde (Fishbach ve Woolley, 2022) sporda motivasyon, bilişsel güçlendirme ve başarı elde etmek için gerekli gayreti gösterebilme davranışı olduğu ifade edilebilir (Bowman vd, 2020; Maslen, vd., 2019). Sporda motivasyon, bireylerin sportif faaliyetlere katılımını ve devamlılığını önemli ölçüde etkileyen karmaşık bir kavram olarak karşımıza çıkar. Yapılan araştırmalar, spora katılım motivasyonunu içsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayırmaktadır.

İçsel motivasyon, bireylerin kendi hür iradeleri ile spora katılmaları ve süreklilik göstermeleri için çok önemlidir (Baikoğlu ve Yeşilkaya, 2020). Bu durumun aksine, dışsal motivasyon ise sportif faaliyetlerin başlatılmasında önemli bir aktördür (Baikoğlu ve Yeşilkaya, 2020). Öte yandan bir diğer spor araştırmacısı olan Vallerand da spor motivasyonu çalışmalarında, sınıflandırmasını; dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve motivasyon eksikliği olarak üç kısma ayırarak incelemiştir (Zhang, 2021). Bu motivasyon kategorilerini analiz edip içselleştirmek, sporun içerisinde yer alan antrenörlerin ve spor yöneticilerinin etkili spor müfredatları tasarımları ve sportif faaliyetlere katılım sağlayan sporcuların ihtiyaçlarını karşılamaları için elzemdir (Yıldırım, 2021).

Bireyler spora katılmak için içsel motivasyon bağlamında itici bir güce gereksinim duyabilirler. Spor performansının önemli bir itici gücü olarak ifade edilebilen ve içsel olarak motive olan sporcular, hem performansları esnasında hem de performans öncesi zevk ve tatmin bulmayı arzu ederler. Sporcularına bu duruma sürükleyen ise, sürekli olarak kendilerini geliştirmek ve meydan okumak için çabalamalarıdır (Beckmann, 2020). Spor araştırmaları, sporcuların performanstan keyif alma ve meydan okuma gibi içsel motivasyonlarının spora katılım noktasında daha yaygın bir etkiye sahip olduğunu, egzersiz motivasyonlarının ise genellikle görünüş kaygısı ve stres yönetimi gibi dışsal faktörler etrafında kümelenildiğini ortaya koymaktadır (Kilpatrick ve ark., 2005). Motivasyonun içerisinde performansla birlikte sosyal bir yön olduğu da ifade edilebilir. Motivasyonun tıpkı aile bağları gibi olan sosyal yönü, bireylerin daha agresif spor eğilimleri olmasına sebebiyet verebilir (Wann & Ensor, 2001). İfade edilen bu sosyal boyut, bireyin spora katılım noktasında, motivasyonel dinamiklerin ilişki ağına kompleks bir basamak daha katar.

Kısaca ifade etmek gerekirse, sporda motivasyon iç ve dış faktörlerden, içsel dürtülerden, sosyal dinamiklerden ve farklı fiziksel aktivite türleri için değişen güdülerden etkilenebilir. Bu çeşitli motivasyonel unsurların analizi, sporcuların sportif faaliyetlere katılımını, gerçekleştirdikleri performanslarını ve genel mutluluk düzeyleri zirveye taşımak için önem taşımaktadır.

Sporda Motivasyon Kuramları

Gereksinim genellikle organizmada eksikliği hissedilen şeyler için kullanılır. Bireyin eksikliğini hissettiği şeylerin dereceleri ve hiyerarşisi vardır. Bu çerçevede eksikliği hissedilen gereksinimlerin gücü ve şiddeti dürtü olarak ifade edilir. Dürtüler ne kadar şiddetli ise gerçekleştirilmek istenilen hedefe yönelik girişim o denli yüksek dozda olacaktır. Dürtünün

organizmayı harekete geçirmesi güdü olarak ifade edilebilir. Birey harekete geçmiş olarak hedefe yönelmiş bir pozisyonda yer alır. Harekete yönelmiş organizma ihtiyacı karşılayıp rahatladığında güdülenmiş olarak ifade edilebilir. Yani hedefi gerçekleştirmenin tam bir süreç halidir. İfade edilen tüm bu işlem adımları ise, güdülenme yani motivasyon olarak tanımlanabilir. Sporda motivasyonu daha iyi kavrayabilmek için motivasyon kuramlarını analiz etmek gerekir.

1.İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow (1970) ve Luthans (1992) bu kuramda beş grupta ihtiyaçları sıralamıştır. Hiyerarşik şekilde sıralanan basamakların en alt kısmında fizyolojik ihtiyaçlar, daha sonra ki kısımlarda güvenlik ihtiyacı, sosyal ihtiyaçlar, saygı ve statü ihtiyacı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı mevcuttur. Bu kurama göre motivasyon kaynakları bireylerin ihtiyaçları ile ilişkili içsel kaynaklardır. Dolayısıyla bu ihtiyaçlar bireylerin motivasyonunu sağlayabilecek unsurlardır. Yani bireyelerine güdülenmesinde yatan ana tema bireysel ihtiyaçlardır. Bireyler bu ihtiyaçları giderebilmek maksadıyla harekete geçmektedir. Eğer ihtiyaç giderilmişse bu ihtiyaç bir süre sonra bireyi etkisiz hale getirebilir. Bu durumda bir sonraki basamakta var olan ihtiyaçları gidermek için motivasyon sağlanır. Özetle bir basamaktaki ihtiyaçlar karşılandığında bir sonraki basamağa motive olabilir ya da olamayız. Bu durum her bir basamakta var olan ihtiyaçları karşılamamızla ilişkilidir. Basamakla ilgili açıklamalar kısaca aşağıda açıklanmıştır.

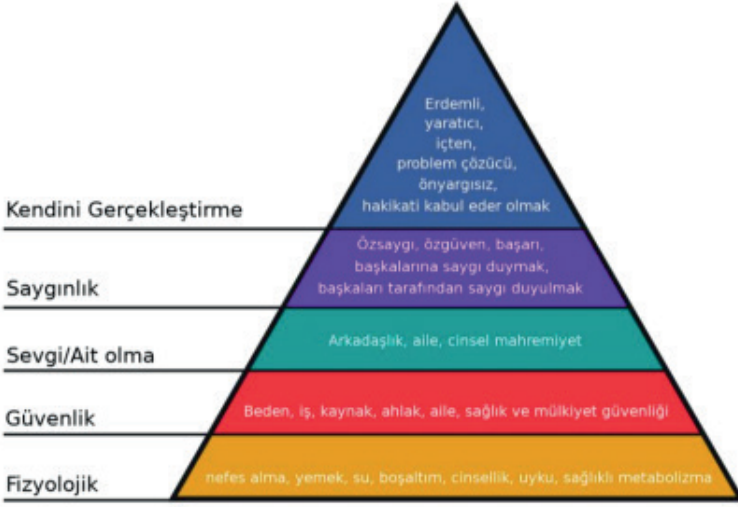
Fizyolojik ihtiyaçlar basamağı: Fizyolojik dürtüleri ele alır. Bunlar içerisinde açlık, susuzluk, cinsellik gibi temel gereksinimler bulunur.

Güvenlik ihtiyacı basamağı: Kendini koruma, güven duyma, korkudan ve karmaşadan uzaklaşma ve koruyuculuğun devamlılığı gibi faktörleri içerir.

Ait olma ve sevgi ihtiyacı basamağı: Başkaları tarafından sevilme, ait hissetmeye duyulan ihtiyaç bu basamağı oluşturur. Eğer birey ailesi, çevresi tarafından bu ihtiyacını gerçekleştirmez ise eksiklik hisseder.

Saygınlık ihtiyacı basamağı: Başkaları tarafından takdir duyma ihtiyacı ön plandadır. Kişinin kendine öz saygısı, başkaları tarafından takdir görmesiyle ilişkilidir.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı basamağı: Bir kişi neyi iyi biliyorsa o işi yapmalı ve kendi doğasına sadık kalmalıdır. Bu basamakta bireylerin kendine uygun olan işi yapması esastır. Eğer bir kişi yetilerinin dışında bir iş yaparsa hoşnutsuzluk durumu oluşabilir.



Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Piramidi (Maslow,1943).

2.Çağdaş Anlamda Başarı Güdülenmesi Kuramları

2.1.Başarı İhtiyacı Kuramı

McClelland (1960) tarafından literatüre kazandırılan bu kuramda, insan ihtiyaçları üç grup altında gruplandırılmıştır. Bunlar başarı, bağlılık ve güçlülük ihtiyaçlarıdır. Başarı ihtiyacı kişinin başarıya verdiği önemi ifade eder. Güç ihtiyacında başkalarını etkileme ve prestij kazanma ve bunu sürdürme güdüsü vardır (Oksay, 2005). Bağlılık ihtiyacında ise sosyal ilişkiler kurma ve gruba katılma arzusu gibi ihtiyaçlar vardır (Koçel, 2005). Bu bağlamda içsel motivasyonun başarı güdülenmesinde önemli bir kaynak olduğunu söylemek mümkün olabilir. Ryan ve Deci (2000) sosyal çevrenin, motivasyon üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ve sosyal çevrenin, kişinin temel psikolojik ihtiyaç tatmininin desteklenmesi veya engellenmesi ile içsel motivasyonun artacağı ya da azalacağını öne sürmüşlerdir.

2.2.Yükleme Kuramı

Heider'in geliştirdiği bu kuramda insanların yaşadıkları dünyayı anlaşılabilir ve yordanabilir bir şekilde güdülendiklerini belirtmiştir. Bu kuram çerçevesinde bireylerin yaşamlarındaki başarı ve başarısızlıklarını bireysel olarak nasıl değerlendirdiklerine açıklık getirilmeye çalışılır (Yüksel,2004). Eğer bu değerlendirme esnasında kişi başarısızlığın sebebini

kendinde arıyorsa içsel yüklenme, öte yandan başarısızlığın sebebini dış etkenlerde arıyorsa dışsal yüklenme yapmış olur (Öncü, 2004).

Bu kurama göre insanlar başarı ve başarısızlıklarını yetenek, çaba, iyi veya kötü şans ve görevin zorluğu olmak üzere dört faktöre bağlamaktadır. Bu faktörler üç şekilde incelenebilir. Birincisi, içsel veya dışsal olabilen denetim odağı, ikincisi: zaman içinde değişip değişmediğini ifade eden durağanlık ve son olarak durumun kontrol edilebilir hissedip hissetmemelerini içeren denetlenebilirlik şeklinde açıklanabilir.

Yükleme kuramına göre, insanlar başarı ya da başarısızlıklarını dört etmene bağlamaktadır. Bunlar yetenek, çaba, iyi ve ya da kötü şans ve görevin zorluğudur. Bu etkenler üç boyutta ele alınabilir. Bunlar bireyin kontrolünde olan ya da olmayan denetim odağı, kişinin başarı ya da başarısızlığı tam anlamıyla kalıcı ya da değişken olarak yüklediği durağanlık ve son olarak bireyin kontrolünde olan ya da olmayan denetlenebilirlik şeklindedir. Örnek vermek gerekirse; Bir birey devam ettiği spor salonuna gitmekten vazgeçebilir ve gitmeme sebebini:

- **Değişmez** bir faktöre (yetenek eksikliği) ya da **değişken** bir faktöre (başarısız bir antrenöre)
- **İçsel** bir nedene (zamanını iyi yönetememe) ya da **dışsal** bir nedene (spor salonunun yaşadığı yere uzaklığı)
- **Kontrol edilebilir bir faktöre** (yeterince çaba göstermeme) ya da **kontrol dışı bir faktöre** (üyelik aidatının fazlalığı) yükleyebilir.

2.3. Başarı Hedefi Kuramı

Bu kuram, öğrencilerin öğrenmeye yönelik davranışlarını ele alırken onların öğrenme görevleri ile ilgili edindikleri hedefleri esas almaktadır. Bu sebeple bu teori bireyleri motivasyona sahip veya değil şeklinde bölmek yerine onların kendileri ve görevleri hakkındaki düşünce şekillerinin neler olduğunu esas almıştır (Akın, 2006). Dweck (1986) başarı hedefi yönelimleri kavramıyla ilgili öğrenme hedef yönelimleri ve performans hedefi yönelimleri olmak üzere iki boyuttan oluşan bir model olarak sunmuştur. Öğrenme hedef yönelimleri bireyin hedefi, yeterliliğini geliştirme ve bir görevde ustalaşmasını içerir. Performans hedefinde, birey olumlu değerlendirmeler yapmak ya da yeterliliğine dair olumsuz değerlendirmelerden kaçınmaya çalışır.

Başarı Hedefi Kuramı, görev ve sonuç odaklı güdülenme olarak ifade edilebilir. Türlerine ait özellikler tablo.1'de sunulmuştur.

- Görev odaklı güdülenme:
- Sonuç odaklı güdülenme:

Tablo 1. Başarı Hedefi Kuramı Güdülenme Türleri

| Özellikler | Görev Odaklı Güdülenme | Sonuç Odaklı Güdülenme |
|--|---|----------------------------------|
| Başarıyı Değerlendirme Kriterleri | Geçmiş kişisel performanslarını göz önünde bulundurma | Diğerleri ile Kıyaslama Yapma |
| Başarı Sebebi | Beceri Geliştirme | Şans faktörüne atfetmek |
| Bireyin Başarısızlık Yorumu | Sorumluluk Alma ve tekrar denem | Sorumluluğu Diğerlerine yüklemek |

2.4.YetkinlikMotivasyonu Kuramı

Harter tarafından literatüre kazandırılan teoride, kişilerin motivasyon düzeylerini yönlendirmede algılanan yetkinliğin önemi ele alınmıştır (Chatoupis & Emmanuel, 2003). Bu teoride, kendilerini belir bir alanda yeteri kadar yetkin olarak algılayan kişilerin, kendilerini daha az yetkin olarak algılayanlara oranla, o alanla alakalı faaliyetlere devam etme ve katılma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu öne sürülmektedir (Kalaja vd., 2009).

Yetkinlik motivasyonu kuramı, kişilerin özerklik, yetkinlik ve ilişkiye dair psikolojik ihtiyaçları beslendiğinde içsel motivasyonlarının optimize edildiğini ileri süren öz belirleme kuramıyla yakından ilişkilidir (Jones ve ark., 2021). Dahası, yetkinlik çeşitli motivasyon teorilerinde merkezi bir kavramdır ve motivasyon süreçlerini etkilemedeki önemini vurgulamaktadır (Bağoien ve Halvari, 2005).

Nicholls'un teorisi de yetkinliğin motivasyon süreçlerindeki rolünü vurgulamakta ve yetkinliğin motivasyonu etkileyen kilit bir unsur olduğu üzerinde durmuştur (Filipović & Popović, 2019). Buna ek olarak, araştırmalar yetkinliğin aynı alan içerisindeki içsel motivasyonla karmaşık bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir; bu da algılanan yetkinliğin içsel motivasyonla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Fransen ve ark., 2017). Ayrıca, çalışmalar antrenörlerden ve liderlerden alınan yetkinlik desteğinin sporcuların yetkinlik memnuniyetini, içsel motivasyonunu ve performansını önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermiştir (Schüler ve ark., 2010).

Yetkinlik sadece motivasyon için önemli değildir, aynı zamanda sonraki davranışları etkilemede de rol oynar. Örneğin, yetkinlik duygularının, özellikle

başarı ihtiyacı yüksek olan bireyler için akademik hedef motivasyonunu etkilediği bulunmuştur (France ve ark., 2017). Dahası, öz belirleme teorisi, yetkinlik, özerklik ve ilişkisellik gibi temel insan ihtiyaçları karşılandığında kan bağıışı gibi davranışlara yönelik motivasyonun artırılabilceğini öne sürmektedir.

Özetle, algılanan yetkinlik kavramına dayanan yetkinlik motivasyonu teorisi, çeşitli motivasyon teorilerinin temel bir yönüdür. Bireylerin yeteneklerine ilişkin inançlarının, motivasyonlarını ve belirli faaliyetlerde sebat etmelerini sağlamadaki önemini vurgular. Yetkinlik sadece tek başına bir faktör değildir, aynı zamanda çeşitli alanlarda içsel motivasyonu ve performansı optimize etmek için diğer psikolojik ihtiyaçlarla etkileşime girer.

Sporcuları Güdöleme Stratejileri

Sporcular motive olabilmek için kimi zaman dışarıdan motivlere ihtiyaç duyarlar. Bu stratejileri kendilerine sunulan pekiştireçler, cezalar, egzersizlerinin içerik durumları ve ardışıklıkları, karar süreçlerinde kendilerinin de yer alması ve hedeflerinin gerçekçilik düzeyleri şeklinde ifade edilebilir. Bu stratejiler tablo.2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Sporcuları Güdöleme Stratejileri

| Güdöleme Stratejisi | Stratejinin İçeriğı |
|--------------------------|---|
| Pekiştireçler | Davranışı etkileyerek motivasyonda önemli bir rol oynayan pekiştireçler, yiyecek veya su gibi birincil olarak, koşullu pekiştireçler ve koşulsuz duyuşal pekiştireçler gibi çeşitli türlerde kategorize edilebilir (Browne ve Fletcher, 2016). Bu pekiştireçler, güdüyle ilgili davranışı pekiştiren teşvikler olarak ortaya koyulabilir (Sheldon, 2011). Pekiştireçlerin etkinliğı, davranışı kontrol etmede ve eğitim veya öğrenme süreçlerinin başarısını belirlemede esastır (Riemer ve ark., 2018). Bir pekiştirecin etkili olma seviyesi, pekiştirme oranları veya ödölün miktarı ve bulunabilirliğı gibi faktörlere bağılı olarak motivasyon seviyelerini etkileyebilir (Gazes ve ark., 2018). |
| Ceza (istenmeyen) | Motivasyonda cezalandırma davranışları çeşitli psikolojik, sosyal ve nörobilimsel faktörlerden etkilenen çok yönlü bir kavram olarak ifade edilebilir. Cezalandırmanın ardındaki çeşitli motivasyonları anlamak, insan davranışı, karar alma süreçleri ve sosyal dinamikler hakkında iç görü sağlayabilir. İstenmeyen bir davranış kalıbı olan cezada amaç davranış sıklığını azaltmaktır. |

| | |
|--|--|
| Egzersizlerde ardışıklık ve içerik | Eğitim ortamlarında, egzersizlerin sırası ve içeriği etkili öğrenme için hayati önem taşımaktadır. Muis ve arkadaşları (2006), işbirlikçi öğrenme ortamlarında etkili bir biçimde ve doğru içerikle sunulmuş bir programın tanımlanmış bir sırayla sunulduğunda etkili olabileceği belirtmiştir. Bu yapılandırılmış yaklaşım, bilginin edinilmesine ve akılda tutulmasına yardımcı olur. Öte yandan (Raymundo & Castro, 2019) tarafından yapılan çalışmada, içeriğin mantıksal sıralaması ve pratik alıştırmalar, eğitim programının temel bileşenleridir ve etkili öğrenme sonuçları için iyi organize edilmiş içeriğin önemini göstermektedir. |
| Katılımcıları karar vermeye dâhil etme | Eğitimde, katılımcıların karar alma süreçlerine dahil edilmesi çeşitli nedenlerden dolayı çok önemlidir. Araştırmalar, katılım tercihlerinin karar alma sürecinde ve motivasyonda önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Brom vd., 2014). Ayrıca, eğitimde karar alma süreçlerine katılımın, akademik performansın artırdığını bulgulanmış, karar sürecine bireyi de dahil etmenin eğitim ve sportif devamsızlığı azalttığı ortaya koyulmuştur (García-Carrión vd., 2018). |
| Gerçekçi performans hedeflerini belirleme | Gerçekçi hedefler, bireylere net bir yön ve amaç sağlayarak motivasyonlarını ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik bağlılıklarını artırır (Buenaventura vd., 2022). Hedefler ulaşılabilir olduğunda, bireylerin bu hedeflere bağlı kalma ve çabalarında ısrarcı olma olasılıkları artar ve bu da performans sonuçlarının iyileşmesine olanak sağlar (Kelley vd., 2002). Araştırmalar, zorlu ancak ulaşılabilir hedefler belirlemenin motivasyon ve performans artışı ile bağlantılı olduğuna dikkat çekmektedir (Udeani ve Kayode, 2018). |

Kaynakça

- Akın, A. (2006). *Başarı Amaç Oryantasyonları ile Bilgi Ötesi Farkındalık, Ebeveyn Tutumları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19).
- Aslan, M., & Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301.
- Atkinson, J. W. (1964). *Introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Bagøien, T. E., & Halvari, H. (2005). Autonomous motivation: involvement in physical activity, and perceived sport competence: structural and mediator models. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 3-21.
- Baikoglu, S., & Yesilkaya, B. (2020). Analyzing Sports Participation Motivations of Students with Hearing Impairment--Istanbul City Example. *International Education Studies*, 13(4), 113-118.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change- Psychological Review. 34 (2): 191-215. <http://www.uky.edu/Chapter2>: <http://samples.jbpub.com/9781449689742/Chapter2.pdf>
- Beckmann, J. (2020). Achievement motivation and motivational and volitional processes in sports. *Motivation Science*, 6(3), 192.
- Bowman-Smart, H., Savulescu, J. (2020), The Ethics of Motivational Neuro-Doping in Sport: Praiseworthiness and Prizeworthiness, *Journal: Neuroethics*, (S2), ss. 205-215.
- Brom, L., Hopmans, W., Pasma, H. R. W., Timmermans, D. R., Widdershoven, G. A., & Onwuteaka-Philipsen, B. D. (2014). Congruence between patients' preferred and perceived participation in medical decision-making: a review of the literature. *BMC medical informatics and decision making*, 14, 1-16.
- Browne, C. J., & Fletcher, P. J. (2016). Decreased incentive motivation following knockout or acute blockade of the serotonin transporter: role of the 5-HT2C receptor. *Neuropsychopharmacology*, 41(10), 2566-2576.
- Buenaventura, M. D., Fajatin, J. M., Samaniego, A. M., Villagracia, C. J., & Reyes, R. C. D. (2022). Elements of Realistic Goal-Setting Model.
- Chatoupis, C., & Emmanuel, C. (2003). The effects of two disparate instructional approaches on student self-perceptions in elementary physical education. *European Journal of Sport Science*, 3(1), 1-16.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985), *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York. A.B.D..

- Deci, E. L., Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34.
- Doğan, S., & Aslan, M. (2018). Psikolojik sermaye, içsel motivasyon ve iş tatmini ilişkisi. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 112-125.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational Processes Affecting Learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Filipović, J., & Popović, A. (2019). How to recognize potential school leaders among primary school teachers: Framework based on financial literacy level and type of motivation. *Management: Journal of Contemporary Management Issues*, 24(Special Issue), 107-121.
- Fishbach, A., Woolley, K., (2022), The Structure of Intrinsic Motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, ss. 339-363.
- France, C. R., France, J. L., Carlson, B. W., Frye, V., Duffy, L., Kessler, D. A., ... & Shaz, B. H. (2017). Applying self-determination theory to the blood donation context: The blood donor competence, autonomy, and relatedness enhancement (Blood Donor CARE) trial. *Contemporary clinical trials*, 53, 44-51.
- Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., & Vande Broek, G. (2018). The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(2), 725-745.
- García-Carrión, R., Molina-Luque, F., & Roldán, S. M. (2018). How do vulnerable youth complete secondary education? The key role of families and the community. *Journal of Youth Studies*, 21(5), 701-716.
- Gazes, R. P., Billas, A. R., & Schmitt, V. (2018). Impact of stimulus format and reward value on quantity discrimination in capuchin and squirrel monkeys. *Learning & behavior*, 46, 89-100.
- Güney, S. (2013). Davranış bilimleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Jones, D., Feigenbaum, P., & Jones, D. F. (2021). Motivation (constructs) made simpler: Adapting self-determination theory for community-based youth development programs. *Journal of Youth Development*, 16(1), 7-28.
- Kalaja, S., Jaakkola, T., Watt, A., Liukkonen, J., & Ommundsen, Y. (2009). The associations between seventh grade Finnish students' motivational climate, perceived competence, self-determined motivation, and fundamental movement skills. *European Physical education review*, 15(3), 315-335.

- Kelley, C., Heneman III, H., & Milanowski, A. (2002). Teacher motivation and school-based performance awards. *Educational Administration Quarterly*, 38(3), 372-401.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & 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.
- Koçel, T. (2005), İşletme Yöneticiliği, Beta Yayınları, Yay. No: 1382, 9. Baskı, İstanbul.
- Luthans, F. (2008), Organizational Behaviour, McGraw Hill, U.S.A..
- Maslen, H., Savulescu, J., & Hunt, C. (2019), Praiseworthiness and Motivational Enhancement: 'No Pain, No Praise?'. *Australasian Journal of Philosophy*.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- McClelland, C. A. (1960). The function of theory in international relations. *Journal of Conflict resolution*, 4(3), 303-336.
- Muis, K. R., Bendixen, L. D., & Haerle, F. C. (2006). Domain-general and domain-specificity in personal epistemology research: Philosophical and empirical reflections in the development of a theoretical framework. *Educational Psychology Review*, 18, 3-54.
- Oksay, A. (2005), Çalışanlarda İş Tatmini: Sağlık Sektörü Üzerine Bir Araştırma (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Öncü, H. (2004) Hüseyin. Motivasyon. Sınıf Yönetimi. (Edit: Leyla Küçükahmet). Ankara, Nobel Yayınevi.
- Pritchard, Alan (1969). "Statistical bibliography or bibliometrics?" *Journal of Documentation* 25: 348-349.
- Raymundo, T. M., & Castro, C. D. S. S. (2020). Analysis of a training program for older workers in the use of technology: difficulties and satisfaction. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 22, e190039.
- Riemer, S., Ellis, S. L., Thompson, H., & Burman, O. H. (2018). Reinforcer effectiveness in dogs—The influence of quantity and quality. *Applied Animal Behaviour Science*, 206, 87-93.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schüler, J., Sheldon, K. M., & Fröhlich, S. M. (2010). Implicit need for achievement moderates the relationship between competence need satisfaction and subsequent motivation. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 1-12.

- Sheldon, K. M. (2011). Integrating behavioral-motive and experiential-requirement perspectives on psychological needs: a two process model. *Psychological review*, 118(4), 552.
- Udeani, N., & Kayode, F. (2018). Evaluation of the Goals of Art Education Programme in the Northeast, Nigeria. *International Journal of Education and Practice*, 6(2), 76-83.
- Wann, D. L., & Ensor, C. L. (2001). Family motivation and a more accurate classification of preferences for aggressive sports. *Perceptual and Motor Skills*, 92(2), 603-605.
- Yildirim, M. (2021). Investigation of Sports Participation Motivations of Physical Education and Sports School Students. *International Education Studies*, 14(8), 43-50.
- Yüksel, G. (2004). Öğrenme için Motivasyon. Sınıf Yönetimi. (Edit: Şule ERÇETİN; Çagatay Özdemir). Ankara, Asil Yayınevi.
- Zhang, L., Xie, J., & Zhang, H. (2021). Influence of Sport Motivation on Sport Mental Fatigue: Mediating Effect of Coping Style. *Forest Chemicals Review*, 304-317.