

## Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği (SPİDÖ): Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Psychological Needs in Sports Status Scale (PNSS): Turkish Adaptation, Study of Validity and Reliability

<sup>1</sup>Alpay BÜLBÜL

<sup>2</sup>Gamze AKYOL

<sup>1</sup>Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

<sup>2</sup>Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor

**Yazışma Adresi**  
**Corresponding Address:**

Gamze AKYOL, PHD

**ORCID:** 0000-0002-9266-2516

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor

**E-posta:** gamz.akyoll@gmail.com

Geliş Tarihi (Received): 18.08.2020  
Kabul Tarihi (Accepted): 08.01.2021

### ÖZ

Bu çalışmada Bhavsar vd., (2020) tarafından geliştirilen, Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeğinin (SPİDÖ) Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır. Toplam 29 soru 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin öncelikle madde analizi olarak, madde-toplam korelasyonu hesaplanmıştır. Ayrıca SPİDÖ maddelerinin, madde ayırt ediciliğinin belirlenebilmesi için her bir alt boyuta ait ölçek puanları çoktan aza doğru sıralanıp, üstten %27'ye girenler üst grup, alttan %27'ye girenler alt grup olarak ayrılmıştır. Sonrasında maddelerin alt grup ile üst grup arasında farklılık gösterme durumu t testi ile incelenmiştir. SPİDÖ'nün altı boyutlu yapısının veriye uyumunu incelemek amacıyla ölçme aracının, ölçülen yapıya ilişkin faktör yapısı belli olduğundan ölçeğin orijinal formuna uygun olarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Çok değişkenli normal dağılım varsayımı olmadığından, sağlam maksimum olabilirlik kestirimi (Robust Maximum Likelihood Estimation-RMLE) kullanılmıştır. SPİDÖ puanlarının güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayısından yararlanılmıştır. Yapılan DFA sonucunda SPİDÖ ölçeğinden madde 10'un çıkarılarak, yani 28 madde olarak, Türkçe'ye uyarlanıp kullanılabilmesi sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor psikolojisi, İhtiyaç, Yapı geçerliği, Güvenirlik

### ABSTRACT

In this study, it is aimed to adapt the Psychological Needs In Sports Situation Scale (SPİDÖ) developed by Bhavsar et al. (2020) to Turkish. Firstly, the item-total correlation was calculated as item analysis of the scale which consists of 29 items and 6 factors. In addition, in order to determine the item distinctiveness of the SPİDÖ articles, the scale scores for each sub-dimension are already sorted towards the minimum, and those that enter 27% from the top are divided into the upper group and those that enter 27% from the bottom are divided into sub-groups. The differentiation of articles between the subgroup and the upper group was examined with the t test. In order to examine the compatibility of the six-dimensional structure of the SPİDÖ to the data, a confirmatory factor analysis (DFA) was performed in accordance with the original form of the scale, since the factor structure of the scale was determined. The Robust Maximum Likelihood Estimation (RMLE) was used. In order to determinate the reliability of the sub-dimension scores of the SPİDÖ, the Cronbach alpha coefficient was used. As a result of the DFA, it was determined that article 10 could be removed from the SPİDÖ scale and adapted and used in Turkish as 28 articles.

**Keywords:** Sport psychology, Need, Structural validity, Reliability

## GİRİŞ

Spor bireyin zihinsel, fiziksel ve sosyo-kültürel anlamda gelişmesini sağlayan karmaşık ve multi-disipliner bir olgudur. Spor evreni içerisinde bulunan spor elemanları, sporcular, yöneticiler veya sağlıklı yaşam maksadı ile sporu alışkanlık haline getiren bireyler, bu evrenin tüm etkilerine birincil yollarla tanıklık etmektedir. Özellikle amatör ya da profesyonel meslek olarak bu evrende yer alan sporcular, çeşitli faktörlerin etkisinde kalarak performans anlamında gerileme ya da ilerleme yaşayabilmektedir. Bu faktörler; buldukları sosyal çevreye ait olma hissi, başarı/memnuniyet ya da başarısızlık/memnuniyetsizlik duygusu, görev bilincine sahip olma ve iletişim becerileri gibi gruplar içerisinde bulunan bireylerin ortak ekti alanlarıdır. Bireyler ya da sporcular kendi içsel analizlerini yaparak, içinde bulunduğu durumun psikolojik analizini yapabilmektedir bunun terimsel adı ise öz belirlemedir. Öz belirleme teorisine (ÖBT) (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000) dayanan araştırmalar, üç temel psikolojik ihtiyacın hem aydınlık hem de karanlık taraflarına odaklanmış ve motivasyon ile psikolojik işlevsellik aralarındaki farklı ilişkileri araştırmıştır (Bartholomew ve diğ., 2011).

Son zamanlarda araştırmacılar ayrıca, ihtiyaç duyulan memnuniyet ve hayal kırıklığının yanı sıra, sporcu motivasyonu ve refahı/hastalığına daha kapsamlı bir anlayışa yardımcı olabilecek üçüncü bir ihtiyaç durumu (Cheon ve diğ., 2019; Costa ve diğ., 2015) olan psikolojik ihtiyaçların değerlendirilmesinin faydalı olabileceğini tartışmışlardır. Bununla birlikte, spora ilişkin araştırmacılar ve yapılmış olan mevcut araştırmalar, sporcuların yalnızca memnuniyet ve hayal kırıklığına odaklanmıştır, (Bartholomew ve diğ., 2011; Ng ve diğ., 2011) diğer ihtiyaçların belirlenebilmesi için veya bu iki ihtiyaç durumunu aynı anda değerlendirmek için spora özgü olmayan ölçütleri (Chen ve diğ., 2015) kullanarak sonuç elde etmeye çalışmışlardır. Bu ölçütlerin öğeleri, söz konusu kişilerin kişilerarası davranışlarına ve aynı zamanda başkalarının davranışlarının bir sonucu olarak ortaya çıkan kişisel deneyimlerine de atıfta bulunmaktadır. Bu çalışma ile sporcuların yaşamakta oldukları öz memnuniyet, hayal kırıklığı ve başarısızlık hislerinin analiz edilmesine kolaylık sağlayacak bir ölçek uyarlaması ve Türk literatürüne katkı sağlaması amaçlanmıştır

**Psikolojik Memnuniyet (Tatmin), Hayal Kırıklığı Ve Başarısızlık Durumları:** ÖBT literatüründeki ilgili çalışmalarda, temel psikolojik ihtiyaçların değerlendirilmesi son zamanlarda önemli hale gelmiştir. Bunun sebebi gelişen dünya içerisinde kaybolmamak ve tercih edilen bir birey olabilmek için, kişinin kendi eksikliklerini belirleyebilmesi ve iyileştirmesi gerektiğini düşünmesindedir. Bu durum sporcuları doğrudan etkilemektedir. Geleneksel olarak bu çalışmalarda, ihtiyaç doyumu durumu teorinin odak noktasıydı ve araştırmacılar, puanları düşükten yükseğe değişen tek kutuplu bir yapı olarak değerlendirirdi. Örneğin, spor bağlamında, yüksek ihtiyaç memnuniyetinin, motivasyon (Ntoumanis ve Standage, 2009), olumlu etki (Adie ve diğ., 2008), keyif (Mack ve diğ., 2011), ve olumlu gelişim deneyimleri (Taylor ve Bruner, 2012) gibi sonuçlarla pozitif ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Bununla beraber, ihtiyaç tatmini ölçümleri ile ilgili düşük puanlar uyumsuz sonuçlar ile ilişkili bulunmuştur. Mesela spor bağlamında bakıldığında, ihtiyaç memnuniyeti puanlarının tükenmişlik (Hodge ve diğ., 2008) ve fiziksel olarak iyi olmama (memnuniyetsizlikten kaynaklanan kötü olma hali) belirtileriyle birlikte (Reinboth ve diğ., 2004) olumsuz ilişkili olduğu da görülmüştür. Yani ihtiyaç tatmini ölçümlerinde elde edilen düşük ya da uyumsuz puanlar fiziksel ya da zihinsel bir problemle ilgili olduğu gibi ilgisiz olarak da nitelendirilebilmektedir. Sonuç olarak bu sonuç örüntüsü her zaman geçerli değildir ve bazı araştırmacılar düşük ihtiyaç memnuniyeti puanlarının memnuniyetsizlikle ilgisi olmadığını öne sürmüşlerdir (Quested ve Duda, 2010; Reinboth ve Duda, 2006; Sheldon ve Bettencourt, 2002). Yeri gelmişken memnuniyetsizlik durumu terimi, ağırlıklı olarak öz belirleme teorisi literatüründe (Bartholomew ve diğ., 2011; Cheon ve diğ., 2019; Costa ve diğ., 2015), tatminsizliği belirtmek için kullanılmıştır. Bununla birlikte, bazı araştırmacılar,

başarısızlık durumuna ilişkin deneyimlere atıfta bulunmak için memnuniyetsizlik terimini kullanmıştır (Neubauer ve Voss, 2016, 2018; Sheldon ve Hilpert, 2012).

Bartholomew ve diğ., (2011) başarısızlık ve memnuniyetsizlik durumları arasındaki ayrıma ilişkin kavramsal temelli bir argüman sunsa da, iki yapının benzersiz faktör yapısına ve öngörücü değere sahip olup olmadığını deneysel olarak test etmemişlerdir. Bu düşünce Costa ve diğ., (2015) tarafından incelenmiştir. Araştırmacılar memnuniyetsizlik durumunun zapt edilmesine ilişkin öğeler geliştirmiş ve bunları değerlendirmişlerdir ve çok yönlü faktör analizi (MTMM; CFA) kullanarak bu maddelerin kişiler arası ilişkiler bağlamında ihtiyaç duyulan başarısızlık durumundan farklı algılanabileceğini göstermişlerdir.

İhtiyaç eksikliğinde (tatminsizlik) araştırılması gereken sebeplerinin üçüncüsü ise, ihtiyaç durumlarının sosyo-bağlamsal öncüllerinin incelenmesidir. Bireyin çevresinde algıladığı sosyal faktörler, kişilerle ikili ilişkisini, kişinin temel psikolojik ihtiyaç tatminini ve tatminsizliğini etkileyebilmektedir (Cheon ve diğ., 2019). Başkalarından sağlanan ihtiyaç desteğinin ihtiyaç tatminine yol açtığı oldukça bilinirken bu, tatminsizlik gibi sınır bozucu sonuçlar da ortaya koymaktadır (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Tatminsizlik deneyimi sosyal faktörün bir kısmında başarısızlık durumunu yansıtmak için kullanılan kişiler arası davranışlardan kaynaklandığı düşünülmektedir (Cheon ve diğ., 2019).

Sporda tatminsizlik deneyiminin açıklayıcı örnekleri olarak şunlar verilebilir; bu kişiler bakış açılarının önemsendiğinden emin olmayan veya eğitim bölümlerinde belirli görevleri neden yerine getirdikleri konusunda belirsizlikler yaşayan (bağımsızlık eksikliği); yeterince motive olmamış hisseden ve istedikleri gibi gelişmiş ve başarmış hissetmeyen (yeterlilik eksikliği); ya da takımlarındaki diğer kişilerle pek fazla ortak noktaları yokmuş gibi hisseden, takım arkadaşlarıyla ilgilenmeyen ve tam anlamıyla “uygun olduklarını” düşünmeyen sporculardır (ilişki eksikliği).

Bu çalışmanın amacı, Bhavsar ve diğ., (2020) tarafından bireylerin sporda psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmek amacıyla son hali verilmiş olan ölçeğin, Türkçe’ye uyarlanması ve Türk literatüründeki önemi kazanmasıdır. Aynı zamanda araştırmacılar tarafından sporcuların yaşamış oldukları psikolojik ihtiyaç açıklıkları analiz edilerek, giderilmesini sağlamaktır.

## YÖNTEM

**Araştırma Grubu:** Bu çalışma 2020-2021 yılında Türkiye’nin toplam 27 ilinde seçkisiz yöntem kullanılarak ulaşılan, 303 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların özellikleri

<b>Değişkenler:</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	77	25,4
	Erkek	226	74,6
<b>Yaş</b>	15-20 yaş	182	60,1
	21-25 yaş	56	18,5
	26-30 yaş	25	8,3
	31-35 yaş	26	8,6
	36-40 yaş	14	4,6
<b>Spor Yapma Düzeyi</b>	Üniversite	24	7,9
	Kulüp	223	73,6
	Bölgesel	26	8,6
	Uluslararası	30	9,9
<b>Haftalık antrenman yapma sayısı?</b>	2 antrenman	24	7,9
	3 antrenman	48	15,8
	4 antrenman	47	15,5
	5 ve üzeri antrenman	184	60,7

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %25,4'ünün (n=77) kadın, %74,6'sının (n=226) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %60,1'i (n = 182) 15-20 yaş aralığında, %18,5'i (n = 56) 21-25 yaş aralığında, %8,3'ü (n = 25) 26-30 yaş aralığında, %8,6'sı (n = 26) 31-35 yaş aralığında ve %4,6'sı (n = 14) 36-40 yaş aralığındadır. Spor yapma düzeyi açısından incelendiğinde katılımcıların %7,9'unun (n = 24) üniversite düzeyinde, %73,6'sının (n = 223) kulüp düzeyde, %8,6'sının (n = 26) bölgesel düzeyde %9,9'unun (n = 30) uluslararası düzeyde spor yaptığı belirlenmiştir. Katılımcıların %7,9'u (n =24) haftada iki antrenman, %15,8'i (n =48) haftada üç antrenman, %15,5'i (n =47) haftada dört antrenman ve %60,7'si ise (n =184) haftada beş ve üzeri antrenman yapmaktadır

### Veri Toplama Araçları:

**Sporda Psikolojik İhtiyaç Durumları Ölçeği (SPİDÖ):** SPİDÖ, Bhavsar ve diğ., (2020) tarafından bireylerin sporda psikolojik ihtiyaçlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. SPİDÖ 29 maddeden ve altı boyuttan oluşmaktadır. Türk uyarlama çalışması yapılan bu ölçeğin boyutları bağımsızlık tatmini, bağımsızlık engellenmesi, yeterli tatmini, yeterli engellenmesi, ilişki tatmini ve ilişki engellenmesi şeklinde isimlendirilmiştir. Araştırmacılar bu yapının ortaya koyulmasında 24 model test etmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucu altı faktörlü yapı elde edilmiş ve bu yapı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile doğrulanarak, iyi düzeyde uyum indeksleri elde edilmiştir [ $\chi^2$  (247) = 438.72,  $p < .001$ , CFI = .97, TLI = .95, SRMR = .02, RMSEA = .05 (90% CI .04, .06)] (Bhavsar vd., 2020). Standartlaştırılmış faktör yükleri istatistik olarak anlamlı bulunmuştur ve .35 ile .86 arasında değişmektedir. Güvenirlik kanıtı için alt ölçek puanlarının iç tutarlılığı Raykov'un bileşik güvenirlik katsayısının değerlendirilmesi ile belirlenmiştir. Çalışmalarında, bağımsızlık tatmini, bağımsızlık engellenmesi, yeterlilik tatmini, yeterlilik engellenmesi, ilişki tatmini, ilişki engellenmesi alt ölçekleri için Raykov'un rho değerleri sırasıyla 0,73; 0,79; 0,76; 0,78; 0,89 ve 0,87 olarak hesaplanmış ve ölçekten elde edilen ölçümlerin iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir

**Demografik Bilgi Formu:** Bireylerin cinsiyetleri, yaşı, spor yapma düzeyi ve haftalık antrenman sayısı hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından Demografik Bilgi Formu oluşturulmuştur.

**Verilerin Toplanması:** Sporda psikolojik ihtiyaç durumlarını belirleme ölçeğini Türk literatürüne uyarlayabilmek için sorumlu yazar olan Bhavsar ve Daniel Gucciardi'den onay alınmıştır. Akabinde Türkçe çevirisi yapılan ölçek ve araştırmacılar tarafından ölçeğin aslında istenilen değişkenler esas alınarak hazırlanan demografik bilgiler anketi, Google Formlar üzerinde düzenlenerek veri havuzu oluşturulmuştur ve sporculara ulaştırılmıştır. Ortalama bir buçuk hafta sonunda toplam 303 veri elde edilmiştir.

**Verilerin Analizi:** SPİDÖ'nün Türk kültürüne uyarlanması çalışmasında veri girişi yapıldıktan sonra veri setinde kayıp değer ve yanlış veri girişi olup olmadığı kontrol edilmiştir. Veri setinde herhangi bir kayıp veri ve yanlış veri girişine rastlanmamıştır. Ölçeğin ilgili alt boyutunda yer alan maddelere ait madde ayırt ediciliğinin incelemesi amacıyla öncelikle madde analizi olarak madde-toplam korelasyonu hesaplanmıştır. Ayrıca SPİDÖ maddelerin madde ayırt ediciliğinin belirlenebilmesi için her bir alt boyuta ait ölçek puanları en üstten en alta doğru sıralanıp, üst %27'ye girenler üst grup ve alt %27'ye girenler alt grup olarak ayrılmıştır. Maddelerin alt grup ile üst grup arasında farklılık gösterme durumu bağımsız örneklem için t testi ile incelenmiştir. İki gruba ait ölçümlere ilişkin ortalamaların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem için t testi kullanılmaktadır (Çakan ve diğ., 2020). Örneklem büyüklüğü 30'dan büyük olduğunda verilerin normal dağılıma yaklaştığı (Tan, 2016) kabulü dikkate alınarak verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir.

SPİDÖ'nün altı boyutlu yapısının veriye uyumunu incelemek amacıyla ölçeğin ölçülen yapıya ilişkin faktör yapısı belli olduğundan ölçeğin orijinal formuna uygun olarak DFA yapılmıştır. Çok değişkenli normal dağılım varsayımı için LISREL programında bağıl çok değişkenli basıklık (Relative Multivariate Kurtosis = 1,287) değeri incelenmiş ve

sağlanmadığından sağlam maksimum olabilirlik kestirimi (Robust Maximum Likelihood Estimation-RMLE) kullanılmıştır. Analizde orijinal ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından belirlenen altı faktörlü yapıyı doğrulamada yol diyagramı oluşturulmuş ve faktör yüküne uygunluğu için standartlaştırılmış yükler ve bazı model uyum indeksleri sunulmuştur. DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksi değerleri olan GFI, CFI ve NFI indeksleri için benzer ölçütler geçerlidir ve bu indekslerin 0,95 ile 1,00 arasında yer alması mükemmel uyumu, 0,90 ile 0,95 arasında yer alması ise kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Hu ve Bentler, 1998). Araştırma kapsamında kullanılan uyum indekslerinin kabul düzeyleri ile ilgili bilgi SPİDÖ alt boyut puanlarının güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayısından yararlanılmıştır.

## BULGULAR

SPİDÖ' den elde edilen ölçümlerin geçerliğinin test edilmesinde faktör analizi öncesinde ölçeğin madde toplam korelasyonları incelenmiştir. Ölçeğe ait maddelerin madde ayırt ediciliğinin belirlenebilmesi için ölçek puanları en üstten en alta doğru sıralanıp, üst %27'ye girenler üst grup ve alt %27'ye girenler alt grup olarak ayrılmıştır. Maddelerin alt grup ile üst grup arasında farklılık gösterme durumu bağımsız örneklem için t testi tekniği ile incelenmiştir. Ayrıca madde-toplam puan korelasyonu hesaplanmıştır. Sonuçları Tablo 2' de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Sporda psikolojik ihtiyaç durumları ölçeği madde analizi sonuçları

Boyut	Madde No	Madde- Toplam Puan Korelasyonu	Düzeltilmiş Madde -Toplam Korelasyonu	Üst Grup		Alt Grup		t
				$\bar{X}$	s	$\bar{X}$	s	
Bağımsızlık Tatmini	M1	0,737	0,558	4,87	0,38	3,04	1,34	11,920*
	M2	0,673	0,467	4,82	0,42	3,09	1,32	11,348*
	M3	0,687	0,397	4,90	0,30	2,18	1,32	18,251*
	M4	0,714	0,563	4,99	0,11	3,62	1,22	10,067*
	M5	0,687	0,511	4,98	0,16	3,55	1,34	9,550*
Bağımsızlık Engellenmesi	M6	0,774	0,576	4,02	1,01	1,10	0,43	24,198*
	M7	0,785	0,608	3,66	1,28	1,02	0,22	18,382*
	M8	0,763	0,556	3,93	1,04	1,05	0,31	24,019*
	M9	0,721	0,512	3,43	1,34	1,00	0,00	16,365*
	M10	0,126	-0,088	4,45	0,74	4,33	1,10	0,833
Yeterlik Tatmini	M11	0,683	0,387	4,93	0,26	2,67	1,23	16,273*
	M12	0,786	0,626	5,00	0,00	3,07	0,99	17,605*
	M13	0,743	0,600	4,96	0,19	3,76	1,03	10,488*
	M14	0,704	0,580	5,00	0,00	4,06	0,96	8,855*
	M15	0,801	0,680	5,00	0,00	3,56	1,00	13,096*
Yeterlik Engellenmesi	M16	0,813	0,655	3,07	1,46	1,00	0,00	12,900*
	M17	0,883	0,785	2,72	1,63	1,00	0,00	9,567*
	M18	0,805	0,647	2,96	1,45	1,00	0,00	12,241*
	M19	0,836	0,697	3,05	1,45	1,00	0,00	12,814*
İlişki Tatmini	M20	0,754	0,569	4,96	0,19	2,46	1,27	17,648*
	M21	0,731	0,536	5,00	0,00	2,62	1,26	17,045*
	M22	0,785	0,644	4,95	0,22	2,95	1,35	13,238*
	M23	0,748	0,579	5,00	0,00	2,96	1,26	14,620*
	M24	0,616	0,443	4,88	0,33	3,60	1,27	8,867*
İlişki Engellenmesi	M25	0,741	0,522	3,78	1,30	1,00	0,00	19,428*
	M26	0,847	0,741	3,49	1,08	1,00	0,00	20,858*
	M27	0,775	0,640	2,90	1,44	1,00	0,00	11,990*
	M28	0,786	0,658	2,91	1,40	1,00	0,00	12,398*
	M29	0,760	0,654	2,30	1,45	1,00	0,00	8,123*

\*p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde SPİDÖ' nün bağımsızlık tatmini boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,67 ile 0,74 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca bağımsızlık tatmini boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,40 ile 0,56 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, uyarlaması yapılan ölçeğin bağımsızlık tatmini boyutundaki maddelerin tamamının madde ayırt ediciliğine sahip olduğu yorumu yapılabilir. Üst grup ile alt grup arasında yapılan t testi sonucunda ise bağımsızlık tatmini boyutunda tüm maddeler için istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre, SPİDÖ bağımsızlık tatmini boyutunda yer alan maddelerin alt grupta yer alan bireyler ile üst grupta yer alan bireyleri ayırmada başarılı olduğu söylenebilir.

SPİDÖ bağımsızlık engellenmesi boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,13 ile 0,78 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca bağımsızlık engellenmesi boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin -0,088 ile 0,56 arasında değiştiği belirlenmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi bağımsızlık engellenmesi boyutunda sadece madde 10 için madde-toplam puan korelasyonun 0,30'un altında olduğu görülmektedir. Buna göre, madde 10 dışında hazırlanan maddelerin amacına hizmet ettiği yorumu yapılabilir. Üst grup ile alt grup arasında yapılan t testi sonucunda ise bağımsızlık engellenmesi boyutunda madde 10 dışında maddeler için istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). *Madde 10 "Sporda ben; bana söyleneni yapmalıyım." şeklindedir ve göreve dair zorunluluk algısı içermektedir.* Buna göre, SPİDÖ bağımsızlık engellenmesi boyutunda yer alan maddelerden 10. madde hariç tüm maddelerin alt grupta yer alan bireyler ile üst grupta yer alan bireyleri ayırmada başarılı olduğu yorumu yapılabilir.

SPİDÖ'nün yeterlik tatmini boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,68 ile 0,80 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca yeterlik tatmini boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,39 ile 0,68 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, hazırlanan maddelerin yeterlik tatmini boyutu altında amacına hizmet ettiği yorumu yapılabilir. Üst grup ile alt grup arasında yapılan t testi sonucunda ise yeterlik tatmini boyutunda tüm maddeler için anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre, SPİDÖ yeterlik tatmini boyutunda yer alan durumların alt grupta yer alan bireyler ile üst grupta yer alan bireyleri ayırmada başarılı olduğu söylenebilir. SPİDÖ'nün yeterlik engellenmesi boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,80 ile 0,88 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca yeterlik engellenmesi boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,65 ile 0,78 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, hazırlanan maddelerin amacına hizmet ettiği yorumu yapılabilir. Üst grup ile alt grup arasında yapılan t testi sonucunda ise yeterlik engellenmesi boyutunda tüm maddeler için istatistiksel anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre, SPİDÖ yeterlik engellenmesi boyutunda yer alan durumların alt grupta yer alan bireyler ile üst grupta yer alan bireyleri ayırmada başarılı olduğu söylenebilir.

SPİDÖ'nün ilişki tatmini boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,62 ile 0,78 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca ilişki tatmini boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,44 ile 0,64 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, hazırlanan maddelerin amacına hizmet ettiği yorumu yapılabilir. Üst grup ile alt grup arasında yapılan t testi sonucunda ise ilişki tatmini boyutunda tüm maddeler için istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre, SPİDÖ ilişki tatmini boyutunda yer alan durumların alt grupta yer alan bireyler ile üst grupta yer alan bireyleri ayırmada başarılı olduğu söylenebilir.

SPİDÖ'nün ilişki engellenmesi boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,74 ile 0,85 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca ilişki engellenmesi boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,52 ile 0,74 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, hazırlanan maddelerin amacına hizmet ettiği yorumu yapılabilir. Üst grup ile alt grup arasında yapılan t testi sonucunda ise ilişki engellenmesi boyutunda tüm maddeler için istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre, SPİDÖ ilişki engellenmesi boyutunda yer alan durumların alt

grupta yer alan bireyler ile üst grupta yer alan bireyleri ayırmada başarılı olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, SPİDÖ maddelerinden sadece madde 10'un ölçekte kullanılmasına gereklilik olmadığı yorumu yapılabilir.

SPİDÖ'nün altı boyutlu yapısını incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA yapılırken uyum indekslerinden  $\chi^2/sd$ , CFI, GFI, NFI, SRMR ve RMSEA değerleri, faktör yük değerleri incelenerek model veri uyumu değerlendirilmiştir. İlk gerçekleştirilen DFA'da madde 10'un faktör yük değeri -0,13 ve hata varyansı değeri 0,98 olarak belirlenmiştir. Madde 10 dışında faktör yük değeri 0,30 altında ve hata varyansı 0,90'nın üstünde herhangi bir maddeye rastlanmamıştır. Bu nedenle madde 10 için analiz dışında bırakılarak analiz tekrarlanmıştır. Madde 10 analiz dışında bırakıldıktan sonra gerçekleştirilen DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri, maksimum ve minimum faktör yük değerleri Tablo 3'de sunulmuştur. Ayrıca analiz sonucunda elde edilen diyagram Şekil 1'de sunulmuştur.

**Tablo 3.** SPİDÖ DFA'ne ait uyum indeksleri

	$\chi^2$	$\chi^2/sd$	p	CFI	GFI	NFI	SRMR	RMSEA	Faktör Yük Değerleri	
									A	max
<b>DFA Sonucu Değerler</b>	645,87	1,93	0,000	0,96	0,84	0,92	0,074	0,055	0,87	0,37
<b>Önerilen Değerler</b>		$\chi^2/df \leq 3$		$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\leq 0,08$	$\leq 0,06$	$\geq 0,30$	

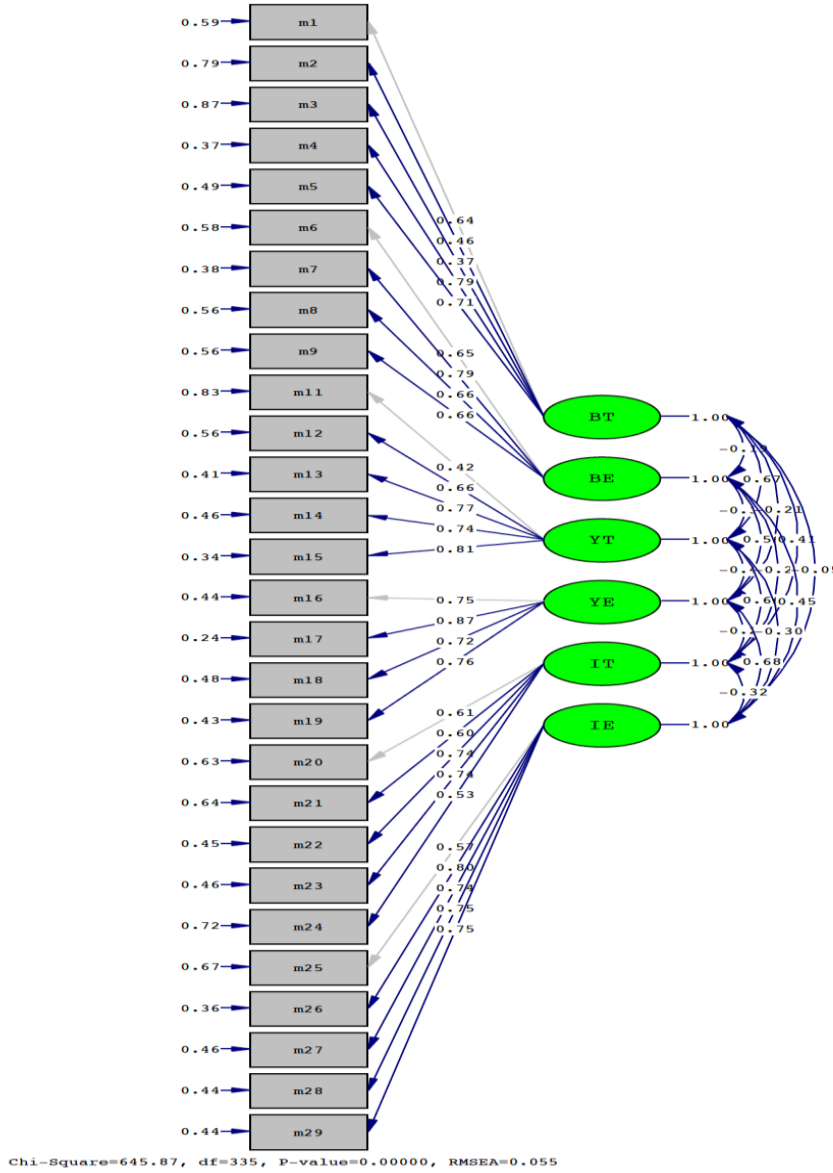
Tablo 3 incelendiğinde  $\chi^2/sd$  değerinin 3'ten küçük olduğu görülmektedir ve buna göre modelin veriye çok iyi uyum gösterdiği söylenebilir (Kline, 2005). CFI değeri 0,96 ve NFI değeri 0,92 olarak bulunmuş ve bu değerlerin 0,90'nın üzerinde olması modelin veriye kabul edilebilir derece uyumun olduğunu göstergesi olarak kabul edilmektedir (Byrne, 2010). SRMR değerinin 0,08'den küçük olması ve RMSEA değerinin 0,06'dan küçük olması açısından da modelin veriye iyi uyum sağladığı söylenebilir (Hu ve Bentler, 1998). GFI değeri ise 0,84 olarak belirlenmiştir ve bu uyum indeksine göre model veri uyumunu olmadığı söylenebilir. Anderson ve Gerbing (1984)'in belirttiği gibi GFI değeri, özellikle küçük örneklem büyüklüklerinde artan model karmaşıklığı ile azalmaktadır. Örneklem büyüklüğünden bağımsız olmayan bu indeksin, altı boyutlu kurulan yapıda örneklem büyüklüğü çalışma kapsamında elde edilen örneklem nispeten daha büyük olduğu durumlarda artış göstereceği ön görülmektedir. Uyum indeksleri genel olarak değerlendirildiğinde madde 10 analiz dışındaki altı boyutlu modelin veriye uyum sağladığı görülmektedir. Ölçekteki tüm maddelerin faktör yük değerleri 0,30'dan yüksektir. Buna göre, tüm maddelerin amacına hizmet ettiği yorumu yapılıyor.

SPİDÖ alt boyut puanlarına ait Cronbach alfa değeri Tablo 4'de sunulmuştur.

**Tablo 4.** Sporda psikolojik ihtiyaç durumları ölçeği cronbach alfa değeri

	Madde Sayısı	Cronbach Alfa Değeri
<b>Bağımsızlık Tatmini</b>	5	0,72
<b>Bağımsızlık Engellenmesi</b>	5	0,78
<b>Yeterlik Tatmini</b>	5	0,77
<b>Yeterlik Engellenmesi</b>	4	0,85
<b>İlişki Tatmini</b>	5	0,78
<b>İlişki Engellenmesi</b>	5	0,83

Tablo 4 incelendiğinde SPİDÖ alt boyut puanlarından elde edilen Cronbach alfa katsayılarının 0,70'den yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre, elde edilen ölçümlerin güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir (Nunnally, 1978).



Şekil 1. SPİDÖ ölçme modeli diagramı

(BT: Bağımsızlık Tatmini, BE: Bağımsızlık Engellenmesi, YT: Yeterlik Tatmini, YE: Yeterlik Engellenmesi, IT: İlişki Tatmini, IE: İlişki Engellenmesi)

## TARTIŞMA

Bu araştırmada Bhavsar ve diğ., (2020) tarafından geliştirilmiş SPİDÖ'nün uyarlama çalışması gerçekleştirilmiş ve ölçeğin Türk kültüründe kullanımı için gerekli olan geçerlik ve güvenilirlik kanıtları sunulmuştur. Geçerlik çalışmaları kapsamında öncelikle madde-toplam korelasyonu hesaplanmış ve her bir alt boyuta ilişkin üst grup ve alt grup arasında farklılık gösterme durumu t testi ile incelenmiştir. SPİDÖ maddelerinden madde 10 dışında kalan diğer tüm maddelerin amacına hizmet etmediği görülmüştür. Yapılan DFA sonucunda ölçeğin (madde 10'un çıkarılmasıyla) Türk kültüründe orijinal ölçekteki faktör yapısıyla aynı şekilde kullanılabilirliği sonucuna ulaşılmıştır. DFA sonucu elde edilen uyum indeksleri altı faktörlü yapının kabul edilebilir bir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur.

SPİDÖ'nün bağımsızlık tatmini boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,67 ile 0,74 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca bağımsızlık tatmini boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,40 ile



0,56 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, uyarlaması yapılan ölçeğin bağımsızlık tatmini boyutundaki maddelerin tamamının amacına hizmet ettiği yorumu yapılabilir. SPİDÖ'nün bağımsızlık engellenmesi boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,13 ile 0,78 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca bağımsızlık engellenmesi boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin -0,088 ile 0,56 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, SPİDÖ bağımsızlık engellemesi boyutunda yer alan maddelerden 10. madde hariç tüm maddelerin alt grupta yer alan bireyler ile üst grupta yer alan bireyleri ayırmada başarılı olduğu yorumu yapılabilir.

SPİDÖ'nün yeterlik tatmini boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,68 ile 0,80 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca yeterlik tatmini boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,39 ile 0,68 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, hazırlanan maddelerin yeterlik tatmini boyutu altında amacına hizmet ettiği yorumu yapılabilir. SPİDÖ'nün yeterlik engellenmesi boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,80 ile 0,88 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca yeterlik engellenmesi boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,65 ile 0,78 arasında değiştiği belirlenmiştir. SPİDÖ'nün ilişki tatmini boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,62 ile 0,78 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca ilişki tatmini boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,44 ile 0,64 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, hazırlanan maddelerin amacına hizmet ettiği yorumu yapılabilir. SPİDÖ'nün ilişki engellenmesi boyutu madde toplam puan korelasyonların 0,74 ile 0,85 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca ilişki engellemesi boyutu için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonu değerlerinin 0,52 ile 0,74 arasında değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, hazırlanan maddelerin amacına hizmet ettiği yorumu yapılabilir. Sonuç olarak, SPİDÖ maddelerinden sadece madde 10'un amacına hizmet etmediği ve 10. Madde çıkartılarak yapılan istatistiksel analizler sonucunda tüm alt boyut ve maddelerin ölçmede başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SPİDÖ faktör analizi sonuçlarına göre;  $\chi^2/sd$  değeri 3'ten küçük olarak tespit edilmiştir, dolayısıyla modelin veriyle yüksek düzeyde uyum gösterdiği söylenebilmektedir. CFI değeri 0,96 ve NFI değeri 0,92 olarak bulunmuş ve bu değerlerin 0,90'nın üzerinde olması modelin veriye kabul edilebilir derece uyumun olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. SRMR değerinin 0,08'den küçük olması ve RMSEA değerinin 0,06'dan küçük olması açısından da modelin veriye iyi uyum sağladığı söylenebilir. GFI değeri ise 0,84 olarak belirlenmiştir ve bu uyum indeksine göre model veri uyumunu olmadığı söylenebilir. GFI indeksi verinin normal dağılım göstermediği durumlarda CFI ya göre daha fazla etkilenmektedir (Ainur ve diğ., 2017) ve araştırma kapsamında toplanan veri seti çoklu normal dağılım varsayımını sağlamadığından GFI değerine göre uyumun sağlanmadığı düşünülmektedir. Uyum indeksleri genel olarak değerlendirildiğinde madde 10 analiz dışındaki altı boyutlu modelin veriye uyum sağladığı görülmektedir. Ölçekteki tüm maddelerin faktör yük değerleri 0,30'dan yüksektir. Buna göre, tüm maddelerin amacına hizmet ettiği yorumu yapıyor.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada Bhavsar ve diğ., (2020) tarafından geliştirilmiş SPİDÖ'nün uyarlama çalışması gerçekleştirilmiş ve ölçeğin Türk kültüründe kullanımı için gerekli olan geçerlik ve güvenilirlik kanıtları sunulmuştur. Ölçek uyarlama çalışmasına katılanlardan, erkek dağılımının yüksek olması ve 15-20 yaş sporcuların çoğunlukla kulüp düzeyinde spor yapmaları ölçeğin sınırlılıklarını oluşturmuştur. Yapılan DFA sonucunda ölçeğin (madde 10'un çıkarılmasıyla) Türk kültüründe de kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik ihtiyaç üzerine araştırmacılara öneri olarak şunlar verilebilir;

- Çeşitli branş sporcularına SPİDÖ uygulanarak, sporcuların öz benlik değerleri incelenebilir,
- Yine farklı branşlar bu ölçek yardımıyla karşılaştırılarak, branş bazında sporcuların öz benlik değerleri üzerine araştırmalar yapılabilir,

- Spor elemanları bu ölçeği kullanarak sporcularının tatmin, memnuniyet ve memnuniyetsiz düzeyini saptayabilirler.

Bundan sonra yapılacak çalışmalarda SPİDÖ'nün farklı örneklem ve yaş grupları üzerinde (gençler, yaşlılar, kadın ve erkekler vb.) tekrar DFA ile doğrulanarak ölçeğin geçerlik ve güvenirliliğini arttıracığı düşünülmektedir.

## REFERENCES

1. **Adie JW, Duda JL, ve Ntoumanis N.** (2008). Autonomy support, basic need satisfaction, and the optimal functioning of adult male and female sport participants: *A test of basic needs theory. Motivation and Emotion*, 32, 189–199. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
2. **Ainur AK, Sayang MD, Jannoo Z, ve Yap BW.** (2017). Sample Size and Non-Normality Effects on Goodness of Fit Measures in Structural Equation Models. *Pertanika Journal of Science & Technology*, 25(2), 575-586.
3. **Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Bosch JA, ve Thøgersen-Ntoumani C.** (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1459–1473. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193>.
4. **Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, ve Thøgersen-Ntoumani C.** (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75–102. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75>.
5. **Bhavsar N, Bartholomew KJ, Quested E, Gucciardi DF, Thøgersen-Ntoumani C, Reeve J ve diğ.** (2020). Measuring psychological need states in sport: Theoretical considerations and a new measure. *Psychology of Sport & Exercise* (47), 1-14.
6. **Byrne BM.** (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge.
7. **Chen B, Mouratidis A, Ryan RM, Sheldon KM, Soenens B, Van Petegem S ve diğ.** (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>.
8. **Cheon SH, Reeve J, Lee Y, Ntoumanis N, Gillet N, Kim BR, ve diğ.** (2019). Expanding autonomy psychological need states from two (satisfaction, frustration) to three (dissatisfaction): A classroom-based intervention study. *Journal of Educational Psychology*, 11, 685–702. <https://doi.org/10.1037/edu0000306>.
9. **Costa S, Ntoumanis N, ve Bartholomew K.** (2015). Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter? *Motivation and Emotion*, 39, 11–24. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9427-0>
10. **Çakan M, Çelikten S, ve Gündüz T.** (2020). Nicel veri analizi ve yorumlanması. B. Oral (Ed) ve A. Çoban (Ed), *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi. 161-203.
11. **Deci EL, ve Ryan RM.** (1985). *Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior*. New York: Plenum.
12. **Deci EL, ve Ryan RM.** (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.
13. **Hodge K, Lonsdale C, ve Ng JYY.** (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Science*, 26, 835–844. <https://doi.org/10.1080/02640410701784525>
14. **Hu LT, ve Bentler PM.** (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to under parameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424-453.
15. **Hu LT, ve Bentler PM.** (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1):1-55.
16. **Kline RB.** (2005). *Principles And Practice Of Structural Equations Modeling*. New York: Guilford.
17. **Ng JY, Lonsdale C, ve Hodge K.** (2011). The basic needs satisfaction in sport scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 257–264. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.006>
18. **Neubauer AB, ve Voss A.** (2016). Validation and revision of a German version of the balanced measure of psychological needs scale. *Journal of Individual Differences*, 37, 56–72. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000188>.
19. **Neubauer AB, ve Voss A.** (2018). The structure of need fulfillment: Separating need satisfaction and dissatisfaction on between- and within-person level. *European Journal of Psychological Assessment*, 34, 220–228. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000326>.
20. **Nunnally JC.** (1978). *Psychometric Theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
21. **Ntoumanis N, ve Standage M.** (2009). Prosocial and antisocial behaviour in sport: A self-determination theory perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 365–380. <https://doi.org/10.1080/10413200903036040>.
22. **Mack DE, Wilson PM, Oster KG, Kowalski KC, Crocker PRE, ve Sylvester BD.** (2011). Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 533–539. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.006>.
23. **Taylor IM, ve Bruner MW.** (2012). The social environment and developmental experiences in elite youth soccer. *Psychology of Sp.*
24. **Reinboth M, Duda JL, ve Ntoumanis N.** (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297–313. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8>
25. **Reinboth M, ve Duda JL.** (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269–286. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>.
26. **Sheldon KM, ve Bettencourt BA.** (2002). Psychological need-satisfaction and subjective wellbeing within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38. <https://doi.org/10.1348/014466602165036>.
27. **Sheldon KM, ve Hilpert JC.** (2012). The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36, 439–451. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9279-4>.
28. **Tan Ş.** (2016). *SPSS Ve EXCEL Uygulamalı Temel İstatistik 1*. Ankara: Pegemakademi.
29. **Vansteenkiste M, ve Ryan RM.** (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23, 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>.

**EK 1. SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR DURUM ÖLÇEĞİ (SPİDÖ):**

<b>YÖNERGE: Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.</b>		<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle katılıyorum</b>
1.	Eğitim aldığım ölçüde karar vermede özgür hissedirim.					
2.	Bir şeylerin nasıl yapıldığı konusunda söyleyeceklerim vardır.					
3.	Antrenman yapma kararları konusunda özgürüm.					
4.	Kendi hayallerimin peşinden giderim.					
5.	Kendim olabileceğimi hissedirim.					
6.	Başkaları ile benzer şekillerde davranma konusunda zorlanmış hissedirim.					
7.	Antrenman kararlarına uymada zorlanmış hissedirim.					
8.	Seçmediğim antrenman görevlerini yapmada zorlanmış hissedirim.					
9.	Aşırı derecede baskı hissedirim.					
10.	Kendimi yeterli hissedirim.					
11.	Yetenekli hissedirim.					
12.	Zorlukların üstesinden gelebilirim.					
13.	Görevlerimi iyi yapabildiğim konusunda güvenli hissedirim.					
14.	İyi olduğumu hissedirim.					
15.	Başarısız hissedirim.					
16.	İşe yaramaz hissedirim.					
17.	Yetersiz hissedirim.					
18.	Umutsuz hissedirim.					
19.	Desteklenmiş hissedirim.					
20.	Önemslenmiş hissedirim.					
21.	Birilerine bağlı hissedirim.					
22.	Çevre tarafından kabul edilmiş hissedirim.					
23.	Etrafımdaki insanları severim.					
24.	Benden hoşlanılmadığımı hissedirim.					
25.	Dışlanmış hissedirim.					
26.	Yalnız hissedirim.					
27.	Önemslenmemiş hissedirim.					
28.	Kovulmuş hissedirim.					