

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
DOKTORA PROGRAMI

SPORDA İRADE ZAYIFLIĞINA YÖNELİK TUTUM
ÖLÇEĞİ: ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

EBRU DERECELİ
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Hasan GÜLER

AYDIN-2026

KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Doktora Programı çerçevesinde Ebru DERECELİ tarafından hazırlanan “Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 22/06/2026

Üye (T.D.)	: Doç. Dr. Hasan GÜLER	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	: Prof. Dr. Mehmet ULUKAN	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	: Doç. Dr. Alper KARTAL	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	: Prof. Dr. Turhan TOROS	Mersin Üniversitesi
Üye	: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ	Aksaray Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün tarih ve sayılı oturumunda alınan nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Doktora tez çalışmam süresince bilimsel rehberliğini, yapıcı eleştirilerini ve desteğini her zaman hissettiren değerli danışmanım Doç. Dr. Hasan GÜLER’e teşekkür ederim. Akademik yolculuğumda onun katkıları benim için çok kıymetlidir. Bu çalışmanın şekillenmesinde değerli katkıları, yapıcı eleştirileri ve yol gösterici değerlendirmeleriyle destek olan Doç. Dr. Ünsal Altanışık’a içten teşekkür ederim.

Hayatım boyunca beni koşulsuz destekleyen, her adımında yanımda olan sevgili aileme; inançları, sabırları ve sevgileriyle bana güç verdikleri için minnettarım. Onların emeği ve desteği, bu sürecin görünmeyen ama en temel yapı taşlarından biri olmuştur.

Ve elbette... Bu yoğun, yorucu ve zaman zaman zorlayıcı süreci yılmadan, pes etmeden, azimle ve inatla tamamlayan kendime; düşsem de kalkmayı bildiğim, umutsuzluğa kapılsam da yeniden başladığım, her şeye rağmen vazgeçmediğim için teşekkür ediyorum.

Ebru DERECELİ

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	v
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problemin Tanımı	4
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Tanımlar	5
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Spor.....	7
2.1.1. Sporun Bireysel, Psikolojik ve Toplumsal Önemi	8
2.1.2. Spor Türleri: Bireysel ve Takım Sporları	10
2.2. İrade Kavramı ve Kuramsal Temelleri	11
2.3. Modern Psikolojide İrade Zayıflığı	13
2.3.1. Akrasia Öz Düzenleme Haritası İle Ölçek Alt Boyutlarının Kuramsal İlişkisi.....	17
2.4. Tutum Kavramı	19
2.4.1. Tutumun Tanımı, Yapısı ve Bileşenleri	20
2.4.1.1. Bilişsel Bileşen	20
2.4.1.2. Duygusal Bileşen.....	21
2.4.1.3. Davranışsal bileşen	21
2.4.2. Tutum Ölçme Yöntemleri.....	21
2.4.3. Spor Ortamında Tutumların Rolü.....	24
2.5. Sporda İrade Zayıflığı.....	25
2.5.1. Öz Düzenleme Direnci	28
2.5.2. Sosyal Düzenleme Eğilimi	29
2.5.3. Davranışsal Çözülme.....	30

2.5.4. Ölçek Alt Boyutlarının Tutum Kuramı Açısından Değerlendirilmesi	31
2.6. Ölçek Geliştirme.....	32
2.6.1. Ölçek Geliştirme Süreci	33
2.7. Geçerlik ve Güvenirlik	34
2.7.1. Geçerlik Türleri	35
2.7.2. Güvenirlik Türleri.....	36
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	39
3.1. Gereç.....	39
3.1.1. Araştırmanın Modeli	39
3.2. Yöntem	39
3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	39
3.2.2. Veri Toplama Araçları.....	40
3.2.3. Ölçek Geliştirme Süreci	41
3.2.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi.....	47
4. BULGULAR	49
5. TARTIŞMA.....	67
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	84
6.1. Sonuç	84
6.2. Öneriler.....	85
6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler	85
6.2.2. Genel Öneriler	86
KAYNAKLAR.....	88
EKLER	114
Ek 1.Google Form	114
Ek 2.Etik İzin Belgesi.....	115
Ek 3.Ölçek Formu	116
BİLİMSEL ETİK BEYANI	117
ÖZ GEÇMİŞ.....	118

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
AMOS 21	: Analysis of Moment Structures
AVE	: Ortalama Açıklanan Varyans
CR	: Bileşik Güvenilirlik
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
KMO	: Kaiser-Meyer Olkin Katsayısı
Maks	: Maksimum
Min	: Minimum
N	: Katılımcı Sayısı
Ort	: Ortalama
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
Ss	: Standart Sapma

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Akrasia'nın Öz Düzenleme Haritası	15
Şekil 2. Araştırmada Kullanılan Temel Kavramların Kuramsal Rollerini	17
Şekil 3. Tutumun Çok Bileşenli Modeli.....	20
Şekil 4. Geçerlik Türleri	35
Şekil 5. Güvenirlik Türleri	36
Şekil 6. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Geliştirme Süreci	42
Şekil 7. Pilot Çalışmaya İlişkin Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Öz Değerlerine ve Faktör Sayısına İlişkin Faktör Analiz Grafiği	53
Şekil 8. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Öz Değerlerine ve Faktör Sayısına İlişkin Faktör Analiz Grafiği	56
Şekil 9. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model.....	58

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinden Alınan Puanların Yorumlanması	49
Tablo 2. Pilot Çalışmaya İlişkin Güvenilirlik ve Faktör Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 3. Ölçeğe İlişkin Güvenilirlik ve Faktör Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 4. Alt-Üst %27'lik Gruplara Göre Madde Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 5. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model Sonuçları.....	59
Tablo 6. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğine İlişkin Bileşik Güvenilirlik (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) Değerleri	60
Tablo 7. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Modelin Uyum İyiliği Sonuçları.....	60
Tablo 8. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	61
Tablo 9. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Dağılımı	62
Tablo 10. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması	63
Tablo 11. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşması	63
Tablo 12. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Spor Geçmişine Göre Farklılaşması	64
Tablo 13. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Spor Türüne Göre Farklılaşması	64
Tablo 14. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşması	65
Tablo 15. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Haftalık Antrenman Gününe Göre Farklılaşması.....	66

ÖZET

SPORDA İRADE ZAYIFLIĞINA YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ: ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

Dereceli E. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Doktora Tezi, Aydın, 2026.

Amaç: Bu araştırma, sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek ve geliştirilen ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden kesitsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Ölçek geliştirme sürecinde öncelikle ilgili literatür doğrultusunda madde havuzu oluşturulmuş, kapsam geçerliği için uzman görüşlerine başvurulmuş ve pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler üzerinde açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanarak ölçeğin yapı geçerliği test edilmiştir. Güvenirlik analizleri kapsamında Cronbach alfa katsayıları hesaplanmış, ayrıca bileşik güvenilirlik (CR) ve ortalama açıklanan varyans (AVE) değerleri incelenmiştir. Ölçeğin ayırt ediciliğini belirlemek amacıyla alt-üst %27'lik grup karşılaştırmaları yapılmış, betimsel istatistikler ve demografik değişkenlere göre farklılık analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları, sporda irade zayıflığının yalnızca motivasyon eksikliğiyle açıklanamayacağını; öz düzenleme süreçleri, sosyal düzenleme mekanizmaları ve davranışın sürdürülebilirliği ile ilişkili çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ölçek toplam puan ortalamasının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar madde ortalamaları açısından incelendiğinde, en yüksek ortalamanın Öz Düzenleme Direnci, en düşük ortalamanın ise Davranışsal Çözümleme boyutunda yer aldığı görülmüştür. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin istatistiksel olarak anlamlı ve kuramsal açıdan tutarlı bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin genelinden ve alt boyutlarından elde edilen güvenilirlik katsayılarının yüksek düzeyde olduğu, ayrıca ölçek maddelerinin ayırt edicilik güçlerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere ilişkin analizlerde

spor geçmişi ve haftalık antrenman süresine göre sporda irade zayıflığına yönelik tutumlarda anlamlı farklılık bulunduğu; buna karşılık cinsiyet, eğitim durumu ve spor türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç: Elde edilen bulgular doğrultusunda, Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, sporda irade zayıflığının çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğunu ve bu yapının özellikle bireyin deneyimi, antrenman sürekliliği ve öz düzenleme süreçleri ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yönüyle geliştirilen ölçek, sporda irade zayıflığını anlamaya yönelik önemli bir ölçme aracı sunmakta ve spor psikolojisi alanında yapılacak ileri araştırmalar ile uygulamalara katkı sağlayabilecek niteliktedir.

Anahtar kelimeler: İrade zayıflığı, spor, tutum, ölçek geliştirme, öz düzenleme

ABSTRACT

ATTITUDE SCALE TOWARDS WEAKNESS OF WILL IN SPORTS: SCALE DEVELOPMENT STUDY

Dereceli E. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports Education PhD Thesis, Aydın, 2026.

Objective: This research was conducted to introduce a valid and reliable instrument for measuring attitudes toward willpower weakness in sports and to examine the psychometric properties of its emergence.

Material and Methods: The research was conducted using a cross-sectional survey model, a quantitative research method. In the scale development process, an item pool was first created based on the relevant literature, expert opinions were sought for content validity, and a pilot study was conducted. Exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) were applied to the obtained data to test the construct validity of the scale. Within the scope of reliability analyses, Cronbach's alpha coefficients were calculated, and composite reliability (CR) and mean explained variance (AVE) values were also examined. To determine the discriminative power of the scale, comparisons were made between the upper and lower 27% groups, and descriptive statistics and analyses of differences according to demographic variables were performed.

Results: T The research findings indicate that lack of willpower in sports cannot be explained solely by a lack of motivation; rather, it is a multidimensional psychological construct related to self-regulation processes, social regulation mechanisms, and the sustainability of behavior. It was determined that the participants' mean total scale score was at a moderate level. When the subscale item means were examined, the highest mean was found in the Self-Regulation Resistance dimension, while the lowest mean was in the Behavioral Disengagement dimension. The results of exploratory and confirmatory factor analysis revealed that the scale possesses a statistically significant and theoretically consistent structure. It was determined that the reliability coefficients obtained from the scale as a whole and its sub-dimensions were at a high level, and that the discriminant power of the scale items was sufficient. In analyses of

demographic variables, significant differences were found in attitudes toward willpower weakness in sports based on sports history and weekly training duration; however, no significant differences were found based on gender, educational status, or type of sport.

Conclusion: Based on the findings, it was concluded that the Attitude Scale Towards Weakness of Will in Sports is a valid and reliable measurement tool. The research results reveal that weakness of will in sports is a multidimensional psychological construct, and that this construct is closely related to the individual's experience, training consistency, and self-regulation processes. In this respect, the developed scale offers an important measurement tool for understanding weakness of will in sports and has the potential to contribute to further research and applications in the field of sports psychology.

Keywords: Weakness of will, sports, attitude, scale development, self-regulation

1. GİRİŞ

Latince’ den gelen spor kelimesinin ‘‘disportare, desport’’ şeklinde ‘‘birbirinden ayırmak, uzaklaşmak, dağıtmak, neşe’’ gibi anlamları bulunmaktadır. Günümüze gelene kadar değişikliklere uğramış ilk hecesi kalarak ‘‘Sport’’ şekline dönüşmüştür (Balcıoğlu, 2003). Modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olan spor (Altınışik ve diğerleri, 2020), teknolojik gelişmelere bağlı olarak meydana gelen hareketsizlik problemi neticesinde etkili bir seçenek olarak karşımıza çıkmakta, insanın sınırlarını zorlayan bir etkinlik olmakta ve bireyin çevresel kültürle birleşmesini sağlayan ve insanın içinde bulunduğu çevreyle uyum sağlaması amacı güden bir düzenektir (Kıymaz ve Süel, 2023; Yılmaz ve Çimen, 2025). Spor, tarih boyunca toplumların kültürel, sosyal ve fiziksel gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Antik çağlardan günümüze kadar, spor faaliyetleri bireylerin fiziksel sağlıklarını korumak, sosyal bağlarını güçlendirmek ve rekabetçi ruhlarını tatmin etmek amacıyla yaygın bir şekilde uygulanmıştır (İnal, 2025; Şiljak ve diğerleri, 2024). Bu bağlamda, sporun bireyin yalnızca fiziksel kapasitesini değil, aynı zamanda zihinsel süreçlerini ve özellikle irade gücünü test eden bir alan olduğu söylenebilir.

Spor ortamı, bireyin anlık hazlara karşı koyarak uzun vadeli hedeflere odaklanmasını gerektiren kararlar almasını zorunlu kılmakta; böylece irade kavramını yalnızca felsefi bir düşünce alanı olmaktan çıkararak, yaşamsal ve davranışsal bir olguya dönüştürmektedir. İrade, bireyin hedefleri doğrultusunda davranışlarını kontrol edebilmesi, kısa vadeli arzulara karşı koyarak uzun vadeli amaçlara ulaşmak için çaba gösterebilme yeteneğidir (Baumeister ve diğerleri, 2007; Duckworth ve diğerleri, 2019; Milyavskaya ve Inzlicht, 2017). İrade, bir bireyin kendi seçtiği bir hedefe bağlı kalma ve bu hedefe ulaşmak için tüm güçlerini koordine etme yeterliliği olarak düşünülebilir (Miltiadis ve diğerleri, 2012).

İrade kavramı Antik Yunan filozoflarından Aristoteles (M.Ö. 384-322) ve Sokrates’ in (M.Ö. 469-399) ele aldıkları konuların başında gelmektedir (Trainor ve Bundon, 2023). İrade zayıflığı, bireyin kendi rasyonel değerlendirmesiyle ulaştığı daha iyi yargıya rağmen, bu yargıyla çelişen bir davranışta bulunması olarak tanımlanabilir. Bu kavram, antik felsefede Aristoteles tarafından ‘‘akrasia’’ terimiyle ifade edilmiş ve bireyin kendi iradesine rağmen tutarsız davranışlar sergilemesi şeklinde açıklanmıştır (Bella, 2023; Strack ve Deutsch, 2004). Günümüzde ‘‘idraksizlik’’ ya da ‘‘öz denetim eksikliği’’ gibi terimlerle de anılan irade zayıflığı, özellikle bireyin uzun vadeli hedefleri doğrultusunda davranış sergileme kapasitesinin zayıflamasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu yönüyle, klasik felsefede irade zayıflığının karşıtı olan

enkrateia kavramı, öz denetim ya da bireyin kendine hâkimiyeti olarak tanımlanır (Heather, 2020; Romaioli, 2023).

Heather (2020), irade zayıflığı bağlamında değerlendirilebilecek daha ciddi bir davranış örüntüsü olan bağımlılığın, aslında akrasianın daha şiddetli ve zararlı bir biçimi olabileceğini öne sürmüştür. Bu çerçevede, bağımlılık davranışlarının, irade zayıflığının dört temel koşulunu karşıladığı savunulmaktadır: ilkinde davranış bireyin özgür iradesiyle gerçekleştirilmiştir; ikincide davranış kasıtlıdır; üçüncüde birey, pratik akıl yürütmesi sonucunda ulaştığı daha iyi yargıya aykırı şekilde davranmaktadır; dördüncüde ise kişi, eylem sırasında bu yargıya aykırı davrandığının bilincindedir. Bu dört koşul arasında özellikle birincisi (özgürlük) ve dördüncüsü (bilinçli farkındalık), irade zayıflığı kavramını anlamak ve bağımlılık gibi karmaşık davranış biçimlerini bu kavram çerçevesinde değerlendirmek açısından son derece önemlidir (Bella, 2023; Radoilska, 2013).

İrade zayıflığı; öz düzenleme süreçlerinde bozulma, davranış sürdürülebilirliğinde zayıflama, dürtü kontrolünde güçlük ve hedef bağlılığının azalması gibi çok boyutlu psikolojik süreçlerle ilişkilendirilmektedir (Duckworth ve diğerleri, 2011; De Ridder ve diğerleri, 2012; Latinjak, 2025; Werner ve Ford, 2023; Werner ve Berkman, 2024). Spor alanında ise, antrenman disiplininin sapma, yarışma öncesi kaygıya teslim olma ya da hedefe bağlılıkta süreklilik sağlayamama gibi davranışlar, irade zayıflığının yansımaları olarak değerlendirilebilir (Englert, 2016; Englert ve Taylor, 2021; Milyavskaya ve Inzlicht, 2017). Dolayısıyla, bu kavramın sadece felsefi değil, psikolojik ve davranışsal temelleriyle de ele alınması, sporda irade zayıflığına yönelik tutumların sistematik olarak ölçülebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

İrade zayıflığı sadece gündelik yaşamda değil, aynı zamanda akademik, mesleki ve sportif alanlarda da bireyin başarısı üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Spor, öz disiplin, sabır, kararlılık ve sürekli çaba gerektiren bir alan olduğundan, bireylerin irade gücü bu bağlamda daha da önemli hâle gelir (Beckmann ve diğerleri, 2021; Duckworth ve diğerleri, 2007; Englert, 2025; Hufton ve diğerleri, 2024; Shen ve diğerleri, 2025). İrade zayıflığı, bireyin istemli eylemlerini sürdürmekte güçlük yaşaması, özdenetim süreçlerinin zayıf işlemesi, hedeflere ulaşma konusunda kararsızlık göstermesi ve öz düzenleme süreçlerinde bozulmalar yaşaması ile ilişkili çok boyutlu bir psikolojik durum olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda davranış sürdürülebilirliğindeki zayıflıklar ve motivasyonel süreçlerdeki bozulmalar, irade zayıflığının ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir (Hofmann ve diğerleri, 2012; Milyavskaya ve Inzlicht, 2017; Werner ve Ford, 2023). Bu durum sporcular açısından; antrenmanlara devam edememe,

müسابaka stresine yenik düşme, diyet programlarına uyum sağlayamama ya da uzun vadeli hedeflerini gerçekleştirmede başarısız olma gibi sonuçlar doğurabilir (Kegelaers ve Wylleman, 2019). Özellikle yüksek performans beklentilerinin ve rekabetin yoğun olduğu spor ortamlarında, irade gücünün sürdürülebilirliği, sporcuların psikolojik dayanıklılığını ve genel performans düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir.

Literatürde irade, özdenetim ve azim gibi kavramları ölçmeye yönelik çeşitli araçlar geliştirilmiş olmakla birlikte (Kuhl ve Fuhrmann, 1998; Lufi ve Cohen, 1987), bu araçlar çoğunlukla irade gücü, azim veya irade, isteme bileşenleri üzerine odaklanmaktadır. Benzer şekilde, spor bağlamında irade gücünü ölçmeye yönelik girişimler de bulunmaktadır (Miltiadis ve Proios, 2014). Ancak mevcut ölçme araçları, sporcularda irade zayıflığına ilişkin tutumsal eğilimleri doğrudan değerlendiren özgün bir yapıyı kapsamamaktadır. Bu durum, sporda irade zayıflığını yalnızca performans göstergeleri ya da motivasyon düzeyi üzerinden değil, bireyin irade zayıflığına yönelik bilişsel ve duyuşsal tutumları üzerinden ele alan bir ölçme aracına duyulan gereksinimi ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bu çalışma literatürdeki mevcut araçlardan kavramsal olarak ayrışarak, spor bağlamında irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeye odaklanmaktadır. Literatürdeki çalışmalar daha çok genel özdenetim, motivasyon veya tükenmişlik gibi kavramlara odaklanmakta; spor bağlamında bireylerin irade zayıflığına ilişkin tutumsal yapılarını doğrudan değerlendirecek bir ölçek ihtiyacını karşılamaktan uzak kalmaktadır (Englert, 2025; Gucciardi ve diğerleri, 2012; Tangney ve diğerleri, 2018; Tedesqui ve Young, 2017). Bu durum, uygulayıcılar ve araştırmacılar açısından önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Bu bağlamda, sporda irade zayıflığına yönelik bireysel tutumları ölçmeyi hedefleyen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek, spor bilimleri alanında teorik bilgi birikimini zenginleştireceği gibi, uygulayıcı psikologlar, antrenörler ve performans danışmanları için de önemli katkılar sağlayacaktır. Ölçek geliştirme süreci, psikometrik açıdan bilimsel geçerlilik ve güvenilirlik kriterlerine uygun biçimde ve alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda şekillendirilmiştir. Böylelikle, geliştirilmiş olan bu ölçek, sadece akademik bir araç olmanın ötesine geçerek saha uygulamaları açısından da işlevsel bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla bu araştırma da irade zayıflığı, yalnızca motivasyon eksikliği olarak değil; bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürme kapasitesinde meydana gelen öz düzenleme temelli bir bozulma olarak ele alınmıştır ve bu tez irade zayıflığı literatürünü tartışmakla birlikte, esas olarak bu yapının spor bağlamındaki tutumsal görünümünü ölçmeye yönelik bir araç geliştirmeyi amaçlamaktadır.

1.1. Problemin Tanımı

1. “Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması” geçerli bir ölçme aracı mıdır?
2. “Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması” güvenilir bir ölçme aracı mıdır?
3. “Katılımcıların sporda irade zayıflığına yönelik tutumları hangi düzeydedir?”
4. “Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması” demografik değişkenler bakımından farklılık göstermekte midir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerin sporda irade zayıflığına yönelik tutumlarını ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmektir. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmada, öncelikle ilgili literatür ve kuramsal çerçeve ışığında madde havuzu oluşturulmuş, kapsam geçerliği için uzman görüşlerine başvurulmuş, ölçeğin yapı geçerliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile sınanmış ve güvenirlik düzeyi çeşitli istatistiksel yöntemlerle değerlendirilmiştir. Ayrıca geliştirilen ölçekten elde edilen puanların bazı demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Mevcut literatür incelendiğinde, irade zayıflığı ve akrasia kavramlarına yönelik çok az sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir (Beckmann ve diğerleri, 2021; Englert ve diğerleri, 2023; Finne ve diğerleri, 2019; Levy, 2011; Martin Ginis ve Bray, 2010; Pettit, 2007; Ribeiro, 2011) ve spesifik olarak sporda irade zayıflığını ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek bulunmamaktadır. Baumeister ve Heatherton (1996), genel anlamda irade kontrolü ve zayıflığı üzerine önemli katkılar sunmuş, ancak spor özelinde derinlemesine bir analiz yapmamıştır. Dolayısıyla, bu araştırma sporda irade zayıflığını sistematik olarak ölçebilecek bir ölçek geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu durum, geliştirilmiş olan ölçeğin bilimsel literatüre önemli bir katkı sağlayacağını göstermektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bilimsel araştırmalar, yalnızca mevcut bilgi birikimine katkı sağlamakla kalmaz; aynı zamanda uygulamada karşılaşılan sorunların çözümüne yönelik öneriler geliştirerek bireylerin, kurumların ve toplumun gelişimine katkıda bulunur. Bu bağlamda, sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeye odaklanan bu araştırma, özgün ve önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

Literatür incelendiğinde, sporda motivasyon, öz-düzenleme ve öz-kontrol konularında çok sayıda ölçek geliştirilmiş olmasına karşın, sporda irade zayıflığını doğrudan ölçmeyi hedefleyen geçerli ve güvenilir bir ölçeğe rastlanmamaktadır. İrade zayıflığı, bireyin hedeflerine ulaşmasını engelleyen kritik bir psikolojik engel olmakla birlikte, özellikle sporcuların performans, motivasyon ve psikolojik dayanıklılık süreçlerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu bağlamda geliştirilmiş olan bu ölçek, ulusal ve uluslararası literatürde yeni bir kavramın ölçülebilir hale gelmesine katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın bir diğer önemi bu ölçeğin antrenörler, spor psikologları, beden eğitimi öğretmenleri ve sporcular için pratik bir ölçüm aracı sunacak olmasıdır. Sporda irade zayıflığına yönelik tutumların belirlenmesi, sporcuların performans süreçlerinde karşılaştıkları engellerin daha iyi anlaşılmasına ve uygun müdahale programlarının geliştirilmesine imkân tanıyacaktır. Özellikle öz-düzenleme becerilerinin güçlendirilmesi, öz-kontrol stratejilerinin öğretilmesi ve motivasyonel desteklerin planlanması açısından bu ölçek yol gösterici olacaktır.

Geliştirilen bu ölçek, bireylerin irade zayıflığına dair eğilimlerini erken dönemde belirlemeyi mümkün kılacak ve böylece toplumun spor yoluyla sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmasına katkıda bulunacaktır. Sonuç olarak, bu araştırma literatürdeki bir boşluğu doldurması ve uygulamada farklı paydaşlara yönelik çözüm önerileri sunması açısından özgün değer taşımaktadır. Elde edilecek bulgular, spor bilimleri alanında irade zayıflığı kavramına dair farkındalığı arttıracak, ölçek geliştirme çalışmalarına yeni bir boyut kazandıracak ve gelecekte yapılacak akademik araştırmalara sağlam bir zemin oluşturacaktır.

1.4. Araştırmanın Tanımları

- **Bilimsel Araştırma:** Bilimsel araştırma, belirli bir olgu ya da problemi anlamak, açıklamak ve çözüm üretmek amacıyla sistematik, planlı ve kontrollü bir şekilde yürütülen bilgi edinme sürecidir. Bu süreç, verilerin bilimsel yöntemler aracılığıyla toplanması, analiz edilmesi ve elde edilen bulguların geçerli, güvenilir ve genellenebilir sonuçlar üretmesiyle karakterizedir (Karasar, 2019).
- **Ölçme:** Bir nesne ya da olgunun belirli bir özelliğe hangi düzeyde sahip olduğunu gözlemleyip, bu gözlem sonuçlarını genellikle sayısal semboller aracılığıyla ifade etme sürecidir. Bu tanım, ölçmenin yalnızca nicel veriler toplamak değil, aynı zamanda gözlenen özelliğin düzeyine ilişkin anlamlı ve karşılaştırılabilir sonuçlar üretmek amacı taşıdığını göstermektedir (Karagöz, 2021).
- **Ölçek:** Ölçek, ölçülmek istenen bir kavram veya özelliğin belirli göstergeler üzerinden sayısal değerlerle ifade edilmesini sağlayan araçtır. Sosyal bilimlerde ölçekler,

bireylerin tutum, inanç, değer ya da davranışlarını ölçmek için sistematik olarak düzenlenmiş maddelerden oluşur. Bu maddelerden elde edilen yanıtlar, araştırmacıya ilgili kavramın düzeyi ve niteliği hakkında bilgi verir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015).

- **Güvenirlilik:** Güvenirlilik, bir araştırmada elde edilen verilerin tutarlı, kararlı ve doğru sonuçlar vermesiyle ilgilidir. Ölçme sonuçlarının birbirine benzer olması ve hata payının en aza indirgenmesi, güvenilirliğin yüksek olduğunu gösterir (Şencan, 2005).
- **Geçerlik:** Geçerlik, bir ölçme aracının ölçmek istediği özelliği ne derece ölçebildiğini ifade eder. Başka bir deyişle, ölçme sonuçlarının amaca uygun, doğru ve anlamlı yorumlar yapılmasına imkân tanınması geçerliğin göstergesidir. Geçerliği yüksek bir ölçme aracı, ölçülmek istenen özelliği doğrudan ve hatasız şekilde yansıtmalıdır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015).
- **İrade Zayıflığı:** Bireyin doğru ya da daha yararlı olduğuna inandığı bir davranışı gerçekleştirememesi ya da sürdürmekte güçlük yaşaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Inzlicht ve diğerleri, 2014).
- **Tutum:** Tutum, bireyin kendisine ya da çevresindeki herhangi bir nesneye, toplumsal olguya veya duruma ilişkin; sahip olduğu bilgi, deneyim ve motivasyonlar doğrultusunda geliştirdiği bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yönelimleri içeren bir ön eğilim olarak tanımlanmaktadır (İnceoğlu, 2004).
- **Spor Bağlamında Tutum:** Spora yönelik tutum, genel olarak bireyin spor yapma, antrenman süreçlerine katılma ya da belirli bir spor dalını sürdürme gibi davranışlara ilişkin geliştirdiği olumlu ya da olumsuz değerlendirme eğilimini ifade etmektedir (Kara ve diğerleri, 2026).
- **Özdenetim:** Öz-denetim, bireyin kendisi ve çevresi arasındaki uyumu en üst düzeye ulaştırmak için davranışlarını kontrol etmesi, gerekli durumlarda kendini değiştirebilmesi ve dikkatini belirli bir amaç doğrultusunda sürdürebilmesi kapasitesidir (Oaten ve Cheng, 2006).

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın kavramsal ve kuramsal altyapısına yer verilmiş; sporda irade zayıflığına yönelik tutumların anlaşılabilmesi için gerekli olan temel kavramlar sistematik bir bütünlük içerisinde ele alınmıştır.

2.1. Spor

Spor, bireylerin kendilerini keşfederek, kişisel gelişimlerini desteklemelerine ve sağlıklı bir yaşam biçimi sürdürmelerine katkı sağlayan önemli sosyal bir faaliyet olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra spor, farklı kültür, din ve etnik kökenlerden bireyleri bir araya getirerek sosyalleşme sürecini güçlendirerek toplumsal barışın tesisine katkıda bulunmaktadır (Chun ve diğerleri, 2023; Eather ve diğerleri, 2023; Filiz, 2010). Bu yönüyle spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik alanı olmakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal bütünleşmeyi destekleyen çok boyutlu bir yapı niteliği taşımaktadır.

Spor, bireylerin fiziksel kapasitelerini ve zihinsel becerilerini geliştirmelerine olanak sağlayan; antrenmanlarla desteklenen rekabetçi etkinlikler ve yarışmaları içine alan bir kavramdır. Sporun temel işlevlerinden biri, katılımcılara keyif ve eğlence sunmakla birlikte, aynı zamanda beceri kazanımı ve yetkinliklerin geliştirilmesi açısından önemli bir öğrenme ortamı sunmaktadır. Fiziksel gelişimin ötesinde spor; ekip çalışmasını, etkili iletişim becerilerini, hedeflere ulaşma yeteneğini, aidiyet ve bağlılık duygusunu pekiştirmekte ve çatışmaların yönetilmesine katkı sağlamaktadır (Bhimavarapu, 2025; Jones, 2024; Stull ve diğerleri, 2021).

Bilimsel bilgiyle desteklenen zihinsel ve fiziksel becerileri geliştirmeyi amaçlayan spor, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya hizmet eden bir etkinlik alanı olarak öne çıkmaktadır. Çok disiplinli bir alan olma özelliği taşıyan spor; eğitim, tıp, fizyoloji, ekonomi, sosyoloji, psikoloji, felsefe, teknoloji, politika, hukuk ve iletişim gibi pek çok bilim dalıyla etkileşim halindedir. İnsan doğasının temel unsurlarından biri olan hareket üzerine inşa edilen spor, bu yönüyle insan yaşamının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş; aynı zamanda bireylerin üretici ve yaratıcı faaliyetleri yoluyla şekillenen özgün bir eylem alanı özelliği kazanmıştır (Lane ve Kreider, 2025; Temiz ve Sivrikaya, 2021).

Spor, günümüzde yalnızca bireyler arası sosyalleşmeyi desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda kültürel gelişim ve ekonomik kalkınmanın da temel dinamiklerinden biri olarak görülmektedir. Bireylerin çevrelerine uyum sağlamalarına, çeşitli beceri ve yetenekler kazanmalarına ve kişilik özelliklerinin gelişmesine katkı sunan spor; fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması ve güçlendirilmesi açısından da önemli bir role sahiptir. Bununla birlikte spor, bireylere mücadele etme gücü kazandırmakta; duygularını denetleme ve heyecanlarını kontrol etme becerisi kazandırarak yaşamın farklı alanlarında önemli avantajlar sunmaktadır (İnal ve Kolbükten, 2024; Mumcu ve diğerleri, 2021; Yıldırım, 2011).

Sporun çok boyutlu bir yapıya sahip olması, bireyin yalnızca fiziksel kapasitesini değil, aynı zamanda irade gücünü ve öz düzenleme becerilerini de sürekli olarak sınavan bir alan olmasını beraberinde getirmektedir. Spor yapan bireyler, anlık hazlara karşı koyma, uzun vadeli hedeflere bağlı kalma, düzenli antrenman disiplini sürdürme ve performans baskısı altında karar verme gibi irade gerektiren durumlarla sık sık karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu yönü ile spor, iradenin sadece soyut bir kişilik özelliği değil; davranış, duygu ve bilişsel süreçler aracılığı ile somut biçimde gözlemlenebilen bir psikolojik yapı olarak ortaya çıktığı özgün bir bağlam ortaya koymaktadır (Heatherton ve Tice, 1994; Tastan, 2025; Yarayan vd., 2024). Dolayısıyla spor, irade gücünün güçlendiği veya zayıflıklarının görünür hâle geldiği önemli bir uygulama alanı olarak görülebilir.

2.1.1. Sporun Bireysel, Psikolojik ve Toplumsal Önemi

Spor, beden eğitimi kapsamında yürütülen etkinliklerin farklı branşlarda uzmanlaşarak somut bir yapıya kavuşmuş hâli olarak tanımlanmaktadır ve üst düzey performans düzeyinde gerçekleştirildiğinde ise fizyolojik, psikolojik, estetik ve teknik unsurları içeren, rekabete dayalı ve belirli kurallarla sınırlandırılmış bir faaliyet olarak değerlendirilmektedir (Tóth vd., 2024). Bu yönüyle spor, yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir alan olmakla kalmayıp bunun ötesine geçerek çok yönlü bir gelişim sürecini ifade etmektedir.

Spor, bireylerin fiziksel sağlığını korumak ve geliştirmekle birlikte psikolojik iyi oluşlarını da destekleyen çok yönlü bir etkinliktir. Düzenli spor yapan bireylerde kardiyovasküler dayanıklılığın artması, kas-iskelet sistemi sağlığının güçlenmesi ve kronik hastalıklara yakalanma riskinin azalması, sporun fizyolojik önemini ortaya koymaktadır (Kabul, 2025; Mi ve diğerleri, 2025; Warburton ve Bredin, 2017). Bunun yanı sıra spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını güçlendirmenin de ötesinde, toplumsal davranışların

şekillenmesine katkı sunan ve bu davranışları olumlu yönde geliştiren önemli bir sosyal olgu olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik açıdan ele alındığında spor, stresin azaltılarak, öz güvenin gelişmesine ve zihinsel dayanıklılığın artmasına katkı sunmaktadır. Egzersizin depresyon ve kaygı düzeylerini azaltıcı etkileri üzerine yapılan araştırmalar, sporun ruh sağlığı açısından da kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir (Biddle ve Asare, 2011; Gürbüz ve Doğan, 2024; Schuch ve diğerleri, 2018). Spor yapan bireyler için bu etkinlik aynı zamanda haz alma ve mutluluk yaşama kaynağıdır. Günümüzün yaygın sorunlarından biri olan stresle başa çıkmada, sporun etkili bir yöntem olduğu vurgulanmakta; sporun, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları monotonluk ve benzer yaşam tarzlarının yarattığı olumsuzlukları azaltmada önemli bir araç olduğu belirtilmektedir. Ayrıca spor, kişilerin gevşeme ve rahatlama süreçlerini destekleyerek kendilerini daha mutlu hissetmelerine ve başarıma duygusunun sağladığı psikolojik tatmini yaşamalarına katkı sağlamaktadır (Soyer, 2025).

Toplumsal düzeyde spor, bireyler arası etkileşimi ve sosyalleşmeyi destekleyen, aynı zamanda kültürel bütünleşmeyi kolaylaştıran önemli bir araçtır. Takım sporları ve toplu sportif faaliyetler, bireylerde dayanışma, iş birliği, eşitlik ve adalet gibi değerlerin kazanılmasında etkili olmaktadır (Ferkins ve diğerleri, 2010). Bununla birlikte spor, kültürel kimliklerin korunması ve aktarılmasında da önemli bir rol üstlenmektedir. Spor, yalnızca bireyler arası sosyalleşmeyi desteklemekle kalmayıp aynı zamanda kültürel gelişim ve ekonomik kalkınmanın da temel dinamiklerinden biri olarak görülmektedir (Mustafa ve diğerleri, 2025).

Bireylerin çevrelerine uyum sağlamalarına, çeşitli beceri ve yetenekler kazanmalarına ve kişilik özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunan spor; fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması ve güçlendirilmesi açısından da önemli bir rol üstlenmektedir. Bunun yanı sıra spor, bireylere mücadele etme gücü kazandırmakta, duygularını denetleme ve heyecanlarını kontrol etme becerisi kazandırarak yaşamın farklı alanlarında önemli avantajlar sunmaktadır (Yıldırım, 2011).

Spor etkinliklerine katılım sağlamak, bireylerin bilinçli tercihin ve bu tercihin gerektirdiği sorumluluğu üstlenmelerine dayanmaktadır. Spora başlama kararı almak, düzenli katılım, öz disiplin, hedefe bağlılık ve süreklilik gerektiren bir davranış dizisini beraberinde getirir ve bu sürecin sürdürülebilirliği bireyin irade gücüyle yakından ilgilidir (Baumeister ve Vohs, 2007; Deci ve Ryan, 2000). Sporda irade zayıflığı, bireyin spora katılım yönünde almış olduğu bilinçli karara rağmen, bu kararın gerektirdiği davranışları istikrarlı bir şekilde

sürdürememesi durumunu ifade etmektedir. Spor etkinliklerine devam edememe, kısa vadeli hazlara yönelme, hedeflerden uzaklaşma veya performans baskısı altında öz denetimin zayıflaması gibi durumlar, spor ortamında irade zayıflığının yansımaları olarak ortaya çıkabilmektedir (Eime vd., 2013). Sporda irade zayıflığı kavramı, bilgi eksikliğinden değil, bireyin benimsediği hedeflerle uyumlu davranış sergileyememesi ile bağlantılı olan bir sorun olarak değerlendirilmekte ve spor ise bu sorunun görünür hâle geldiği özgün bir bağlam ortaya koymaktadır. Spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine, psikolojik dayanıklılık geliştirmelerine ve sosyal bütünleşme sağlamalarına katkı sunan; aynı zamanda kültürel değerlerin yaşatılmasına ve ekonomik kalkınmaya hizmet eden evrensel bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Turan ve diğerleri, 2025).

2.1.2. Spor Türleri: Bireysel ve Takım Sporları

Spor, bireysel ve takım biçiminde gerçekleştirildiğinde, kişilerin kendi yeteneklerini sergilemelerine olanak tanırken, aynı zamanda grup içi dayanışma, birlik ve iş birliği duygularını güçlendirmektedir. Bu özellikleriyle sporun, bireylerin sosyalleşme süreçlerinde önemli bir görevinin bulunduğu söylenebilir (Kılıç ve Arslan, 2018; Yıldız ve Çetin, 2020).

Spor türlerinin sınıflandırılması; katılım biçimi, rekabet düzeyi, fiziksel gereksinimler ve organizasyonel yapı gibi ölçütler dikkate alınarak yapılmaktadır. Bu sınıflandırmalar, spor dallarının ortak özelliklerine göre gruplandırılmasını sağlamakta ve bireysel ile takım sporları başta olmak üzere farklı sportif yapıların sistematik biçimde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır (O'Connor ve diğerleri, 2024).

Bireysel spor, sporcunun başka bir kişiyle doğrudan veya dolaylı bir biçimde rekabet ettiği spor dalları olarak tanımlanmaktadır (Çalık ve Aydos, 2023). Bireysel sporlar, tüm hazırlık, planlama ve sonuçların tek bir sporcunun sorumluluğunda gerçekleştiği, başarı ya da başarısızlığın tamamen bireysel performansa dayalı olduğu spor dallarıdır. Bu nedenle bireysel sporlarda yer alan sporcular, karar verme süreçlerini yönetme, özdenetim sağlama, adalet duygusunu geliştirme ve özgüven kazanma gibi kişisel özellikler açısından önemli deneyimler edinmektedirler (Hazar, 2005). Gould ve Udry (1994), bireysel sporcuların, yalnızca fiziksel yeterliliklerini değil aynı zamanda zihinsel dayanıklılık, öz motivasyon ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, Weinberg ve Gould (2023), bireysel sporların sporculara bağımsızlık, sorumluluk bilinci ve özyeterlik kazandırarak onların sportif becerilerini ve günlük yaşam becerilerini olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir.

Bireysel sporlar, sporcunun performansının tamamen kendi yeteneklerine, hazırlık süreçlerine ve stratejik kararlarına bağlı olduğu branşları ifade eder. Atletizm, yüzme, tenis, jimnastik gibi spor dalları bireysel sporlar arasında yer almaktadır. Bu spor türlerinde sporcu, öz disiplin, öz güven, karar verme becerisi ve sorumluluk alma gibi özellikler kazanır (Weinberg ve Gould, 2019).

Takım sporları, birden fazla sporcunun ortak bir hedef doğrultusunda iş birliği yaparak oluşturduğu organizasyonel yapıları ifade etmektedir. Bu sporlar yalnızca fiziksel performansın ötesinde, sosyal etkileşim, dayanışma, aidiyet duygusu ve grup içi iletişim gibi unsurları da ön plana çıkarmaktadır. Her spor branşı, kendi özgün kuralları ve çerçevesi doğrultusunda değerlendirildiğinde, bireylerin yaşam biçimlerini, değerlerini ve sosyal rollerini şekillendirmede önemli bir etken hâline gelmektedir (Arslan ve diğerleri, 2021).

Literatürde de benzer şekilde, takım sporlarının bireylerin psikolojik iyi oluşuna, sosyal becerilerinin gelişimine ve grup içi uyumuna katkı sağladığı vurgulanmaktadır. Carron ve diğerleri, (2007), takım sporlarının grup dinamikleri açısından bireylerin motivasyon, bağlılık ve performansları üzerinde belirleyici rol oynadığını ortaya koymuştur. Benzer biçimde, Weinberg ve Gould (2023), takım sporlarında sosyal destek ve iletişimin, sporcuların hem performanslarını hem de psikolojik dayanıklılıklarını artıran temel faktörlerden biri olduğunu belirtmektedir.

Takım sporları, ortak bir amaç doğrultusunda birden fazla sporcunun iş birliği yaparak yürüttüğü spor dallarıdır. Futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve hokey bu gruba dâhildir. Takım sporları, dayanışma, iş birliği, liderlik, iletişim ve sosyal uyum gibi becerilerin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Carron ve diğerleri, 2007).

Bu bağlamda, takım sporları yalnızca bir rekabet ortamı değil, aynı zamanda bireylerin toplumsallaşmasına, iş birliği becerilerinin gelişmesine ve yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunan çok boyutlu bir alan olarak değerlendirilmektedir (Eather vd., 2023).

2.2. İrade Kavramı ve Kuramsal Temelleri

İrade, performansı iyileştirmek için duygular ve motivasyon arasındaki boşluğu kapatabilen psikolojik bir faktör olarak tanımlanmıştır (Kehr, 2004). İrade kavramının tarihsel temelleri, özellikle Antik Yunan felsefesinde önemli bir düşünsel tartışma alanı olarak öne çıkmaktadır. Bu dönemde irade ile ilgili temel kavramlar akrasia ve enkrateiadır. Colman'a (2015) göre, Oxford Psikoloji Sözlüğü'nde yer alan tanımı ile akrasia, bireyin bilinçli olarak kendi daha iyi yargısına aykırı bir davranışta bulunması hâlidir; yani kişinin ne yapması

gerektiğini bilmesine rağmen, bu bilgiyi davranışa dönüştürememesiyle ortaya çıkan irade zayıflığı durumudur. Akrasia, bireyin rasyonel olarak neyin doğru olduğunu bilmesine rağmen, bu bilgisine aykırı şekilde davranması anlamına gelirken; enkratieia, bireyin arzu ve dürtülerine direnerek rasyonel aklın gerektirdiği şekilde davranma gücünü ifade eder (Bella, 2023; Horowitz, 2014).

Aristoteles (MÖ 384-322), bireylerin, kasıtlı olarak kendi en iyi yargılarına aykırı davrandıkları ve kendi koydukları standartlara uymadıkları sayısız gerçek yaşam durumunun varlığından bahsetmiştir. Bu sezgisel durumlardan hareketle Aristoteles, akrasia sorununu pragmatik bir yaklaşımla ele almış ve bu durumu açıklamak için pratik kıyas yöntemini kullanmıştır. Ona göre akratik bir etken, genel bilgiye (evrensel) sahip olabilir; ancak belirli bilgiye (özel) sahip değildir. Yani, temel durumsal ayrıntıları kavrayamaması, bireyin tutkularının akıl sürecine üstün gelmesine ve nihayetinde kendi yargısıyla çelişen bir eylem gerçekleştirmesine neden olmaktadır (Destrée, 2007).

Aristoteles'in "Nikomakhos'a Etik" adlı eserinde detaylı olarak işlenen akrasia kavramı, bireyin istemli ve bilinçli bir biçimde kendi iyi yargısına rağmen karşı eylemde bulunması durumunu açıklamaktadır. Bu durum, insan doğasında içsel bir çatışma olduğunu öne süren antik bir yaklaşımdır (Moss, 2012). Aristoteles'e göre akrasia, iki türde ortaya çıkabilir: irade zayıflığı (akrasia) ve düşkünlük (akolasia). İrade zayıflığında birey, doğruluğunu bildiği bir eylemi gerçekleştiremezken, düşkünlükte ise birey yanlış olduğuna inanmasına rağmen bilinçli olarak bu davranışı devam ettirir (Ridgeway, 2024). Öte yandan enkratieia, kişinin tutarlı ve dirençli bir şekilde kendi rasyonel kararlarına sadık kalmasını, dürtüsel isteklerine karşı koyabilmesini ve böylece davranış kontrolü sağlayabilmesini ifade eder. Enkratieia, antik çağda ahlaki erdemin bir parçası olarak görülmüş, bireyin öz disiplin becerisi ile doğrudan ilişkilendirilmiştir (Bella, 2023).

Literatürde irade kavramı, sadece felsefi bir sorun olarak değil, aynı zamanda psikolojik ve davranışsal bir zayıflık olarak da ele alınmaktadır. Modern davranış bilimi, bu kavramı irade zayıflığı, karar tutarsızlığı ve özdenetim başarısızlığı çerçevesinde incelemekte; özellikle bağımlılık, sağlıksız alışkanlıklar ve erteleme davranışlarıyla ilişkilendirmektedir (Heather, 2017).

İrade kavramı, bireyin arzu edilen bir eylemi (örneğin, düzenli egzersiz yapmak) içsel ve dışsal direnişle karşılaşsa bile gerçekleştirme ve sürdürme sorumluluğunu üstlenen kendi kendini düzenleyici zihinsel süreçlerini ifade eder (Elsborg ve diğerleri, 2017) ve irade, hedef

odaklı eylemin başlatılmasını ve sürdürülmesini kolaylaştıran zihinsel süreçlerin farklı yönlerini içerir ve bu nedenle özgüven gibi daha önce incelenen kavramların ötesine geçer (McAuley, 1991).

Araştırmacılar, eyleme geçen bir bireyin bilişsel süreçlerini daha iyi anlamak için motivasyon (belirli bir eyleme karar verme, bu eylemin sonuçlarını düşünme dahil) ve irade (verilen eylemi uygulama ve tamamlama) arasında bir ayrım yapılması gerektiğini savunmuşlardır (Gollwitzer, 2012).

Beckmann (1987), iradenin artan bir enerjiden oluşabileceğini öne sürerek, yüksek iradeye sahip bir sporcunun işler zorlaştığında bir eylemi bırakmayacağını belirtmiştir. Weinberg ve Gould (2023) ise “bireyin başarıya ulaşma arzusu olmadan, herhangi bir psikolojik beceri programının başarılı olma umudu azdır, çünkü becerileri uygulamak ve programı yürütmek için bağlılık gerekir” demişlerdir.

2.3. Modern Psikolojide İrade Zayıflığı

Modern psikolojide “irade zayıflığı”, bireyin kendi hedefleri, değerleri ya da iradesiyle aldığı kararları doğrultusunda davranmakta zorlandığı, bu nedenle planladığı davranışı yerine getiremediği veya sürdüremediği durumları ifade etmektedir. Bu kavram, bireyin öz denetim becerilerinin zayıflığı, motivasyonel tutarsızlık, karar verme süreçlerindeki bozulmalar ve içsel çatışmalar gibi çok yönlü psikolojik etkenlerle ilişkilidir (Inzlicht ve diğerleri, 2014).

İrade zayıflığı kavramı, geleneksel olarak Aristoteles’in akrasia kavramıyla bağlantılı biçimde değerlendirilmiş olsa da, modern psikolojide bu durum daha çok öz denetim eksikliği ve davranışsal tutarsızlık çerçevesinde ele alınmaktadır. Baumeister ve diğerleri (2007), irade zayıflığını bireyin sınırlı öz kontrol kaynaklarını etkili yönetememesiyle açıklar. Bu modele göre kişi, belirli bir öz denetim görevinden sonra başka bir öz denetim davranışında bulunmakta zorlanır. Bu geçici performans düşüşü “ego tükenmesi” olarak adlandırılır ve irade zayıflığının fizyolojik bir temeli olduğu ileri sürülür.

İrade zayıflığı sadece bir enerjinin bitmesi gibi basit bir mekanizmayla değil; aynı zamanda motivasyonel kaymalar, dikkat dağılımı, duygusal durumlar ve kişinin iradeye dair inançları gibi daha karmaşık psikolojik süreçlerle birlikte değerlendirilmelidir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, bireylerin irade zayıflığının arkasında motivasyonel geçişler, hedef önceliklerinin değişimi, duygusal uyaranlara karşı duyarlılık gibi psikodinamik faktörlerin de etkili olduğunu göstermektedir (Inzlicht ve diğerleri, 2014). Bu doğrultuda irade zayıflığı, bir “öz düzenleme başarısızlığı” olarak da kavramsallaştırılmaktadır (Tangney ve diğerleri, 2018).

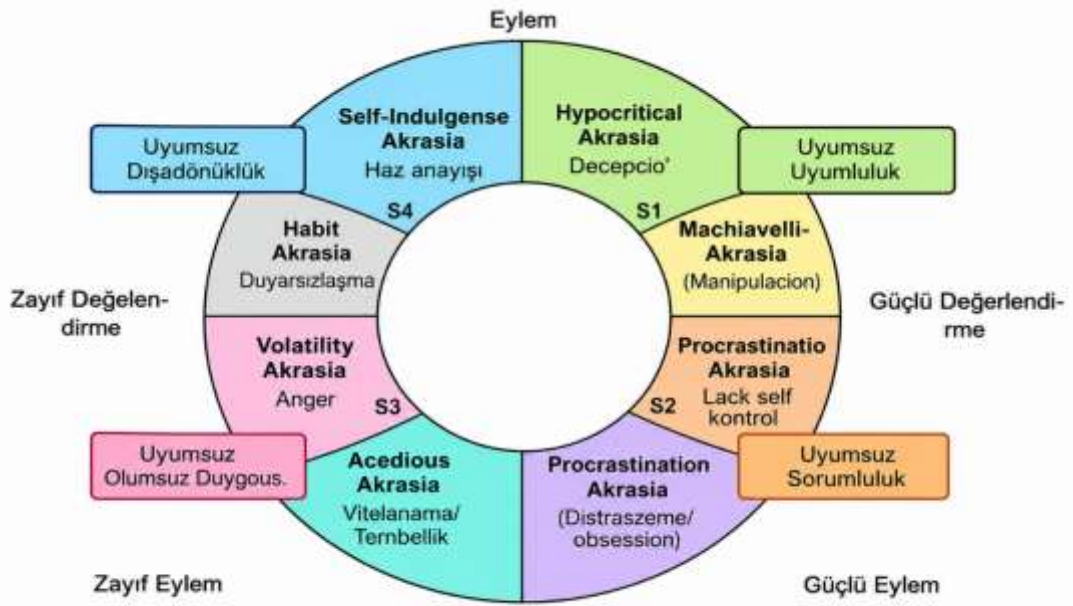
Bireylerin irade gücüne ilişkin inançları da irade zayıflığı üzerinde belirleyici bir rol oynar. Yapılan araştırmalar, iradenin sınırsız bir kapasite olduğuna inanan bireylerin, irade gerektiren görevlerde daha dirençli olduklarını göstermektedir (Job ve diğerleri, 2013). İrade zayıflığı, günümüzde özellikle sağlık davranışları, bağımlılık, akademik performans, diyet kontrolü, spor ve egzersiz gibi yaşamın pek çok alanında birey başarısızlığının temel psikolojik belirleyicilerinden biri olarak görülmektedir (Bella, 2023). Bu nedenle irade zayıflığı, yalnızca bireyin başarısız davranışlarının bir sonucu olarak değil; çok boyutlu bir psikolojik durumun göstergesi olarak değerlendirilmekte ve klinik psikoloji ile performans psikolojisi alanında araştırmalara konu olmaktadır.

İrade zayıflığı (Akrasia) kavramı, batı düşüncesinin Yunan atalarından bu yana felsefi tartışmalara ilham kaynağı olmuştur ve günümüze kadar gelmiştir. Konuyla ilgili literatür geniş, ancak karmaşıktır (Bella, 2023). Aristoteles, Nikomakhos’a Etik adlı eserinin özellikle yedinci kitabında “akrasia” kavramını ayrıntılı biçimde tartışmaktadır. Bu terim, bireyin aklın rehberliğinde bildiği doğru davranışı gerçekleştirememesi, yani kendi değer yargılarına rağmen eylemde bulunması durumu olarak tanımlanabilir. Aristoteles’e göre akrasia, bireyin tutkuları veya dürtüleri karşısında gerçek kontrolünü kaybetmesiyle ortaya çıkar ve bu durum ahlaki erdemin gerçekleştirilmesini engeller. Ona göre birçok insan, doğru olanı bilmesine rağmen, duygusal baskılar veya alışkanlıklar nedeniyle bu bilgiyi uygulamada başarısız olur. Bu durum, bilgisel yeterliliğe rağmen eylemsel yetersizliğin bir sonucu olarak değerlendirilir. Dolayısıyla akrasia, ahlaki karar ile davranış arasındaki kopukluğu temsil eden bir irade sorunu olarak ortaya çıkar (Kaya, 2024; Kemerling, 1998).

İrade zayıflığı, bilgi ile eylem arasında bir uyumsuzluk ya da çelişki durumu ortaya koyar. Bu bağlamda Aristoteles, Sokrates’ten farklı olarak, ahlaki doğrulara dair bilginin bireyi otomatik olarak erdemli davranışa yönlteceği görüşünü kabul etmemiştir. Aksine, bireyin doğru olduğunu düşündüğü bir davranışı bilmesine rağmen, bu doğrultuda hareket etmeme olasılığını göz ardı etmemiştir. Aristoteles’e göre insanlar, tutkularının ve duygularının etkisiyle, aklın buyruğunu bilseler bile ona uygun davranmakta başarısız olabilirler (Bella, 2023). Dolayısıyla irade zayıflığı, bireyin tamamen bilgisiz veya cahil olduğu anlamına gelmez. İradesi zayıf olan bir kişi, genel geçer ahlaki ilkeleri ve doğru davranış biçimlerini biliyor olabilir; ancak belirli durumlarda ortaya çıkan güçlü arzular, dürtüler ya da duygusal yönelimler, bu bilgiyi uygulamaya koymasını engelleyebilir. Bu bağlamda, akrasia durumu, bilgi ile eylem arasındaki uyumsuzluktan ziyade, bilginin duygu ve istekler karşısında işlevsiz kalması durumunu yansıtır (Çakmak, 2021).

Bu standart modele yönelik eleştirilerden biri, irade zayıflığı ile akrasia arasında bir ayırım yapılması gerektiğini savunan Richard Holton (2009)'dan gelmiştir. Holton, “irade zayıflığı” kavramından sıradan insanların (yani felsefeci olmayanların) ne anladığını sorgular ve bu kişilerin, bir eylemin daha iyi ya da daha kötü olduğuna dair bütünsel yargılardan söz etmediklerini, aksine irade zayıflığının, bireyin kararsızlık göstermesi, niyetlerini sürdürmede başarısız olması ve aldığı kararlardan kolayca sapması anlamına geldiğini düşündükleri sonucuna ulaşır.

Şekil 1’deki harita , her biri karşılık gelen kişilik zayıflıkları (risk faktörleri) ve öz düzenleme başarısızlıkları (sibermetik hedef odaklı davranışın bozulmaları) ile akrasia'nın olası tipolojilerinin bir seçimini göstermektedir ve irade zayıflığının öz düzenleme bağlamında çok boyutlu bir haritasını sunmaktadır. Model, bireyin değerlendirme ve harekete geçme düzeylerini temel alarak akrasia türlerini dört ana alanda sınıflandırmaktadır. Her bir bölge, belirli kişilik uyumsuzlukları ve duygusal/davranışsal temalarla ilişkilidir (Bella, 2023).



Şekil 1. Akrasia'nın Öz Düzenleme Haritası (Kruglanski ve diğerleri, 2018; Akt. Bella, 2023).

Bu şekil, sporda irade zayıflığının tek boyutlu değil; kişilik, değerlendirme ve eylem süreçlerinin etkileşimiyle ortaya çıktığını göstermesi açısından, geliştirilmiş olan ölçeğin çok boyutlu yapısına teorik zemin oluşturmaktadır (Kruglanski ve diğerleri, 2018).

Harita, iki eksen üzerinde kuruludur:

- Yatay Eksen: Bireyin karar alma, değerlendirme ve yansıtma becerilerini temsil eder.
- Dikey Eksen: Hedefe yönelik davranışa geçme, ilerleme ve eylem kapasitesini temsil eder.

Bu iki boyutun kombinasyonuna göre akrasia türleri dört alt çeyrekte (S1–S4) gruplanmıştır:

S1: Hypocritical (Alaycı) Akrasia; İkiyüzlülük, birey kendi değerlerine aykırı davranır. Machiavellian (Makyavelist) Akrasia; Manipülasyon, amaç için etik dışı yollarla hareket edilir. İlişkili Kişilik Sorunu; Uyumsuz uyumluluk (maladjusted agreeableness) (Paulhus ve Williams, 2002). Bu türlerde, birey değerlendirici işlevleri güçlü olmasına rağmen, eyleme geçme süreçlerinde etik ve ahlaki standartlara direnir. Bu kişilik profili, yüksek uyumluluk ve güçlü değerlendirme özelliklerine sahip bireylerde ortaya çıkabilir, ancak bu güçlü değerlere rağmen etikçi davranışlara karşı gelme eğilimi görülebilir (Kruglanski ve diğerleri, 2018).

S2: Incontinence (Dizginlenemeyen) Akrasia; Öz denetim eksikliği, istenilen eyleme geçilemez. Procrastination (Erteleme) Akrasia; Erteleme, dikkat dağınıklığı ya da saplantı. İlişkili Kişilik Sorunu; Uyumsuz sorumluluk (maladjusted conscientiousness) (Curzer, 2017). İrade kontrolü zayıflığı ve erteleme davranışları bu gruptadır. Bu bireylerde uygunsuz sorumluluk görülür. Otokontrol ve planlama eksikliği, özellikle "assessors" arasında yüksek dikkat maliyetine yol açar (Hillman ve diğerleri, 2008) .

S3: Acedious (Tembel) Akrasia; İçer çekilme, ilgisizlik, geri çekilme. Volatility (Değişken) Akrasia; Öfke, ani duygusal tepkiler. İlişkili Kişilik Sorunu; Uyumsuz duygusal yapı (maladjusted negative emotionality), duygusal dengesizlik ve içer çekilme, bu tipin temel bileşenidir. Negatif duygusallığın yükseldiği, hem değerlendirme hem eyleme geçme eksikliklerinin görüldüğü bireylerde akaratik atakları ortaya çıkabilir (DeYoung, 2015) .

S4: Habit (Duyarsızlaşma) Akrasia; Alışkanlık, otomatik davranış, duyarsızlaşma. Self-Indulgence (Hazcı) Akrasia; Haz düşkünlüğü, dürtüsel doyum. İlişkili Kişilik Sorunu; Uyumsuz dışadönüklük (maladjusted extraversion) (Corr ve McNaughton, 2012). Burada dışadönüklük ile birlikte güçlü eyleme geçme ve zayıf değerlendirme işlevleri görülebilir. Bireyler, otomatikleşmiş davranışlarla hızlı harekete geçerek haz arayışına yönelirler (Kruglanski ve diğerleri, 2010) .

Bu bağlamda, akasia'nın öz düzenleme haritası, sporcuların farklı davranışsal ve kişilik temelli farklılıklar gösterebileceğini ortaya koyar. Dolayısıyla yalnızca fiziksel antrenman tekniklerine değil; kişilik özellikleri, öz değerlendirme kapasiteleri, ve motivasyonel stratejilere de odaklanmak gerekmektedir. Bu yaklaşım, sporcunun performans verimliliğini artırmak ve irade zayıflığına eğilimli durumları erken tespit etmek açısından oldukça değerlidir.

Spor bağlamında irade zayıflığında sporcular, müsabaka sırasında sıklıkla birden fazla baskıyla karşı karşıya kalırlar (seyirci beklentileri, performans kaygısı, sonuç belirsizliği vb.), bu da kolayca kaygıya yol açabilir ve dolayısıyla sporcunun performansı etkilenebilir (Englert ve Bertrams, 2016).

2.3.1. Akasia Öz Düzenleme Haritası İle Ölçek Alt Boyutlarının Kuramsal İlişkisi

Bu araştırmada sporda irade zayıflığı kavramı, yalnızca motivasyon eksikliği çerçevesinde değil; öz düzenleme süreçleri, davranış sürdürülebilirliği ve bireyin hedefe yönelik tutumsal eğilimleri bağlamında ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırmada kullanılan temel kavramların kuramsal rolleri aşağıda sunulmuştur.

Araştırmada Kullanılan Temel Kavramların Kuramsal Roller	
KAVRAM	ARAŞTIRMADAKİ KURAMSAL ROLÜ
 Motivasyon	İrade zayıflığını etkileyebilen yardımcı psikolojik süreç 
 Öz düzenleme	Davranışın başlatılması ve sürdürülmesini sağlayan temel mekanizma 
 İrade zayıflığı	Araştırmanın temel psikolojik yapısı 
 Tutum	Bireyin irade zayıflığına yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimi 

Şekil 2. Araştırmada Kullanılan Temel Kavramların Kuramsal Roller

Bu kavramsal çerçeve doğrultusunda geliştirilen ölçeğin alt boyutları, öz düzenleme süreçleri temel alınarak yorumlanmış ve akasia literatürü bağlamında değerlendirilmiştir.

Geliştirilen Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği, üç faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin; (1) öz

düzenleme direnci, (2) sosyal düzenleme eğilimi ve (3) davranışsal çözülme olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu faktör yapısının yalnızca istatistiksel bir sonuç olarak değerlendirilmesi yeterli görülmemiş; aynı zamanda ilgili kuramsal yaklaşımlar doğrultusunda kavramsal olarak temellendirilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, akrasia'nın öz düzenleme haritası modeli (Bella, 2023; Kruglanski ve diğerleri, 2018), geliştirilen ölçeğin alt boyutlarının açıklanmasında temel kuramsal çerçeve olarak ele alınmıştır.

Akrasia literatüründe irade zayıflığı, bireyin daha iyi olduğuna inandığı davranış doğrultusunda hareket edememesi ya da bu davranışı sürdürmemesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Holton, 2009). Modern psikolojide ise bu durum, öz düzenleme süreçlerinde meydana gelen bozulmalar ve davranış sürdürülebilirliğindeki yetersizlikler çerçevesinde açıklanmaktadır (Inzlicht ve diğerleri, 2014; Werner ve Ford, 2023). Kruglanski ve diğerleri (2018), öz düzenleme süreçlerini değerlendirme kapasitesi (assessment) ve eyleme geçme kapasitesi (locomotion) olmak üzere iki temel boyut üzerinden ele almıştır. Bu modele göre birey, yalnızca hedef belirleme ve karar verme süreçlerinde değil; aynı zamanda bu kararları davranışa dönüştürme ve sürdürülebilir hâle getirme süreçlerinde de çeşitli öz düzenleme sorunları yaşayabilmektedir.

Geliştirilen ölçeğin birinci boyutu olan öz düzenleme direnci, bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürme, dürtüsel sapmalara karşı koyma ve uzun vadeli sportif hedeflerine bağlı kalabilme eğilimini ifade etmektedir. Bu boyut, öz düzenleme kuramlarında vurgulanan değerlendirme ve davranış sürdürme süreçlerinin bütünlüğünü temsil etmektedir (Gollwitzer, 2012). Spor ortamında bireyin antrenman sürekliliğini koruyabilmesi, performans baskısı altında öz kontrolünü sürdürebilmesi ve kısa vadeli hazlara rağmen hedef odaklı davranabilmesi, öz düzenleme direncinin önemli göstergeleri arasında değerlendirilmektedir. Akrasia tipolojisinde özellikle S2 bölgesinde yer alan incontinence (öz denetim eksikliği) ve procrastination (erteleme eğilimleri), bireyin davranış sürdürme kapasitesindeki zayıflıkları temsil etmektedir (Bella, 2023). Bu bağlamda öz düzenleme direnci boyutu, bireyin söz konusu öz düzenleme bozulmalarına karşı geliştirdiği davranışsal dayanıklılığı yansıtmaktadır.

Ölçeğin ikinci boyutu olan sosyal düzenleme eğilimi, bireyin davranışlarını sosyal normlar, takım aidiyeti, antrenör desteği ve çevresel geri bildirimler doğrultusunda düzenleme eğilimini ifade etmektedir. Öz düzenleme süreçleri yalnızca bireysel bilişsel mekanizmalardan oluşmamakta; aynı zamanda sosyal çevre, kişilerarası ilişkiler ve grup dinamiklerinden de etkilenmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007; Tangney ve diğerleri, 2018). Spor ortamı, bireyin davranışlarını sürekli olarak sosyal değerlendirme ve performans beklentileri altında

sürdürmesini gerektiren bir yapıya sahiptir. Bu nedenle sosyal destek mekanizmaları, bireyin irade zayıflığı karşısındaki davranışlarını düzenlemede önemli bir rol üstlenmektedir. Akrasia'nın öz düzenleme haritasında özellikle S1 bölgesinde yer alan hypocritical ve machiavellian eğilimler, bireyin değerlendirme süreçleri ile sosyal normlar arasındaki uyumsuzlukları temsil etmektedir (Kruglanski ve diğerleri, 2018). Bu doğrultuda sosyal düzenleme eğilimi boyutu, bireyin davranışlarını sosyal bağlam içerisinde düzenleme ve normatif beklentiler doğrultusunda sürdürme kapasitesini yansıtmaktadır.

Ölçeğin üçüncü boyutu olan davranışsal çözülme ise bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürmekte zorlanması, performans baskısı altında geri çekilmesi, davranış sürekliliğini kaybetmesi ve sportif hedeflerden uzaklaşma eğilimi göstermesi ile ilişkili tutumsal yapıları ifade etmektedir. Modern öz düzenleme literatüründe irade zayıflığı; motivasyonel kayma, dikkat dağılması, hedef önceliklerinin değişmesi ve davranışın sürdürülememesi gibi süreçlerle ilişkilendirilmektedir (Inzlicht ve diğerleri, 2014). Spor bağlamında bu durum; antrenmanların aksatılması, hedef bağlılığının zayıflaması, performans baskısı altında davranıştan geri çekilme ve sportif çabanın sürdürülememesi şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Akrasia tipolojisinde özellikle S3 bölgesinde yer alan acedious (ilgisizlik/içe çekilme) eğilimleri ile S2 bölgesindeki davranış sürdürülebilirliği problemleri, davranışsal çözülme boyutunun kuramsal temelini oluşturmaktadır (Bella, 2023).

Bu kuramsal değerlendirmeler doğrultusunda geliştirilen ölçeğin, irade zayıflığını yalnızca motivasyon eksikliği temelinde açıklamadığı; öz düzenleme süreçleri, sosyal düzenleme mekanizmaları ve davranış sürdürülebilirliği bağlamında çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele aldığı söylenebilir. Dolayısıyla geliştirilen ölçek, Aristotelesçi akrasia yaklaşımından modern öz düzenleme kuramlarına uzanan geniş bir teorik çerçeve ile uyumlu bir yapı ortaya koymaktadır.

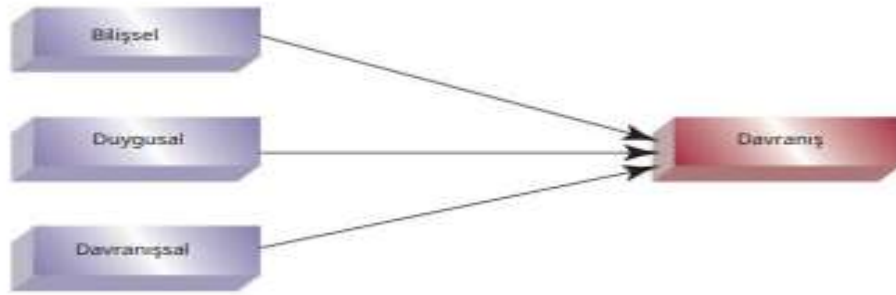
2.4. Tutum Kavramı

Tutum, doğrudan gözlenemeyen ve bireyin belirli bir nesneye, duruma veya olguya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerini içeren çok boyutlu psikolojik bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Tutum, sosyal psikoloji literatürünün en temel ve çokça çalışılan kavramlarından biridir. Başka bir tanımda tutum, bir bireyin bir nesneye, kişiye, olaya ya da fikre karşı olumlu ya da olumsuz eğilimini ifade eden psikolojik bir eğilimdir (Haddock ve Maio, 2008). Eagly ve Chaiken (2007), tutumu “belirli bir nesneye karşı olumlu ya da olumsuz yönde değerlendirme eğilimi” olarak tanımlar. Bu tanımda üç öge öne çıkar: psikolojik eğilim,

tutum nesnesi ve değerlendirme. Bu sebeple tutum ölçümü, gözlenebilir davranışlardan öte özbildirimlere ya da dolaylı göstergelere dayanırken, psikometrik açıdan tutum ölçekleri, örtük bir yapıyı ölçmeye yönelik araçlar olarak değerlendirilmektedir. Bu ölçümlerde yapı geçerliği ile ölçme hatasının kontrolü kritik bir öneme sahiptir (DeVellis ve Thorpe, 2021; Furr, 2021).

2.4.1. Tutumun Tanımı, Yapısı ve Bileşenleri

Bir tutum, "toplumsal açıdan önemli nesnelere, gruplara, olaylara veya sembollere yönelik inançların, duyguların ve davranış eğilimlerinin nispeten kalıcı bir organizasyonudur" (Vaughan ve Hogg, 2013).



Şekil 3. Tutumun Çok Bileşenli Modeli (Haddock ve Maio, 2008).

Tutumların ABC Modeli, üç bileşenli model olarak da bilinir, tutumların 3 bileşenini tanımlayan bir psikoloji çerçevesidir (Eagly ve Chaiken 1998).

2.4.1.1. Bilişsel Bileşen

Bilişsel bileşen kişinin bir tutum nesnesi hakkındaki inancını ve bilgisini içerir. Örneğin: “Örümceklerin tehlikeli olduğuna inanıyorum.” Bir tutumun bilişsel bileşeni, bireyin bir nesne, kişi, konu veya durumla ilişkilendirdiği inançları, düşünceleri ve nitelikleri ifade eder. Bilgiyi anlama ve yorumlama gibi zihinsel süreçleri içerir. Örneğin, bir kişinin geri dönüşümün çevreye fayda sağladığına ve doğal kaynakları etkili bir şekilde koruduğuna inandığını varsayalım. Bu durumda, bu geri dönüşüme yönelik olumlu tutumunun bilişsel bileşenini temsil eder. Bu bilişsel bileşen, öğrencilerin geri dönüşüm hakkındaki hislerini (duygusal bileşen) ve geri dönüşüm davranışlarına girme olasılıklarını (davranışsal bileşen) etkileyebilir. Bilgi işlevi, inançlarımızı ve algılarımızı nasıl yorumladığımızı ve anlamlandırdığımızı doğrudan etkilediği için tutumların bilişsel bileşeniyle yakından bağlantılıdır (Duckitt ve Sibley, 2010; Eagly ve Chaiken 1998; Huskinson ve Haddock, 2006).

2.4.1.2. Duygusal Bileşen

Duygusal bileşen, kişinin tutum nesnesi hakkındaki hislerini veya duygularını içerir. Örneğin: “Örümceklerden korkuyorum.” Bir tutumun duygusal bileşeni, bir bireyin bir nesneye, kişiye, konuya veya duruma karşı sahip olduğu duygusal tepkileri veya hisleri ifade eder. Bu bileşen, beğenme, beğenmeme, sevgi, nefret, korku vb. gibi duyguları veya duygusal tepkileri içerir. Esasen bir tutumun, bireyin davranışlarını etkileyebilen duygusal yönüdür (Eagly ve diğerleri, 1994; Eagly ve Chaiken 1998). Örneğin, eğer bir kişi egzersiz yapma konusunda olumlu duygulara sahipse, bu onun fiziksel aktiviteye katılma olasılığını artıracak duygusal bir tepkidir. Diyelim ki birinin örümcek korkusu var (duygusal bileşen) bu durumda, tüm örümceklerin zararlı olduğuna inandığı için (bilişsel bileşen) örümceklerin bulunabileceği yerlerden kaçınabilir (davranışsal bileşen).

2.4.1.3. Davranışsal bileşen

Sahip olduğumuz tutumun nasıl davrandığımızı veya hareket ettiğimizi nasıl etkilediğidir. Örneğin: “Örümceklerden kaçacağım ve bir tane görürsem çılgılık atacağım.” Bir tutumun davranışsal bileşeni, kişinin tutumuna bağlı olarak bir nesneye, kişiye, konuya veya duruma karşı nasıl davrandığını veya hareket ettiğini ifade eder. Bireyin tutum nesnesine karşı belli bir şekilde davranma eğilimini ifade eder. Örneğin, bir kişinin sağlıklı beslenmeye karşı olumlu bir tutumu (duygusal ve bilişsel bileşenler) olduğunu varsayalım. Bu durumda, tutumunun davranışsal bileşeni, sık sık meyve ve sebze yemeyi tercih etmesi, fast food'dan kaçınması ve evde yemek pişirmesiyle ortaya çıkabilir (Eagly ve Chaiken 1998; Pettigrew ve Tropp, 2006).

Bu üç bileşen topluca bireyin bir nesneye, kişiye, konuya veya duruma karşı tutumunu oluşturur (Eagly ve Chaiken, 1998; Vaughan ve Hogg, 2013).

2.4.2. Tutum Ölçme Yöntemleri

Tutum, bireylerin sosyal, kültürel ve bireysel yaşamlarında yönlendirici rol oynayan temel bir psikolojik yapı olarak kabul edilmektedir. Sosyal psikoloji, eğitim bilimleri, sağlık bilimleri ve spor bilimlerinde tutumların ölçülmesi, hem teorik gelişmeler hem de uygulamalı araştırmalar açısından vazgeçilmezdir. Ajzen (2005), bireylerin davranışlarını öngörmede tutumların kritik bir değişken olduğunu ve davranış niyetlerinin büyük ölçüde bireyin ilgili nesneye, olaya veya davranışa yönelik tutumları tarafından şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle tutum ölçümü, davranış bilimlerinde geçerli öngörüler yapabilmenin temel adımlarından biridir.

Tutumların ölçülmesi, sosyal bilimler ve ilgili alanlarda büyük ilgi gören bir konudur. Ölçümün kökenleri, konuyu daha yüksek bir ampirizm düzeyine taşıyan ve bu alandaki güncel araştırmaların temellerini atan 1920'ler ve 1930'lardaki sosyal psikologların çalışmalarına dayanmaktadır (Hair ve diğerleri, 2019). Tutum ölçümü, öncelikle bilimsel bilgi üretiminin güvenilirliğini ve geçerliliğini artırır. Eagly ve diğerleri (1998), tutumun sosyal davranışın önemli belirleyicilerinden biri olduğunu ve doğru ölçülmediği takdirde davranış tahminlerinde ciddi hatalara yol açabileceğini belirtmektedir. Özellikle spor ortamında, bireylerin spora yönelik tutumları, fair-play anlayışları, doping kullanımına yaklaşımları ya da fiziksel aktiviteye yönelik eğilimleri gibi konuların ölçülmesi, bireysel davranışların ve toplumsal eğilimlerin anlaşılmasında kritik rol oynar (Biddle ve Asare, 2011). Ayrıca, eğitim ortamlarında öğrencilerin derslere, öğretmenlere veya ölçme-değerlendirme süreçlerine yönelik tutumları, öğrenme motivasyonunu ve akademik başarıyı doğrudan etkilemektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Spor bilimleri bağlamında ise spora katılımı, motivasyonu ve psikososyal gelişimi öngörmede tutum ölçekleri sıkça kullanılmaktadır (Yıldizer ve diğerleri, 2019).

Tutumun ölçülmesi birtakım güçlükleri beraberinde getirmektedir. Öncelikle tutum, doğrudan gözlemlenebilir bir davranış değildir; bu nedenle dolaylı ölçüm tekniklerine başvurulması gerekir. Thurstone (1928), bu zorluğu aşmak için uzman yargılarına dayalı ölçekleme teknikleri geliştirmiştir. Ancak tutumun üçlü yapısı (bilişsel, duyuşsal, davranışsal) dikkate alındığında, bireylerin verdikleri yanıtların her zaman gerçek tutumlarını yansıtmayabileceği görülmektedir (De Boeck ve diğerleri, 2023; Fishbein ve Ajzen, 1975). Bir diğer güçlük, sosyal istenirlik yanlılığıdır. Bireyler, özellikle spor ortamlarında etik veya toplumsal açıdan hassas konulara ilişkin tutumlarını olduğundan daha olumlu ifade etme eğilimindedir. Örneğin, doping kullanımına ilişkin tutum ölçeklerinde katılımcılar, sosyal olarak kabul görmeyen bir davranışı onayladıklarını belirtmekten kaçınıbilirler (Petroczi, 2002). Bu durum, ölçeklerden elde edilen sonuçların geçerliliğini olumsuz etkileyebilir.

Tutum ölçme yöntemlerinin en kritik noktalarından biri, elde edilen ölçümlerin geçerlik ve güvenilirliğidir. Cronbach alfa katsayısının yüksek olması, ölçeğin iç tutarlılığını göstermektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Ancak tek başına güvenilirlik yeterli değildir; aynı zamanda ölçme aracının gerçekten ölçmek istediği kavramı ölçmesi yani geçerli olması gerekir. Ajzen (2005), özellikle davranışsal niyetleri tahmin eden çalışmalarda, ölçeklerin yapı geçerliğine büyük önem verilmesi gerektiğini belirtir.

Tutum ölçümüne ilişkin ilk sistematik girişimlerin başında Thurstone'un eşit görünümlü aralıklar yöntemi gelmektedir. Thurstone (1928), tutum maddelerinin uzmanlar tarafından

değerlendirilerek psikolojik süreklilik üzerinde konumlandırılmasını önermiş ve bu yaklaşımda maddeler aralıklı ölçek varsayımı altında sıralanmış ve bireyin tutumu, kabul ettiği ifadelerin ortalama değeri üzerinden belirlenmiştir. Ancak uzman görüşlerine dayalı bu yöntemin uygulanmasındaki güçlükler ve zaman alıcı yapısı nedeniyle daha pratik ölçme yöntemlerine yönelim artmıştır (Bindak ve Pesen, 2013).

Likert (1932) tarafından geliştirilen derecelendirme yöntemi, tutum ölçümlerinde en yaygın kullanılan yaklaşım hâlini almıştır. Likert tipi ölçeklerde bireyler, belirli ifadelere katılma düzeylerini derecelendirerek yanıt vermektedirler ve toplam puan bireyin genel tutum düzeyini temsil etmektedir. Likert tipi yaklaşım, uygulama kolaylığı ve yüksek iç tutarlılık sağlaması sebebiyle geniş kitleler tarafından kabul görmüştür. Bununla beraber, toplam puana dayalı ölçüm anlayışı ile maddelerin eşit katkı sunduğu varsayımına dayanması sebebiyle bazı psikometrik sınırlılıklar barındırmaktadır (DeVellis ve Thorpe, 2021; Gökdemir ve Yılmaz, 2023).

Guttman (1944) tarafından geliştirilmiş olan kümülatif ölçekleme yaklaşımında ise tutum maddelerinin hiyerarşik bir yapı oluşturduğu varsayılmaktadır. Bu modelde bireyin daha yüksek düzeyde olan bir ifadeyi kabul etmesi, daha düşük düzeydeki ifadeleri de kabul ettiği anlamı taşımaktadır. Fakat tutumların çoğu zaman bu kadar deterministik bir yapı sergilemiyor olması, Guttman ölçeklerinin sınırlı kullanımına yol açmıştır (Selçuk ve Çizel, 2026).

Tutumun ölçülmesinde klasik ölçekleme yaklaşımlarının ardından Klasik Test Kuramı çerçevesinde geliştirilen analizler ön plana çıkmaktadır. Klasik Test Kuramı, gözlenen puanın gerçek puan ve ölçme hatasından oluştuğunu varsaymakta olup ölçeğin güvenilirliğini iç tutarlılık katsayıları aracılığı ile değerlendirmektedir. Klasik Test Kuramı yaklaşımı, ölçek geliştirme çalışmalarında önemli bir temel oluşturmakla beraber, madde parametrelerinin örnekleme bağımlı olması gibi sınırlılıkları bulunmaktadır (Furr, 2021; Tavşancıl, 2010).

Günümüzde tutum ölçümünde daha çok doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve yapısal eşitlik modellemesi gibi teknikler, yapı geçerliğinin test edilmesinde yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. DFA, ölçülmek istenilen kuramsal yapının veriyle ne ölçüde uyumlu olduğunu değerlendirmeye olanak tanımaktadır ve tek boyutlu veya çok boyutlu modellerin sınanmasını sağlamaktadır (Brown, 2015). Bu yaklaşım, özellikle tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerini ayrı boyutlar olarak modellemek açısından önemli avantajlar sağlamaktadır (İlhan ve Çetin, 2014).

Madde Tepki Kuramı ise tutumların ölçülmesinde daha ileri bir yaklaşım olarak değerlendirilirken, bireyin gizil özelliği ile maddeye verdiği yanıt arasındaki ilişkiyi olasılıksal modeller aracılığı ile incelemekte ve her maddenin ayırt edicilik ve güçlük parametrelerini ayrı ayrı tahmin ederek ortaya koymaktadır. Bu durum, ölçeğin farklı düzeylerdeki bireyler için ne ölçüde duyarlı olduğunu ortaya koymak açısından önemli katkılar sunmaktadır (Embretson ve Reise, 2013; Çelen ve Aybek, 2025). Son olarak, öz-bildirim temelli tutum ölçümlerinin sosyal beğenirlik yanlılığı ve bilinçli yanıt kontrolü gibi sınırlılıkları bulunduğu bilinirken, örtük tutum ölçümleri de geliştirilmiştir. Greenwald ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen Örtük Çağrışım Testi (IAT), bireylerin bilinçdışı çağrışımalarını tepki süreleri üzerinden ölçmeyi hedeflemektedir ve bu tür yaklaşımlar, özellikle toplumsal normlara duyarlı konularda daha gerçekçi ölçüm sonuçları elde edilmesine fayda sağlamaktadır (Şenyurt ve diğerleri, 2020).

Bu kuramsal çerçeve, sporda irade zayıflığına yönelik tutumların ölçülmesinde de dikkate alınması gereken temel ilkeleri ortaya koymakta ve sporda irade zayıflığı, yalnızca davranışsal vazgeçme eğilimini değil; aynı zamanda bireyin spora ilişkin öz-düzenleme algısını, sosyal destek değerlendirmesini ve irade çözülme deneyimini de içeren çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu yapının ölçülmesinde tek boyutlu ve yüzeysel bir toplam puan yaklaşımı yerine, kuramsal olarak temellendirilmiş çok boyutlu bir modelin test edilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda geliştirilen “Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği”nin madde oluşturma süreci literatür temelli olarak yapılandırılmış olup; ardından yapı geçerliğini test etmek amacı ile açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesinde iç tutarlılık katsayıları, madde toplam korelasyonları ve model uyum indeksleri dikkate alınmıştır.

Sonuç olarak tutum ölçme yaklaşımları, uzman görüşlerine dayalı erken dönem ölçekleme tekniklerinden, yapı geçerliğini ve madde düzeyinde analizi merkezine alan çağdaş psikometrik modellere doğru yol almıştır. Günümüzde tutum ölçümü sadece teknik bir veri toplama süreci olarak değil; kuramsal temellendirme, geçerlik kanıtlarının çeşitliliği ve ölçme eşdeğerliği gibi boyutları içeren kapsamlı bir değerlendirme süreci olarak ele alınmaktadır.

2.4.3. Spor Ortamında Tutumların Rolü

Spor ortamı, bireyin sadece fiziksel performans sergilemiş olduğu bir alan değil; aynı zamanda bilişsel değerlendirmelerin, duygusal deneyimlerin ve davranışsal eğilimlerin sürekli olarak etkileşim içinde olduğu çok boyutlu sosyal bir yapıdır. Bu bağlamda tutumlar, sporcuların spora, antrenman süreçlerine, rekabete, başarıya ve başarısızlığa yönelik

yaklaşımlarını şekillendiren temel psikolojik yapılardan birisi olarak değerlendirilmektedir. Tutumlar, bireyin belirli bir spor davranışına yönelik değerlendirmesini belirleyerek o davranışın ortaya çıkma olasılığını artırmakta ya da azaltmaktadır (Koç ve Ulukan, 2024).

Olumlu spor tutumu, düzenli antrenman, mücadele isteği ve uzun dönemde sporu sürdürmede etkili olur. Örneğin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumları yüksek olan öğrencilerin daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları Türkiye’de FAYTÖ (Fiziksel aktiviteye yönelik tutum ölçeği) çalışmasında görülmüştür (Yıldizer ve diğerleri, 2019).

Tutum, sporcunun öğrenmeye açıklığı, risk alma eğilimi ve yeniliğe uyum sağlaması üzerinde etkili olabilir. Öğrencilerin ya da sporcuların sporu geliştirme, performans artırma gibi konulara yönelik tutumları, antrenmanlarda verilen geribildirimleri alma ve uygulama düzeyini etkiler. “Takım Sporlarında Performans Geliştirme Tutum Ölçeği” çalışmasında bu özellikler önem kazanmıştır (Uysal ve diğerleri, 2022).

Spor tutumları, bireyin kimlik oluşumunda rol oynar; spor yapan bireylerin sosyal aidiyet hissi, özgüven, özsaygı düzeyleri daha yüksek olabilir. Ayrıca, tutum sporu bırakma niyetini azaltabilir. Türkiye’de üniversite öğrencileri arasında yapılan “Spora Yönelik Tutum, Sağlıklı Beslenme ve Mental İyi Oluş” çalışmasında, spora yönelik tutumun mental iyi oluşla anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur (Gürbüz ve Doğan, 2024).

Spor ortamında tutumlar; motivasyon, davranışsal niyet, performans sürekliliği, psikolojik dayanıklılık ve sosyal uyum gibi çok boyutlu süreçlerle ilgilidir ve bu durum, spor psikolojisi alanında tutumların yalnızca ölçülmesi gereken bir değişken olmadığını; performans ve irade süreçlerini anlamada temel bir açıklayıcı yapı olduğunu göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000).

2.5. Sporda İrade Zayıflığı

Spor, temelinde hareket ve rekabete dayanan; belirli kurallar çerçevesinde hem eğitici hem de eğlendirici yönleri bulunan bir karşılaşma alanı olarak tanımlanabilir (Güler, 2022). Spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde; bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığını destekleyen, sosyal etkileşim becerilerinin gelişimine katkı sağlayan ve motor becerilerle birlikte zihinsel kapasitenin de güçlenmesini mümkün kılan çok yönlü bir süreçtir. Bu kapsamlı etkileriyle spor; biyolojik, pedagojik ve toplumsal bileşenleri aynı anda içeren bütünsel bir gelişim alanı olarak değerlendirilebilir (Yetim, 2014).

Spor; bireylerin günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri bedensel ve zihinsel etkinliklerin, zaman içerisinde belirli kurallar, yöntemler ve disiplin çerçevesinde

yapılandırılmasıyla ortaya çıkan bir olgudur. Başlangıçta boş zamanları değerlendirme ve eğlenme amacı taşıyan bu faaliyetler, zamanla bireyin fiziksel ve ruhsal gelişimine katkı sağlayan sistematik bir yapıya dönüşmüş; bununla birlikte sosyal, kültürel ve ekonomik anlamlar da kazanmıştır. Günümüzde spor, yalnızca bireysel gelişimi destekleyen bir araç değil, aynı zamanda toplumların ekonomik ve sosyal yapılarıyla bütünleşmiş çok yönlü bir etkinlik alanı olarak değerlendirilmektedir (Özelçi, 2010). Aynı zamanda spor, bireylerin hareket etme gereksinimlerini karşılayan; belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, haz veren ve bireylerin sosyal uyum süreçlerine katkı sağlayan rekabete dayalı fiziksel etkinliklerin bütünüdür. Bu yönüyle spor, yalnızca bedensel bir aktivite olmanın ötesinde, bireyleri topluma entegre eden ve sosyal etkileşimi destekleyen bir araç olarak da önemli bir işlev üstlenmektedir (Yıldız ve Çetin, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2023), haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik fiziksel aktivite yapılmasını önermekte ve bu düzeydeki aktivitenin yaşam süresini uzattığını, yaşam kalitesini artırdığını belirtmektedir. Ayrıca çocukluk ve ergenlik döneminde sporla uğraşan bireylerin yetişkinlikte de sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirme olasılığı daha yüksektir. Sporun psikolojik sağlık üzerindeki etkileri son yıllarda özellikle olumlu ruh sağlığı tedavileri bağlamında önem kazanmıştır. Düzenli fiziksel aktivite depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmakta, öz saygıyı ve öz yeterliliği artırmaktadır (Rebar ve diğerleri, 2015). Spor yoluyla bireyler stresle daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedirler.

Fiziksel aktivitenin bilişsel işlevler üzerindeki olumlu etkisi de birçok araştırmada ortaya konmuştur. Özellikle aerobik egzersizlerin dikkat, hafıza, planlama gibi yürütücü işlevleri geliştirdiği bildirilmektedir (Hillman ve diğerleri, 2008). Sporun birey ve toplum üzerindeki etkileri çok boyutludur. Fiziksel sağlığı korumanın ötesinde, psikolojik dayanıklılığı artırması, sosyal uyumu desteklemesi ve ekonomik katkı sağlaması sporun evrensel önemini ortaya koyarken, sporun bireylerin yaşamlarına entegre edilmesi, sadece sağlık değil, aynı zamanda daha eşitlikçi, dayanışmacı ve aktif toplumların inşası açısından da stratejik bir öneme sahiptir (Mustafa ve diğerleri, 2025).

Bireyin irade gücü, spor bağlamında yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılığın da belirleyicilerindendir. Sporda irade zayıflığı, sporcuların hedeflerine ulaşmak için gerekli olan disiplin, süreklilik ve öz denetim davranışlarını sürdürmemesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Antrenman süreçlerinin uzunluğu, rekabet baskısı, başarısızlık deneyimleri, dikkat dağınıcı unsurlar ve yoğun duygusal stres, sporunun irade kapasitesini

zorlayan başlıca etmenler arasında yer almaktadır (Baumeister ve diğerleri, 2007; Ciani ve Sheldon, 2010).

Sporda irade zayıflığı, bireyin fiziksel performans kadar zihinsel süreçlerde de direnç ve süreklilik sergilemesini engelleyen, öz düzenleme yetisinin zayıflamasıyla ortaya çıkan bir durumdur. İrade zayıflığı, sporcuların antrenman düzeni, beslenme disiplini, hedefe odaklanma gibi performansı etkileyen alanlarda sürekliliği sağlayamadıkları süreçleri tanımlar. Bu durum sadece fiziksel tükenmişlikle değil, aynı zamanda bilişsel yorgunluk, dikkat dağınıklığı, duygusal baskı gibi faktörlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkar (Englert, 2016). Ancak irade zayıflığı yalnızca güç tükenmesi ile açıklanamaz. Son yıllarda yapılan çalışmalar, öz denetim, duygu düzenleme ve öz yeterlik algısı gibi faktörlerin de irade performansında belirleyici olduğuna işaret etmektedir (Inzlicht ve Schmeichel, 2012; Job ve diğerleri, 2010). Örneğin, bireyin irade gücüne ilişkin inançları öz denetim performansını artırabilmektedir.

Spor psikolojisinde mental dayanıklılık kavramı da irade zayıflığı ile yakından ilişkili olmakla birlikte, mental dayanıklılık, baskı altında performansı sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir (Gucciardi ve diğerleri, 2015). İrade zayıflığı ise bu kapasitenin geçici veya durumsal olarak zayıfladığı anları temsil etmektedir. Bu sebeple iki kavram birbirinin karşısı olmaktan ziyade aynı sürekliliğin farklı bölümlerinde konumlanmaktadır.

Spor alanında irade zayıflığını etkileyen temel faktörler, öz düzenleme süreçleri, duygusal kontrol, sosyal çevre ve davranış sürdürülebilirliği bağlamında ele alınabilir (Baumeister ve Heatherton, 1996).

- Zihinsel yorgunluk: Uzun süreli antrenmanlar, yoğun dikkat gerektiren sportif görevler ya da akademik/mesleki baskılar sonucunda öz kontrol kapasitesinin zayıflaması (Lane ve diğerleri, 2025).

- Duygu düzenleme zorlukları: Kaygı, başarı baskısı, rekabet stresi ve performans beklentilerinin bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürmesini güçleştirmesi (Zuo ve Bai, 2025).

- Öz düzenleme güçlükleri: Bireyin hedefe bağlı kalma, davranışlarını kontrol etme ve kısa vadeli hazlara karşı direnç gösterme kapasitesinde zayıflama yaşaması (Tangney ve diğerleri, 2018).

- Sosyal ve çevresel etkiler: Antrenör, takım arkadaşları, sosyal baskı, çevresel uyarıcılar ve dijital dikkat dağıtıcıların bireyin davranış düzenleme sürecini etkilemesi (Collins ve diğerleri, 2025).

- Davranışsal çözülme: Hedeflerin anlamını kaybetmesi, antrenman sürekliliğinin bozulması, performans baskısı altında geri çekilme ya da sportif çabanın sürdürülememesi (Woods ve diğerleri, 2025).

Bu faktörler, sporcuların yalnızca fiziksel performansını değil; karar alma becerilerini, öz kontrol süreçlerini, stratejik düşünme kapasitelerini ve hedefe yönelik davranışlarını da olumsuz etkileyebilmektedir. Sonuç olarak sporda irade zayıflığı, yalnızca bireyin öz disiplin eksikliği olarak değerlendirilmemeli; öz düzenleme, sosyal düzenleme ve davranış sürdürülebilirliği süreçlerinin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir psikolojik durum olarak ele alınmalıdır.

Geliştirilen Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği, sporda irade zayıflığını yalnızca motivasyonel süreçler üzerinden değil; öz düzenleme, sosyal düzenleme ve davranış sürdürülebilirliği bağlamında değerlendirmeyi amaçlayan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme olarak belirlenmiştir. Ölçeğin bu yapısı, bireylerin sportif süreçlerde hedefe yönelik davranışlarını başlatma, sürdürme ve sosyal çevreyle etkileşim içinde düzenleme biçimlerinin irade zayıflığıyla nasıl ilişkili olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Alt boyutlar, bireyin spora yönelik davranışlarında öz kontrolünü koruma kapasitesini, sosyal destek ve normlar doğrultusunda davranışlarını düzenleme eğilimini ve hedefe yönelik davranışlarda sürekliliğin zayıflamasıyla ortaya çıkan çözülme durumlarını yansıtacak şekilde yapılandırılmıştır.

Motivasyon kuramları bireyin davranışlarını başlatan ve sürdüren süreçleri açıklamada önemli bir kuramsal temel sunmaktadır. Ancak sporda irade zayıflığı yalnızca motivasyon düzeyi ile açıklanabilecek bir yapı değildir. Bu kavram aynı zamanda bireyin öz düzenleme kapasitesi, sosyal çevreyle kurduğu davranışsal ilişki ve hedefe yönelik davranışlarını sürdürebilme becerisi ile de yakından ilişkilidir. Bu doğrultuda geliştirilen ölçeğin alt boyutları; öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme çerçevesinde değerlendirilmiştir.

2.5.1. Öz Düzenleme Direnci

Öz düzenleme direnci, bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürebilme, dürtüsel yönelimlere karşı koyabilme ve sportif hedeflerine bağlı kalabilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu yapı, bireyin öz kontrol süreçlerini etkin biçimde kullanabilmesi ve davranış sürekliliğini koruyabilmesi ile ilişkilidir. Öz düzenleme direnci yüksek olan bireyler,

performans baskısı, zihinsel yorgunluk ve kısa vadeli hazlara rağmen uzun vadeli hedeflerine yönelik davranışlarını sürdürebilmektedirler (Güngör ve diğerleri, 2025; Latinjak, 2025).

Bu Alt Boyutu Destekleyen Çalışmalar

- Öz kontrol ile hedef bağlılığı arasında pozitif ilişki bulunduğu gösterilmiştir. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde öz kontrolün hedef bağlılığını anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir (Güngör ve diğerleri, 2025).
- Spor ve egzersizde öz kontrolün; dikkat sürdürme, dürtü kontrolü ve performans devamlılığı açısından temel bir psikolojik mekanizma olduğu belirtilmiştir (Englert, 2016).
- Öz düzenleme süreçlerinin sporcularda duygu yönetimi, motivasyon kontrolü ve performans baskısı altında davranışın sürdürülmesiyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Latinjak, 2025).
- Spor yapan bireylerin öz kontrol ve öz yönetim düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Beltekin ve diğerleri, 2020).

2.5.2. Sosyal Düzenleme Eğilimi

Sosyal düzenleme eğilimi, bireyin davranışlarını sosyal çevre, takım dinamikleri, antrenör desteği ve toplumsal beklentiler doğrultusunda düzenleme eğilimini ifade etmektedir. Spor ortamı, bireyin yalnızca bireysel öz kontrol süreçleriyle değil; aynı zamanda sosyal destek mekanizmalarıyla da davranışlarını sürdürmesini gerektiren bir yapıya sahiptir. Bu nedenle sosyal çevre, sporda irade zayıflığının ortaya çıkışında önemli bir düzenleyici rol üstlenmektedir. Takım arkadaşlarıyla kurulan ilişkiler, antrenör desteği, aidiyet duygusu ve sosyal kabul ihtiyacı; bireyin hedefe bağlılığını, motivasyonunu ve davranış sürekliliğini etkileyebilmektedir (Carron ve diğerleri, 2002; Jowett ve Cockerill, 200). Özellikle spor ortamında algılanan sosyal desteğin yüksek olması, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte ve performans baskısı altında öz düzenleme süreçlerini desteklemektedir (Freeman ve Rees, 2010). Bununla birlikte olumsuz takım iklimi, sosyal baskı, eleştirel antrenör davranışları ve dışsal beklentiler, bireyin öz kontrol kapasitesini zayıflatarak irade zayıflığına yönelik eğilimleri artırabilmektedir (Appleton ve Duda, 2016; Isoard-Gautheur ve diğerleri, 2016). Bu bağlamda sosyal düzenleme eğilimi, bireyin davranışlarını yalnızca kişisel iradesiyle değil, içinde bulunduğu sosyal çevrenin etkisiyle de düzenlediğini ortaya koyan önemli bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir.

Bu Alt Boyutu Destekleyen Çalışmalar

- Sporcularda algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkma ve performans üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Freeman ve Rees, 2010).
- Antrenör-sporcu ilişkisinin motivasyon, bağlılık ve psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici olduğu belirtilmiştir (Jowett ve Cockerill, 2003).
- Takım uyumu ve sosyal aidiyetin sportif davranışların sürdürülmesinde önemli rol oynadığı ifade edilmiştir (Carron ve diğerleri, 2007).
- Baskıcı motivasyonel iklimin tükenmişlik ve öz düzenleme sorunlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Appleton ve Duda, 2016).

2.5.3. Davranışsal Çözülme

Davranışsal çözülme, bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürmekte zorlanması, performans baskısı altında geri çekilmesi ve davranış sürekliliğini kaybetmesi ile ilişkili tutumsal eğilimleri ifade etmektedir. Bu yapı; öz düzenleme başarısızlığı, hedef bağlılığının zayıflaması ve sportif çabanın sürdürülebilmesinin gibi süreçlerle ilişkilidir. Özellikle yoğun stres, başarısızlık deneyimleri ve psikolojik tükenmişlik durumlarında davranışsal çözülme eğiliminin arttığı görülmektedir. Spor psikolojisi literatüründe davranışsal çözülme; bireyin performans talepleri karşısında psikolojik olarak geri çekilmesi, motivasyon kaybı yaşaması ve hedef odaklı davranışlarını sürdürememesi ile ilişkilendirilmektedir (Gustafsson ve diğerleri, 2008; Raedeke ve Smith, 2001). Bununla birlikte sürekli performans baskısı, başarısızlık korkusu ve kronik stresin sporcularda tükenmişlik düzeyini artırdığı; bu durumun ise antrenman sürekliliğinde azalma, spordan uzaklaşma ve davranışsal geri çekilme eğilimlerini güçlendirdiği belirtilmektedir (Isoard-Gauthier ve diğerleri, 2016; Madigan ve diğerleri, 2020). Ayrıca öz düzenleme kaynaklarının tükenmesiyle birlikte bireyin hedef bağlılığında azalma yaşadığı ve sportif performansa yönelik çabanın sürdürülebilirliğinin zayıfladığı ifade edilmektedir (Englert, 2016). Bu bağlamda davranışsal çözülme, sporda irade zayıflığının davranışsal boyutunu yansıtan önemli bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir.

Bu Alt Boyutu Destekleyen Çalışmalar

- Sporcu tükenmişliğinin motivasyon kaybı, performans düşüşü ve spordan geri çekilme davranışlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Gustafsson ve diğerleri, 2008).
- Kronik stres ve performans baskısının davranışsal geri çekilme eğilimini artırdığı belirtilmiştir (Shah ve diğerleri, 2020).

- Öz düzenleme başarısızlığının sportif davranış sürekliliğini olumsuz etkilediği ifade edilmiştir (Englert, 2016).
- Başarısızlık deneyimleri ve psikolojik tükenmişliğin sporcularda davranışsal çözülmeye neden olabileceği gösterilmiştir (Isoard-Gauthier ve diğerleri, 2016).

2.5.4. Ölçek Alt Boyutlarının Tutum Kuramı Açısından Değerlendirilmesi

Tutum kuramına göre bireylerin herhangi bir nesne, durum ya da olguya yönelik tutumları; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bilişsel bileşen bireyin ilgili olguya ilişkin düşünce, inanç ve değerlendirmelerini; duyuşsal bileşen bireyin söz konusu olguya yönelik hislerini ve duygusal tepkilerini; davranışsal bileşen ise bireyin davranışa dönük eğilim ve eylemlerini ifade etmektedir (Albarracín ve Shavitt, 2018.). Bu araştırmada geliştirilen Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'nin alt boyutları da çok bileşenli tutum kuramı çerçevesinde değerlendirilebilir.

Ölçeğin “Öz Düzenleme Direnci” alt boyutu, bireyin spor ortamında hedefe yönelik davranışlarını sürdürme kapasitesine ilişkin düşünce, değerlendirme ve öz denetim algılarını içermesi bakımından bilişsel tutum bileşeniyle ilişkilidir. Bu boyut, bireyin öz düzenleme süreçlerine yönelik zihinsel değerlendirmelerini ve davranış kontrolüne ilişkin bilişsel farkındalığını yansıtmaktadır. Öz düzenleme süreçlerinin bilişsel kontrol mekanizmalarıyla ilişkili olduğu ve bireyin hedefe yönelik davranışlarını planlama, sürdürme ve değerlendirme süreçlerinde belirleyici rol oynadığı belirtilmektedir (Duckworth ve Gross, 2014).

“Sosyal Düzenleme Eğilimi” alt boyutu ise bireyin sosyal çevre, takım dinamikleri ve dışsal yönlendirmeler karşısında yaşadığı psikolojik etkilenmeleri içermesi nedeniyle duyuşsal tutum bileşeni kapsamında değerlendirilebilir. Bu boyut, bireyin sosyal etkileşimler karşısındaki duygusal hassasiyetini ve irade zayıflığına ilişkin içsel tepkilerini ortaya koymaktadır. Spor ortamında sosyal destek, aidiyet ve çevresel baskı gibi unsurların bireyin psikolojik süreçleri üzerinde önemli etkiler oluşturduğu ifade edilmektedir (Englert ve Taylor, 2021).

“Davranışsal Çözülme” alt boyutu ise bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürmede yaşadığı isteksizlik, geri çekilme veya davranışı devam ettirememeye eğilimlerini içermesi bakımından davranışsal tutum bileşeniyle örtüşmektedir. Bu boyut, irade zayıflığının davranış düzeyindeki görünümünü temsil etmekte ve bireyin sportif davranış sürekliliğini korumada yaşadığı güçlükleri ortaya koymaktadır. Özellikle öz denetim başarısızlığı ve davranış sürdürülebilirliğindeki bozulmaların, irade zayıflığının davranışsal çıktılarıyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Werner ve Ford, 2023). Dolayısıyla geliştirilen ölçeğin alt boyutlarının,

klasik tutum kuramında yer alan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal yapı ile kuramsal açıdan uyumlu olduğu ve sporda irade zayıflığına yönelik tutumların çok boyutlu bir yapıda değerlendirilmesine katkı sunacağı söylenebilir.

2.6. Ölçek Geliştirme

Günümüzde psikolojik, sosyal ve davranışsal özelliklerin ölçülmesinde en yaygın kullanılan araçlardan biri ölçeklerdir. Özellikle eğitim, psikoloji ve spor bilimleri gibi alanlarda, bireylerin tutumlarını, inançlarını, davranış eğilimlerini ya da psikometrik özelliklerini sayısallaştırarak değerlendirmek için ölçek kullanımına sıklıkla başvurulmaktadır. Nicel araştırmalarda verilerin toplanması ve yorumlanmasında güvenilir ve geçerli ölçüm araçlarının kullanımı, araştırma kalitesinin belirleyicilerinden biridir (Carpenter, 2018; Kyriazos ve Stalikas, 2018; Lamm ve diğerleri, 2020). Bu nedenle, ölçme araçlarının bilimsel ilkelere dayalı olarak geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılması büyük önem taşımaktadır.

Ölçekler, doğrudan gözlemlenemeyen gizil kavramları, bir dizi somut ifade aracılığıyla ölçmeye çalışan araçlardır. DeVellis'e (2012) göre ölçek, doğrudan yollarla kolayca gözlemlenemeyen teorik değişkenlerin düzeylerini ortaya çıkarmayı amaçlayan ve bir bileşik puana dönüştürülmüş maddeler bütünüdür.

Ölçek, bireylerin belirli bir özellik ya da tutum düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş sistematik ölçüm aracıdır. Bu araçlar; bireyin düşüncelerini, duygularını, tutumlarını ya da davranışsal eğilimlerini belirli bir sayısal aralıkta değerlendirmeyi amaçlar. Başka bir deyişle, ölçekler öznel verileri nesnelleştirmeye yardımcı olur (Tavşancıl, 2010). Ölçekler genellikle anket formunda uygulanmakta olup, bireylerin yanıtlarını belli derecelendirme sistemine göre puanlayarak ölçülebilir hale getirir. Bu da karmaşık psikolojik ya da sosyal yapıları analiz etmeyi ve karşılaştırmalar yapmayı mümkün kılar (Muijs, 2010).

Ölçekler, ölçülen yapının doğasına ve kullanılan derecelendirme sistemine göre farklı türlerde sınıflandırılabilir. Literatürde en yaygın olarak kullanılan ölçek türleri şunlardır:

- **Likert tipi ölçek:** Katılımcıların bir ifadenin doğruluğuna ya da katılım derecesine yönelik tutumlarını 5'li, 7'li ya da 9'lu derecelerle ifade ettiği, en yaygın ölçek türüdür (Edmondson, 2005; Turan ve diğerleri, 2015).
- **Guttman ölçeği:** İkili (evet/hayır) yanıt sistemine dayanır ve maddeler arasında hiyerarşik bir ilişki vardır. Daha güçlü ifadeyi kabul eden kişi, zayıf olanı da kabul etmiş olur (Heiser ve Meulman, 2024; Hoşgörür, 1997).

- **Semantic Differential ölçeği:** Karşıt kutuplardaki sıfat çiftleri arasında bir değerdendirme yapılmasına dayanır (örneğin: mutlu-mutsuz), anlam farklılıklarını ölçmeyi amaçlar (Al-Hindawe, 1996; Aydoğan ve Şenel, 2016).
- **Thurstone ölçeği:** Belirli bir tutumu ölçmek üzere uzman yargılarına dayalı olarak geliştirilen ve ağırlıklı puanlamaya dayanan bir türdür (Bindak ve Pesen, 2013; Krabbe, 2008).

Spor bilimlerinde en yaygın kullanılan tür, hem psikometrik analiz açısından uygunluk hem de kullanıcı dostu olması nedeniyle Likert tipi ölçeklerdir (Çokluk ve diğerleri, 2012).

2.6.1. Ölçek Geliştirme Süreci

Bir ölçme aracı geliştirme sürecine başlamadan önce, bu araca gerçekten ihtiyaç olup olmadığının belirlenmesi önemlidir. Bu noktada, geliştirilecek ölçeğin hangi kavramsal yapıyı ölçmeyi amaçladığı, hedef kitlenin kim olduğu, uygulanma koşullarının ne şekilde olacağı gibi temel sorulara yanıt verilmesi gerekmektedir (Erkuş, 2012). Bu tür soruların önceden netleştirilmesi, hem ölçeğin içeriğinin hem de kapsamının belirlenmesinde yol gösterici olur

Ölçek geliştirme süreci, dikkatli planlama ve istatistiksel analiz gerektiren çok aşamalı bir süreçtir. Ölçek geliştirme sürecine ilişkin literatür incelendiğinde, çeşitli araştırmacılar tarafından benzer aşamaları içeren yöntemsel yaklaşımların önerildiği görülmektedir. Bu süreçler; kuramsal çerçevenin oluşturulması, madde yazımı, uzman görüşüyle kapsam geçerliliği değerdendirmesi, pilot uygulama, geçerlik ve güvenirlik analizleri gibi temel adımları kapsamaktadır (Boateng ve diğerleri, 2018; Büyüköztürk ve diğerleri, 2015; DeVellis, 2012; Erkuş, 2012). Söz konusu kaynaklar, psikometrik açıdan güçlü bir ölçek geliştirebilmek için izlenmesi gereken sistematik süreci ayrıntılı olarak tanımlamaktadır. Bu süreç genellikle şu temel adımlardan oluşur (Boateng ve diğerleri, 2018; Çepni, 2021)

- Ölçülecek psikolojik ya da davranışsal yapının açık ve net biçimde tanımlanması,
- Aynı yapıyı değerdendirmeye yönelik mevcut ölçme araçlarının belirlenmesi amacıyla kapsamlı bir literatür incelemesi yapılması,
- Yapının her bir alt boyutunu temsil edecek yeterli sayıda ve içerik açısından zengin maddelerin yazılması,
- Araştırmanın dayandığı kuramsal temelin ve kavramsal çerçevenin sistematik biçimde oluşturulması,

- Hazırlanan her maddenin hangi boyutu ölçtüğünün, hangi davranış ya da tutumu yansıttığının ve hangi veriyi üretmesinin beklendiğinin açık biçimde ortaya konulması,
- Nihai ölçekte yer alması planlanan madde sayısının en az üç ya da dört katı büyüklüğünde geniş bir madde havuzu oluşturulması,
- Maddelerin ölçmek istenen yapı ile tutarlı olacak şekilde uygun Likert tipi derecelendirme seçenekleriyle eşleştirilmesi,
- Geliştirilen taslak formun küçük bir örneklem üzerinde pilot uygulamaya tabi tutulması,
- Elde edilen veriler doğrultusunda gerekli istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi şeklinde sıralanabilir.

Ölçek geliştirme sürecinin her aşamasında bilimsel standartlara uygunluk ve etik kurallara riayet, geliştirilen ölçme aracının akademik güvenilirliğini doğrudan etkiler (Whittaker ve Worthington, 2016).

2.7. Geçerlik ve Güvenirlik

Geçerlik kavramı, ölçme ve değerlendirme literatüründe önemli bir konuma sahiptir. Geçerlik ilk kez 1921 yılında National Association of Directors of Educational Research tarafından “bir testin ölçmeyi amaçladığı özelliği ne düzeyde ölçtüğü” şeklinde tanımlanmıştır (Urbina, 2014). Geçerlik ve güvenirlik, ölçme araçlarının bilimsel değerini belirleyen temel psikometrik özelliklerdir. Ölçme aracının amacına uygun ve hatalardan arındırılmış sonuçlar üretmesi için bu iki kavrama duyulan dikkat, kuramsal ve uygulamalı araştırmalarda başlıca gerekliliktir (Şencan, 2005).

Güvenirlik, bir ölçme aracının benzer koşullarda tekrarlanan uygulamalarda tutarlı sonuçlar verip vermediğini ifade eder. Ölçülen özellik değişmediği sürece, kullanılan aracın aynı ya da benzer sonuçları üretmesi beklenir. Bu yönüyle güvenirlik, ölçmenin rastlantısal hatalardan ne derece arındırıldığının bir göstergesidir. Bilimsel bilgi, ancak aynı araştırma koşullarında benzer sonuçların tekrar elde edilebilmesi durumunda güvenilir kabul edileceğinden, güvenirlik kavramı araştırma süreçlerinde temel bir yere sahiptir (Karasar, 2019).

Güvenirlik, bir ölçme aracının benzer koşullar altında tekrarlanan uygulamalarda benzer sonuçlar verip vermediğini; diğer bir deyişle ölçülen özelliğin sabit kaldığı durumlardaki tutarlılığı ve hata payının derecesini belirtir (Field, 2018). Ölçme aracının rastlantısal hatalardan

arındırılmış olması, ölçümlerin tekrarlandığında benzer sonuçlar gösterme yeteneğiyle doğrudan bağlantılıdır (Møgelvang ve Grassini, 2025).

2.7.1. Geçerlik Türleri

Geçerlik değerlendirmesi; ölçme aracının yapısal özellikleri, yanıtlayıcıların bilişsel süreçleri ve test sonuçlarının kullanım amacına uygunluğu temelinde sunulan kanıtlara dayanmaktadır (Eignor, 2013) ve Şekil 4’de ölçek geliştirme çalışmalarında kullanılabilecek bazı geçerlik türleri bulunmaktadır:



Şekil 4. Geçerlik Türleri (Eignor, 2013)

Kapsam Geçerliği: Ölçmek istenen kavramın tüm önemli boyutlarını kapsayıcı maddelerin oluşturulmasıdır. Uzman görüşleri alınarak ölçek maddelerinin uygunluğu değerlendirilir. Kapsam geçerliğinin sağlanabilmesi için, ölçme aracının değerlendirilmek istenen özelliği ne ölçüde temsil ettiğinin ve hedeflenen içeriği yeterli düzeyde kapsayıp kapsamadığının alan uzmanları tarafından incelenmesi gerekmektedir (Kılıç ve diğerleri, 2019; Örsçelik ve Ercan, 2022).

Görünüş Geçerliği: Ölçme aracının benzer kavramlardan ayırt edici olmasıdır. Ölçek, benzer fakat farklı kavramlarla düşük korelasyon göstermeli, ölçülmek istenen yapıya özgü olmalıdır (Rönkkö ve Cho, 2022). Ölçek ile zaman bakımından aynı dönemde ölçülen başka geçerli araçlarla korelasyonuna dayanır (Lin ve Yao, 2024).

Yapı Geçerliği: Ölçek maddelerinin beklenen faktör yapısını göstermesi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleriyle test edilmesi anlamına gelir. Model uyum göstergeleri burada önemli rol oynar (Bakan ve Aslan, 2025). Bir ölçme aracının belirli bir yapıyı sağlıklı biçimde

temsil edebilmesi için, maddelerin hem içerik bakımından birbiriyle uyumlu hem de kendi içinde tutarlı bir bütünlük göstermesi beklenir.

Ölçüte Dayalı Geçerlik: Ölçüm sonuçlarının dışsal bir ölçütle ilişkisi incelenir. Bu ölçüt ya mevcut bir geçerli ölçek olabilir ya da gelecekte beklenen davranış performansı olabilir. Ölçüt geçerliği eş-zamanlı ve öngörücü olabilir (Uluç, 2008). Ölçüte dayalı geçerlik iki başlık altında ele alınmaktadır: eş zamanlı geçerlik ve yordama geçerliği. Eş zamanlı geçerlikte, geliştirilen ölçme aracından elde edilen puanların aynı dönemde uygulanan başka bir ölçme aracıyla olan ilişkisi incelenir. Yordama geçerliğinde ise test puanlarının ileride ortaya çıkabilecek bir durum ya da sonuçla ne ölçüde ilişkili olduğu değerlendirilir. Ölçek geliştirme çalışmalarında uygulama kolaylığı ve erişilebilirlik nedeniyle çoğunlukla eş zamanlı geçerlik kanıtlarına başvurulduğu belirtilmektedir (Kılıç ve diğerleri, 2023).

Geçerlik ve güvenirlik arasındaki ilişki psikometrik deneyimlerde sıklıkla vurgulanmaktadır, güvenirliği yüksek olmayan bir ölçekten geçerlilik beklenemez; fakat güvenirliğin yüksek olması mutlaka geçerliliği garanti etmez (Onwuegbuzie, 2019). Ölçek maddeleri sürekli olarak stabil sonuçlar verebilir; ancak bu sonuçlar yanlış yapı ya da kavramı ölçüyor olabilir. Bu nedenle ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında, güvenirlik analizleri ve çeşitli geçerlik analizleri birlikte yapılmalıdır.

2.7.2. Güvenirlik Türleri

Güvenirlik, bir ölçme aracının temel özelliklerinden biri olup, aynı koşullar altında yinelenen uygulamalarda elde edilen ölçüm sonuçlarının tutarlılığını ve kararlılığını ifade eder. Bu bağlamda güvenirlik, ölçme aracının zamana ve uygulama koşullarına bağlı olarak benzer sonuçlar üretme derecesinin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Öncü, 1994).



Şekil 5. Güvenirlik Türleri (Öncü, 1994).

Kararlılık; bir ölçme aracının zaman içerisindeki tutarlılığını ifade eden önemli bir güvenilirlik türüdür. Bu bağlamda, aynı ölçme aracının aynı birey grubuna belirli bir zaman aralığıyla iki kez uygulanması sonucunda elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin yüksek olması, ölçüm sonuçlarının zamana karşı kararlı olduğunu göstermektedir. Test-tekrar test yöntemi olarak da adlandırılan bu yaklaşımda, iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı güvenirliliğin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Kararlılığın yüksek olması, ölçme aracının bireylerin geçici durumlarından (yorgunluk, motivasyon, dikkat vb.) minimum düzeyde etkilendiğini ve ölçülen özelliğin istikrarlı bir şekilde değerlendirilebildiğini göstermektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015; Tavşancıl, 2010).

Eşdeğerlik; bir ölçme aracının aynı özelliği ölçmek üzere geliştirilmiş farklı formlarının birbirleriyle tutarlı sonuçlar verip vermediğini ifade etmektedir. Paralel formlar güvenirliliği olarak da adlandırılan bu yaklaşımda, içerik, güçlük düzeyi ve ölçülen özellik bakımından birbirine denk kabul edilen iki farklı test formu aynı gruba uygulanmakta ve elde edilen puanlar arasındaki korelasyon incelenmektedir. Korelasyon katsayısının yüksek olması, test formlarının birbirinin yerine kullanılabilir olduğunu ve ölçüm sonuçlarının formdan bağımsız olarak tutarlı olduğunu göstermektedir (Stefana ve diğerleri, 2025).

Puanlayıcı Tutarlılığı; özellikle öznel değerlendirmelerin söz konusu olduğu ölçme araçlarında, farklı puanlayıcıların aynı performans ya da yanıtları benzer biçimde değerlendirme derecesini ifade etmektedir. Bu güvenilirlik türü, gözlem, performans değerlendirme, açık uçlu sorular ve rubrik temelli ölçümlerde kritik bir öneme sahiptir. Puanlayıcılar arası tutarlılık, genellikle korelasyon katsayıları, Cohen's Kappa ya da sınıf içi korelasyon katsayısı gibi istatistiksel tekniklerle belirlenmektedir. Yüksek düzeyde puanlayıcı tutarlılığı, ölçme sonuçlarının değerlendiriciden bağımsız olduğunu ve ölçüm hatasının düşük olduğunu göstermektedir (Almehrizi, 2025; McHugh, 2012). Bu bağlamda, puanlayıcıların önceden eğitilmesi, açık ve net değerlendirme kriterlerinin belirlenmesi ve standart puanlama yönergelerinin kullanılması, puanlayıcı tutarlılığını artırmada önemli rol oynamaktadır (Ling, 2025).

İç Tutarlılık; ölçme aracının maddelerinin birbirleriyle ne derece ilişkili olduğunu gösterir. Cronbach's alfa, McDonald's omega gibi katsayılar sıkça kullanılır. Örneğin, AI Attitude Scale'in (AIAS-4) Norveç'te yapılan geçerlilik-güvenirlilik çalışmasında, ölçek hem Cronbach's alfa hem de Omega açısından yüksek değerler göstermiştir (Møgelvang ve Grassini, 2025). İç tutarlılık güvenirliliğinin belirlenmesinde farklı yöntemlerden yararlanılmakla birlikte, en sık başvuru olan ölçüt Cronbach Alfa (α) katsayısıdır (73, 81).

Cronbach alfa katsayısı, ölçeği oluşturan maddelerin birbiriyle ne ölçüde tutarlı olduğunu ortaya koymakta ve farklı türdeki maddelerden oluşan ölçme araçlarına uygulanabilmektedir (Bademci, 2019).

Güvenirliğin yüksek olması, ölçme aracının tutarlı olması açısından önemlidir; ancak sadece bu yeterli değildir. Güvenirlik, ancak geçerli ölçme araçlarıyla birlikte düşünüldüğünde araştırma sonuçlarının bilimsel değeri korunur (Tavşancıl, 2010). Geçerlik, ölçme aracının gerçekten ölçülmek istenen kavramı ne derece doğru ölçtüğünü, yani ölçmenin amacına uygunluğunu ifade eder. Güvenirlik ölçüm aracının tutarlılığı ile ilgili iken, geçerlik ölçüm sonucunun içerik, yapı ve dış ölçütlerle ne kadar uyumlu olduğunu gösteren kriterlerle ilgilidir (Ercan ve Kan, 2004).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Gereç

3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma metodolojik tipte bir araştırmadır ve sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirme çalışmasıdır. Bu araştırmada, nicel araştırma modellerinden betimsel tarama modeli tercih edilmiştir. Betimsel tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2019). Bu model, değişken ya da değişkenlere yönelik verilerin toplanması, betimsel analizi ve sunulmasına katkı sunan istatistiki süreçleri içermektedir (Büyükoztürk ve diğerleri, 2015).

Araştırmada ölçek geliştirme sürecinde, derecelendirme temelli ölçekleme yaklaşımları arasında yaygın olarak kullanılan Rensis Likert'in dereceleme toplamlarıyla ölçekleme modeli tercih edilmiştir (Likert, 1932). Geliştirilen ölçek, katılımcıların tutumsal eğilimlerini dereceli biçimde ifade edebilmelerine olanak tanıyan beşli Likert tipi (hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, tamamen katılıyorum) bir yapıdadır. Bu modelin tercih edilmesinde, ölçek geliştirme sürecinde izlenen işlem basamaklarının açık, sistematik ve diğer ölçekleme yaklaşımlarına kıyasla daha uygulanabilir olması etkili olmuştur. Likert tipi ölçekler, bireylerin bir duruma ya da ifadeye ilişkin öznel değerlendirmelerini yansıtmada konusunda işlevsel bir ölçme yaklaşımı sunmaktadır. Bu tür ölçeklerde elde edilen toplam puanlar, her bir maddeye verilen yanıtların belirli bir ağırlıklandırma sistemi çerçevesinde bir araya getirilmesiyle oluşturulmaktadır. Başka bir ifadeyle, ölçme sonucunda elde edilen puanlar, maddelere verilen tepkilerin doğrusal bir birleşimi niteliğindedir ve bu yapı ölçme literatüründe doğrusal gösterge olarak tanımlanmaktadır (Tezbaşaran, 1996).

3.2. Yöntem

3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini, Aydın ilinde ikamet eden 18 yaş üzeri aktif olarak spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Bu grup, farklı demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor geçmişi, spor dalı, antrenman süresi) sahip geniş bir popülasyonu temsil etmektedir.

Araştırmanın örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi maliyet, ulaşılabilirlik unsurları göz önünde alınarak bilginin hızlı bir şekilde elde edilmesi hedefiyle kullanılan bir yöntemdir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Araştırmanın örnekleme, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve katılım şartlarını karşılayan bireylerden oluşmuştur.

Ölçek geliştirme çalışmalarında kullanılacak örneklem büyüklüğüne ilişkin olarak literatürde kesin bir uzlaşma bulunmamakta; farklı araştırmacılar farklı asgari ölçütler önermektedir. Bu bağlamda, bazı araştırmacılar faktör analizi temelli çalışmalarda örneklem büyüklüğünün en az 100 katılımcıdan oluşmasının yeterli olabileceğini belirtirken (Gorsuch, 1983; Kline, 1994), bazı çalışmalarda bu sayının en az 150 katılımcı olması gerektiği vurgulanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde bir diğer yaygın yaklaşım ise, ölçme aracında yer alan madde sayısının belirli bir katsayıyla çarpılmasına dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre Cattell (1978), örneklem büyüklüğünün ölçekte yer alan madde sayısının en az üç ile altı katı olması gerektiğini ifade etmektedir. Benzer biçimde Hair ve diğerleri (2010), faktör analizi için örneklem büyüklüğünün, ölçekte yer alan madde sayısının en az beş katı olmasının gerekli olduğunu belirtmektedir. Nunnally (1978) ise daha farklı bir yaklaşım benimseyerek, ölçek madde sayısının on katı büyüklüğünde bir örnekleme ulaşılmasını önermektedir.

Anket formunun pilot çalışmasında Açıklayıcı Faktör Analizi yapılırken 350 katılımcıya ulaşılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğinin ölçüldüğü Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulamasında ise 558 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde G*Power 3.1.9.7 programından yararlanılmıştır. Ölçek puanlarının karşılaştırılmasında üç gruplu tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılacağı dikkate alınarak yapılan güç analizinde, orta düzey etki büyüklüğü ($f = 0.25$), %95 güç ($1 - \beta = 0.95$) ve %5 anlamlılık düzeyi ($\alpha = 0.05$) esas alınmıştır. Analiz sonucunda, araştırmada ulaşılması gereken minimum örneklem büyüklüğünün 252 kişi olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, araştırmanın istatistiksel açıdan yeterli güce sahip olması amacıyla araştırma kapsamında 403 katılımcıya ulaşılmıştır.

3.2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın veri toplama sürecine başlanmadan önce, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır (Protokol No: 2024/020; Karar No: II; Toplantı Tarihi: 10.02.2025).

Ayrıca, araştırmanın Aydın ilinde yaşayan ve aktif olarak spor yapan bireyler üzerinde yürütülmesi planlandığı için gerekli idari izin süreci de araştırma öncesinde tamamlanmıştır.

Veri toplama işlemi, 2025 yılı Şubat ayından 2025 yılı Mayıs ayına kadar olan süreçte gerçekleştirilmiştir. Veriler, çevrim içi ve yüz yüze görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmış; gönüllülük esasına dayalı olarak yazılı onamları alınmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme aracı, “Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği”nin geliştirme sürecine özel olarak hazırlanmış 56 maddelik bir anket formudur. Anket uygulamaları, öncelikle pilot grup üzerinde gerçekleştirilmiş; elde edilen bulgular doğrultusunda nihai form düzenlenerek geniş örnekleme uygulanmıştır. Katılımcılara anketi cevaplamaları için yeterli süre tanınmış, gerekli yönlendirmeler yapılmış ve veri girişlerinin eksiksiz ve güvenilir olması için her aşamada dikkatli biçimde kontrol sağlanmıştır.

Toplanan veriler, istatistiksel analizler öncesinde temizlenmiş, eksik veya tutarsız kayıtlar ayıklanmıştır. Elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup, katılımcı kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve tüm etik ilkeler doğrultusunda işlem görmüştür.

3.2.3. Ölçek Geliştirme Süreci

Bu bölüm, ölçek geliştirme çalışmasının işlem basamaklarını sistematik olarak açıklamak amacıyla yapılandırılmıştır. Sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeyi amaçlayan bu ölçeğin geliştirilme süreci, ölçme ve değerlendirme alanında kabul gören bilimsel ilkeler doğrultusunda sistematik bir biçimde yürütülmüştür. Ölçek geliştirme sürecinde izlenen tüm aşamalar, kuramsal temellere dayandırılmış ve psikometrik yeterlilikleri sağlayacak biçimde planlanmıştır ve ölçeğin geliştirme süreci başlamadan önce Etik kurul izni alınmıştır.

Bu çalışmada geliştirilen Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin geliştirme süreci, ölçme ve değerlendirme alanında kabul gören sistematik aşamalar doğrultusunda yapılandırılmıştır. Şekil 6’da sunulan piramit yapı, ölçek geliştirme sürecinin aşamalı ve bütüncül niteliğini görsel olarak ortaya koymaktadır.



***Not:** Piramit yapısı, ölçek geliştirme sürecinin kuramsal temelden uygulamaya doğru ilerleyen hiyerarşik yapısını temsil etmektedir.

Şekil 6. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Geliştirme Süreci

1. Aşama: Kavramsal çerçevenin oluşturulması sürecidir. Spor ortamı, bireylerin düzenli ve sürdürülebilir davranışlar sergilemesini gerektiren; fiziksel, bilişsel ve duyuşsal süreçlerin yoğun biçimde etkileşim içinde olduğu bir etkinlik alanıdır (Weinberg ve Gould, 2023). Bu bağlamda spor yapan bireylerin uzun vadeli hedeflerine bağlı kalabilmeleri, antrenman ve müsabaka süreçlerinde karşılaştıkları zorlayıcı koşullara rağmen davranışlarını sürdürebilmeleri büyük ölçüde irade süreçleriyle ilişkilidir. Ancak bu bireyler, zaman zaman doğru olduğunu bildikleri davranışları sürdürmekte zorlanabilmekte ve bu durum irade zayıflığı olarak tanımlanan bir psikolojik süreci ortaya çıkarmaktadır.

İrade zayıflığı, bireyin sahip olduğu bilgi ve farkındalığa rağmen davranışlarını yönlendirmede güçlük yaşamasıyla karakterize edilen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Spor bağlamında bu durum; antrenmanlardan kaçınma, performans hedeflerinden sapma, müsabaka baskısı karşısında öz denetim kaybı yaşama ve uzun vadeli sportif hedeflerden vazgeçme gibi davranışsal yansımalarla ortaya çıkabilmektedir. Bu yönüyle sporda irade zayıflığı, yalnızca performans düzeyiyle sınırlı olmayan; sporu sürdürme niyeti ve psikolojik iyi oluş üzerinde de etkili olan önemli bir değişkendir.

Literatürde irade zayıflığı kavramı çoğunlukla öz denetim, öz düzenleme ve motivasyon gibi ilişkili kavramlar üzerinden dolayı biçimde ele alınmaktadır (Baumeister ve diğerleri, 2018; Zimmerman, 2000). Ancak bu yaklaşımlar, spor yapan bireylerde irade zayıflığına yönelik bilişsel değerlendirmeleri, duygusal eğilimleri ve davranışsal yönelimleri bir arada ele alan tutumsal yapıları kapsamlı biçimde açıklamakta sınırlı kalmaktadır. Oysa tutumlar, bireyin belirli bir duruma yönelik değerlendirmelerini ve bu değerlendirmelerin davranışa yansıma biçimini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu nedenle sporda irade zayıflığını öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme boyutlarıyla ele alan bir ölçme aracına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda, sporda irade zayıflığına yönelik tutumların ölçülmesi, sporcuların zorlayıcı durumlar karşısında sergiledikleri davranışların altında yatan psikolojik süreçlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Mevcut ölçme araçlarının spora özgü irade zayıflığını doğrudan ele almaması ve bu yapıyı tutumsal düzeyde değerlendiren bir ölçme aracının bulunmaması, bu araştırmada Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin geliştirilmesini konu olarak belirlemenin temel gerekçesini oluşturmaktadır.

Literatür taraması sürecinde öncelikle irade, irade zayıflığı (akrasia), öz denetim, öz düzenleme ve tutum kavramlarına ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmalar incelenmiştir (Englert, 2017; Güler, 2025; Hagger ve diğerleri, 2010; Kan ve Han, 2025). Bunun yanı sıra spor psikolojisi alanında yürütülmüş; sporcuların davranış sürekliliği, hedef bağlılığı, sosyal destek, öz düzenleme kapasitesi ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle ilişkili araştırmalar değerlendirilmiştir. Bu inceleme sürecinde, sporda irade zayıflığı kavramının hangi kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alındığı ve bu kavramın spor ortamında nasıl tanımlandığı ortaya konulmuştur.

Literatür taraması kapsamında ayrıca, ölçme ve değerlendirme alanında geliştirilmiş benzer ölçekler incelenmiştir. Özellikle tutum ölçmeye yönelik geliştirilen ölçeklerin yapı özellikleri, madde yazım biçimleri ve ölçme yaklaşımları değerlendirilerek, sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçebilecek bir ölçme aracının geliştirilmesinde yol gösterici olabilecek unsurlar belirlenmiştir (Tezbaşaran, 1996; DeVellis ve Thorpe, 2021). Bu süreçte, mevcut ölçme araçlarının büyük bir kısmının irade zayıflığını dolaylı değişkenler üzerinden ele aldığı; spora özgü irade zayıflığını doğrudan ve tutumsal düzeyde ölçmeye yönelik araçların sınırlı olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, sporda irade zayıflığına yönelik tutumların öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme boyutları çerçevesinde ele

alınmasının uygun olduğu değerlendirilmiştir. Literatür taraması sonucunda ulaşılan kuramsal bilgiler; bireyin hedefe bağlı kalma ve öz kontrol süreçleri, sosyal çevrenin davranış düzenleme üzerindeki etkileri ve performans baskısı altında davranış sürekliliğinin bozulmasına ilişkin yapıları ortaya koymuş, bu doğrultuda ölçek geliştirme sürecinin bir sonraki aşamasında oluşturulan madde havuzuna kuramsal temel sağlamıştır.

2. Aşama: Madde havuzunun oluşturulması aşamasıdır. Sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeyi amaçlayan bu araştırmada, ölçek geliştirme sürecinin önemli bir aşamasını madde havuzunun oluşturulması süreci oluşturmaktadır. Bu aşamada, önceki bölümde ayrıntılı biçimde sunulan literatür taraması bulguları temel alınarak, sporda irade zayıflığı kavramını tutumsal düzeyde yansıtacak kapsamlı bir madde havuzu hazırlanmıştır (DeVellis ve Thorpe, 2021).

Madde havuzu oluşturulurken, irade zayıflığına ilişkin kuramsal yaklaşımlar, spor psikolojisi alanında yürütölen ampirik çalışmalar ve tutum ölçmeye yönelik ölçek geliştirme ilkeleri birlikte değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde karşılaşabilecekleri irade zayıflığı durumlarını yansıtan bilişsel değerlendirmeler, duygusal tepkiler ve davranışsal eğilimler dikkate alınmıştır. Böylece sporda irade zayıflığına yönelik tutumların çok boyutlu yapısının maddeler aracılığıyla temsil edilmesi amaçlanmıştır.

Madde yazım sürecinde, her bir maddenin tek bir tutum ifadesini yansıtmasına, açık ve anlaşılır bir dil kullanılarak hazırlanmasına ve spor ortamına özgü durumları betimlemesine özen gösterilmiştir. Ayrıca maddelerin, katılımcıların kendi deneyimlerini değerlendirebilecekleri biçimde birinci tekil şahıs ifadeleriyle yazılmasına dikkat edilmiştir. Ölçek maddelerinde yönlendirici ya da yargılayıcı ifadelerden kaçınılmış, olumlu ve olumsuz tutumları yansıtacak ifadelerin dengeli biçimde yer almasına özen gösterilmiştir (Öztürk ve Dilek, 2005).

Bu ilkeler doğrultusunda gerçekteştirilen madde yazımı süreci sonucunda, toplam 56 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzu, sporda irade zayıflığına yönelik tutumları farklı yönleriyle kapsayacak biçimde geniş tutulmuş ve ölçeğin kapsam geçerliğinin sağlanması hedeflenmiştir. Hazırlanan bu 56 maddelik taslak ölçek formu, bir sonraki aşamada kapsam geçerliğinin değerlendirilmesi amacıyla alan uzmanlarının görüşlerine sunulmak üzere hazır hâle getirilmiştir.

Sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeyi amaçlayan bu araştırmada, ölçme biçiminin belirlenmesi aşamasında tutum ölçmeye uygunluğu kanıtlanmış ölçekleme

yaklaşımları dikkate alınmıştır. Tutumlar, bireyin belirli bir nesneye, duruma ya da davranışa yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerini yansıtan çok boyutlu yapılar olduğundan, bu tür yapıların ölçülmesinde derecelendirmeye dayalı ölçekleme tekniklerinin kullanılması yaygın olarak tercih edilmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, bireylerin irade zayıflığına yönelik tutumlarını dereceli biçimde ifade edebilmelerine olanak tanıyan Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılması uygun görülmüştür. Likert tipi ölçekler, katılımcıların belirli ifadelerle katılma düzeylerini belirli dereceler üzerinden ifade etmelerine imkân tanınması, uygulanabilirliğinin yüksek olması ve tutum ölçmede sağladığı duyarlılık nedeniyle ölçme ve değerlendirme alanında sıklıkla tercih edilmektedir.

Geliştirilen ölçekte, katılımcıların her bir maddeye verdikleri yanıtları daha hassas biçimde ayırt edebilmek amacıyla beşli Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Beşli Likert ölçekleme biçimi; hem yeterli varyans sağlaması hem de katılımcılar tarafından kolay anlaşılabilir olması nedeniyle tutum ölçmeye yönelik çalışmalarda yaygın biçimde kullanılmaktadır. Ölçek maddeleri, katılımcıların her bir ifadeye katılma düzeylerini 1. Hiç Katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Kararsızım, 4. Katılıyorum, 5. Tamamen Katılıyorum arasında değişen seçenekler üzerinden belirtmelerine olanak sağlayacak şekilde yapılandırılmıştır.

Likert tipi ölçme biçiminde, her bir maddeye verilen yanıtlar belirli sayısal değerlerle puanlanmakta ve ölçekten elde edilen toplam puanlar, katılımcıların sporda irade zayıflığına yönelik tutum düzeylerini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda, ölçme biçiminin belirlenmesi sürecinde hem ölçeğin uygulanabilirliği hem de elde edilecek verilerin istatistiksel analizlere uygunluğu göz önünde bulundurulmuştur (DeVellis, 2016).

3. Aşama: Uzman görüşlerinin alınması aşamasıdır. Literatür taraması sonucunda oluşturulan 56 maddelik madde havuzunun, ölçülmek istenen yapıyı kapsama düzeyini değerlendirmek ve ölçeğin kapsam geçerliğini sağlamak amacıyla alan uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur. Uzman görüşü alma süreci, ölçek geliştirme çalışmalarında maddelerin kavramsal uygunluğunu, ifade açıklığını ve ölçme amacına hizmet etme düzeyini değerlendirmek açısından önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir (Haynes ve diğerleri, 1995).

Bu doğrultuda hazırlanan taslak ölçek formu, 2 ölçme ve değerlendirme uzmanı, 4 Türk dili uzmanı ve spor bilimleri ile psikoloji ve spor psikolojisi alanlarında uzman 12 akademisyenin görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan, her bir maddeyi sporda irade zayıflığına

yönelik tutumları temsil etme düzeyi, ifade açıklığı ve spor ortamına uygunluk açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Ayrıca uzmanlardan, gerekli gördükleri maddeler için düzenleme, birleştirme veya çıkarma yönünde önerilerde bulunmaları talep edilmiştir.

Uzman değerlendirmeleri sonucunda, benzer anlam taşıdığı belirlenen bazı maddeler yeniden düzenlenmiş, ifade açısından açık olmadığı değerlendirilen maddelerde dilsel düzeltmeler yapılmış ve ölçme amacına yeterince hizmet etmediği düşünülen bazı maddeler madde havuzundan çıkarılmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda gerçekleştirilen bu düzenlemelerle birlikte, ölçeğin kapsam geçerliğinin güçlendirilmesi amaçlanmıştır.

Uzman görüşleri sonrasında son hâli verilen ölçek formu, pilot uygulama ve faktör analizi aşamalarında kullanılmak üzere uygulanabilir hâle getirilmiştir.

4. Aşama: Pilot uygulama aşamasıdır. Bu aşamada ilk olarak 350 sporcuya ulaşılmış ve sporculardan elde edilen veriler doğrultusunda “Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)”, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ve güvenirlik analizleri hesaplanmıştır. Pilot uygulama sürecinde, sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeyi amaçlayan taslak ölçek formu, araştırmanın hedef kitlesine benzer özellikler taşıyan 350 kişilik örneklem grubuna uygulanmıştır. Pilot çalışma sonucu faktör yükü 0,30’un altında madde tespit edilmemiştir. Fakat binişiklik gösteren 17 madde analizden çıkartılmıştır. Pilot çalışma sonucu oluşan 39 madde ve altı boyutlu faktör yapısı tespit edilmiş ve ölçeğin açık ve anlaşılır olduğu görülmüş ve ölçeğin asıl geçerlilik güvenirlik uygulama aşamasına geçilmiştir.

5. Aşama: Nihai Uygulamadır. Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeyi amaçlayan ölçek 39 maddelik formuna ulaştırılmıştır. Bu aşamada elde edilen ölçek formu, hem kuramsal bütünlüğü hem de yapısal tutarlılığı sağlanmış bir ölçme aracı olarak değerlendirilmiştir.

Ölçeğin asıl geçerlilik güvenirlik uygulama aşamasında toplamda 558 gönüllü katılımcıya ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda tüm faktör yüklerine bakıldığında 0,30’un üstünde olduğu tespit edilmiş fakat 14 maddenin binişiklik gösterdiği görülmüştür. 14 maddenin analizden çıkartılması sonucu ölçeğin 25 madde ve 3 faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. Açıklayıcı Faktör analizi sonucu oluşan form Doğrulamalı faktör analiziyle 25 madde ve 3 boyut olarak doğrulanmıştır.

6. Aşama: Ölçeğe Son Halinin Verilmesidir. Ölçek geliştirme süreci boyunca gerçekleştirilen kuramsal incelemeler, literatür taraması, uzman görüşleri, pilot uygulama, Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA), ikinci uzman görüşü alma süreci ve Doğrulamalı Faktör

Analizi (DFA) doğrultusunda, Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin yapısal ve içeriksel özellikleri bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmiştir. Bu aşamaların tamamlanmasının ardından, ölçeğin hem kuramsal çerçeveye uyumlu hem de ölçme amacına hizmet eden bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, ölçek maddeleri son kez gözden geçirilmiş ve ölçme amacına uygunluğu kesinleşen maddelerden oluşan 25 maddelik nihai ölçek formu oluşturulmuştur. Bu nihai form, sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmede kullanılmak üzere yapılandırılmış ve herhangi bir madde ekleme ya da çıkarma yapılmadan uygulanabilir hâle getirilmiştir.

Nihai ölçekte yer alan maddeler, beşli Likert tipi derecelendirme biçiminde düzenlenmiş olup katılımcıların her bir ifadeye katılma düzeylerini belirli seçenekler üzerinden ifade etmelerine olanak tanımaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanlar, bireylerin sporda irade zayıflığına yönelik tutum düzeylerini yansıtacak biçimde yorumlanmaktadır. Ölçeğin son hâliyle, hem araştırmalarda hem de uygulama alanlarında kullanılabilecek psikometrik açıdan yeterli bir ölçme aracı olması hedeflenmiştir.

Bu aşama ile birlikte, Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği geliştirme süreci tamamlanmış ve ölçek, geçerlik ve güvenirlik sonuçları doğrultusunda bilimsel kullanıma hazır hâle getirilmiştir.

3.2.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi

Araştırmada öncelikli olarak kullanılan ölçeğin uygulanabilirliği için gerekli yerlerden izinler alınmış olup, gönüllü katılım ve gizlilik esas alınmıştır. Geliştirilen ölçeğe ilişkin maddeler Google form vasıtasıyla tek bir yapı haline dönüştürülmüştür. Veriler online form vasıtasıyla ve yüzyüze görüşme şeklinde toplanmıştır.

Araştırmada sporcuların irade zayıflığına yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Güvenirliklere ilişkin kanıt toplanması amacıyla düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları ile Cronbach alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Analizlere ilişkin bilgilere bulgular başlığında değinilmiştir.

Geliştirilen ölçeğin analizi yapılırken SPSS 25 ve AMOS 21 programları tercih edilmiştir. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin faktör yapısı Açıklayıcı Faktör Analiziyle (AFA), oluşan faktör yapısının doğrulanması ise Doğrulayıcı Faktör Analiziyle (DFA) sınanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analiziyle (DFA) modelinde kullanılan uyum indeksleriyle ilgili kesin bir kanı olmasa da en çok tercih edilen χ^2 , RMSEA, GFI, AGFI, NFI, CFI ve SRMR

değerlerine temel alınmıştır. Ölçme aracının güvenilirliğini tespit etmek amacıyla, Cronbach alfa, CR ve AVE hesaplamaları yapılmış, madde analizinde madde-toplam puan korelasyonu ile yapılmıştır. Ölçek maddelerinin ayırt edicilikleri alt-üst %27'lik grupların madde toplam puanları arasındaki fark incelenmiştir.

Ölçek geliştirilmesinin ardından araştırma kapsamında ulaşılan 409 sporcuya ilişkin veriler SPSS 25 programına aktarılmıştır. Veri setinde eksik veri ve hatalı veri girişi olup olmadığının incelenmesi yapılmış, eksik ve hatalı veri olmadığı belirlenmiştir. Tek değişkenli uç değer incelemesi için z istatistiği hesaplanmış ve toplamda 6 gözlem veri setine dahil edilmemiştir. Bağımsız değişkenler üzerinden yapılan fark testlerinde verilerin normal dağılım koşulunu sağlayıp sağlamadığına Çarpıklık ve Basıklık çıktıları ile Levene testi değerleri baz alınarak karar verilmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Normal dağılım şartı bir değişkene ilişkin gözlemlerin normal dağılım eğrisine uyum gösterdiğine ilişkin değerlendirmelerini ifade etmektedir (Field, 2013).

4. BULGULAR

Bu bölümde, Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin geliştirilmesi sürecinde elde edilen bulgular sistematik bir biçimde sunulmuştur.

Tablo 1. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinden Alınan Puanların Yorumlanması

Alt Boyut	Madde Sayısı	Puan Aralığı	Yorum
Öz Düzenleme Direnci	9	9.00–21.00	Düşük
		21.01–33.00	Orta
		33.01–45.00	Yüksek
Sosyal Düzenleme Eğilimi	5	5.00–11.66	Düşük
		11.67–18.33	Orta
		18.34–25.00	Yüksek
Davranışsal Çözülme	11	11.00–25.66	Düşük
		25.67–40.33	Orta
		40.34–55.00	Yüksek
Ölçek Toplamı (İrade Zayıflığı)	25	25.00–58.33	Düşük
		58.34–91.66	Orta
		91.67–125.00	Yüksek

Tablo 1’ e göre, sporda irade zayıflığı ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin puan aralıklarına göre düzeyler belirlenmiştir. Öz Düzenleme Direnci boyutunda 9.00-21.00 puan aralığı “düşük”, 21.01-33.00 “orta” ve 33.01-45.00 “yüksek” düzeyi ifade etmektedir. Sosyal Düzenleme Eğilimi boyutunda ise 5.00-11.66 “düşük”, 11.67-18.33 “orta” ve 18.34-25.00 “yüksek” düzey olarak değerlendirilmiştir. Davranışsal Çözülme boyutunda 11.00-25.66 puan aralığı “düşük”, 25.67-40.33 “orta” ve 40.34-55.00 “yüksek” düzeyi göstermektedir. Ölçeğin genel toplam puanına bakıldığında ise 25.00-58.33 “düşük”, 58.34-91.66 “orta” ve 91.67-125.00 “yüksek” düzey olarak sınıflandırılmıştır. Bununla birlikte, ölçeğin toplam puanı hesaplanırken olumlu maddeler ters puanlanmış olup, yüksek puanlar sporda irade zayıflığının yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 2. Pilot Çalışmaya İlişkin Güvenilirlik ve Faktör Analizi Sonuçları

Maddeler	F1	F2	F3	F4	F5	F6	Madde Toplam Korelasyonu
İ49	,844						,616
İ50	,843						,662
İ48	,843						,671
İ52	,839						,640
İ51	,838						,631
İ55	,813						,593
İ54	,808						,607
İ47	,795						,621
İ46	,792						,633
İ53	,773						,583
İ45	,748						,603
İ44	,717						,584
İ4		,808					,339
İ2		,786					,327
İ1		,775					,339
İ5		,744					,382
İ12		,709					,370
İ3		,704					,312
İ6		,692					,387
İ11		,683					,416
İ15		,648					,439
İ13		,648					,409
İ10		,630					,413
İ17		,518					,401
İ18		,488					,367
İ25			,818				,277
İ23			,767				,346
İ24			,728				,342
İ27			,574				,333
İ41				,800			,333
İ40				,734			,415
İ42				,669			,315
İ43				,563			,321
İ30					,776		,359
İ31					,733		,367
İ32					,678		,340
İ36						,755	,282
İ38						,665	,286

İ35						,507	,356
Güvenilirlik	0.952	,917	,825	,701	,750	,744	,915
Açıklanan Varyans (%)	20,499	17,782	7,376	5,844	5,464	5,017	61,982
Öz Değer (Λ)	9,655	7,547	2,339	1,814	1,635	1,183	
KMO =0,909; $\chi^2(741) = 8321,531$; Bartlett Küresellik Testi (p) = 0,000							

Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği geliştirmeyi de amaçlayan bu araştırmanın pilot çalışmasında 56 adet soru bulunmaktadır. Ölçeğin faktör yapısını tespit etmek için 350 katılımcıyla Açıklayıcı faktör analizi uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Verilerin temel bileşenler analizine yönelik uygunluğunu test etmek amacıyla Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi yapılmıştır. KMO katsayısı, 1'e doğru yaklaştığında verilerin temel bileşenler analizine uyum gösterdiğini, 1 değerinde ise mükemmel bir uyuma sahip olduğu belirtilmektedir (Norusis, 1990; Büyüköztürk ve diğerleri, 2015).

Worthington ve Whittaker (2006) tarafından Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerinin en az 0.60 düzeyinde olması gerektiği ifade edilmektedir. Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen analiz sonucunda KMO katsayısının 0.942 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, örneklem büyüklüğünün faktör analizi için oldukça yüksek yeterliliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Açıklayıcı Faktör Analizi'nin gerçekleştirilebilmesi için Bartlett küresellik testinin anlamlı sonuç vermesi gerekmektedir. Bu testten elde edilen anlamlılık düzeyi, veri setindeki değişkenler arasında yeterli ilişkinin bulunduğunu ve verilerin çok değişkenli normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir (Munro, 2005; Çokluk vd., 2012). Bartlett küresellik testi sonucunda elde edilen bulgular, veri setinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunduğunu ortaya koymuştur ($\chi^2(528) = ; p < 0,01$).

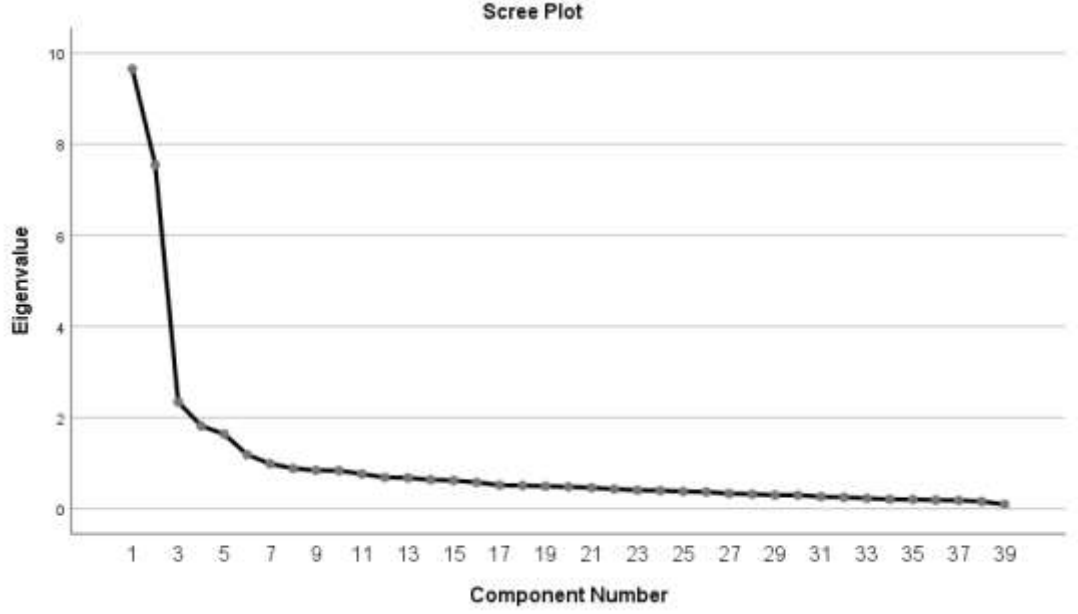
KMO katsayısı ile Bartlett küresellik testine ilişkin değerlerin uygun bulunmasının ardından Açıklayıcı Faktör Analizi aşamasına geçilmiştir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla döndürme tekniklerinden Varimax yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemle, daha az sayıda madde üzerinden daha yüksek düzeyde bilgi elde edilmesi hedeflenmektedir (Erkuş, 2010). Büyüköztürk ve diğerleri (2015) göre, 0,30 ve üzerindeki madde-toplam korelasyonları maddelerin ayırt edicilik gücünün yüksek olduğunu göstermektedir. 0,20 ile 0,30 arasındaki değerler ancak gerekli görülen durumlarda kabul edilebilirken, 0,20'nin altında kalan maddelerin ölçeğe dahil edilmemesi önerilmektedir. Benzer biçimde, 0,30 ve üzerindeki faktör yüklerinin de maddelerin yeterli düzeyde ayırt edici olduğunu gösterdiği ifade edilmektedir. Bu çalışmada madde-toplam korelasyonu ve faktör yükü açısından alt sınır 0,30 olarak kabul

edilmiş, yapılan analizler sonucunda bu değerin altında kalan herhangi bir maddeye rastlanmamıştır.

Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, bir maddenin birden fazla faktörde benzer düzeyde yük alması ve bu yükler arasındaki farkın 0,10'dan küçük ya da birbirine eşit olması durumu binişik yüklenme (binişiklik) olarak adlandırılmaktadır (Şencan, 2005). Yapılan faktör analizinde, binişiklik tespit edilen bulunan 17 maddenin çıkartılmasına karar verilmiştir.

Faktör sayısının belirlenmesinde yamaç birikinti (scree plot) grafiği ile birlikte özdeğerler ve açıklanan varyans oranları dikkate alınmıştır (Çokluk ve diğerleri, 2012). Thompson'a (2004) göre, faktörlerin anlamlı kabul edilebilmesi için özdeğerlerinin 1,00'ın üzerinde olması gerekmektedir. Bu araştırmada yapılan analiz sonucunda özdeğeri 1,00'dan büyük toplam altı faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörlerin açıkladığı varyans oranları incelendiğinde, toplam açıklanan varyansın %69,930 olduğu görülmüştür. Buna göre birinci faktör toplam varyansın %16,795'ini, ikinci faktör %14,905'ini, üçüncü faktör %13,661'ini, dördüncü faktör %8,711'ini, beşinci faktör %8,111'ini ve altıncı faktör ise %7,446'sını açıklamaktadır. Alanyazında, toplam açıklanan varyans oranının %40 ile %60 arasında olmasının yeterli kabul edildiği ve bu durumun yapı geçerliliği açısından uygun bir düzeye işaret ettiği belirtilmektedir. Bu doğrultuda, elde edilen %69,930'luk varyans oranı ölçeğin yapı geçerliliği bakımından güçlü bir düzeye sahip olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Bu çerçevede, belirlenen faktörlerin toplam varyans üzerindeki katkısının yeterli düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Geliştirilen ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarının 0,81 ile 0,96 arasında değiştiği belirlenmiştir. İslamoğlu ve Alınacak'a (2014) göre, 0,60 ile 0,80 arasındaki Cronbach Alfa değerleri kabul edilebilir düzeyde değerlendirilmektedir. Bu kapsamda, elde edilen katsayıların kabul edilebilir sınırın üzerinde olduğu ve ölçeğin iç tutarlılık açısından yeterli hatta güçlü bir güvenilirlik düzeyine sahip olduğu söylenebilir.



Şekil 7. Pilot Çalışmaya İlişkin Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Öz Değerlerine ve Faktör Sayısına İlişkin Faktör Analiz Grafiği

Tablo 3. Ölçeğe İlişkin Güvenilirlik ve Faktör Analizi Sonuçları

Maddeler	F1	F2	F3	Madde Toplam Korelasyonu	Faktör İsimleri
İ50	,849			,626	Öz Düzenleme Direnci
İ48	,842			,644	
İ51	,822			,546	
İ49	,803			,620	
İ52	,777			,582	
İ47	,755			,546	
İ46	,735			,633	
İ55	,688			,579	
İ45	,686			,604	
İ54	,683			,550	
İ44	,635			,574	
İ4		,878		,329	Sosyal Düzenleme Eğilimi
İ1		,838		,279	
İ2		,838		,265	
İ5		,836		,323	
İ13		,797		,275	
İ3		,786		,292	
İ12		,774		,228	
İ6		,753		,182	
İ10		,698		,219	

İ31			,777	,490	Davranışsal Çözölme
İ32			,756	,440	
İ30			,743	,440	
İ41			,680	,459	
İ40			,654	,457	
Güvenilirlik	,930	,930	,812	,888	
Açıklanan Varyans (%)	26,067	23,558	12,042	61,667	
Öz Değer (λ)	7,332	6,003	2,081		
KMO =0,915; $\chi^2(300) = 8976,757$; Bartlett Küresellik Testi (p) = 0,000					

Araştırma kapsamında geliştirilmek istenen Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin nihai yapısı açımlayıcı faktör analizi ile ortaya konulmuştur. Pilot çalışma sonucu elde edilen ölçeğin 25 madde ve 3 boyuttan oluştuğu görülmüştür. Elde edilen maddeler üzerinden veri toplama işlemi tekrarlanmış ve 558 katılımcıya ulaşılmıştır.

Veri setinin temel bileşenler analizine elverişli olup olmadığını belirlemek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ile Bartlett küresellik testi uygulanmıştır. KMO değerinin 1'e yaklaşması, verilerin temel bileşenler analizine daha yüksek düzeyde uygunluk gösterdiğine işaret etmektedir. KMO katsayısının 1 olması ise veri yapısının bu analiz açısından mükemmel uyum sergilediğini göstermektedir (Norusis, 1990; Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Worthington ve Whittaker'a (2006) göre Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısının en az 0,60 düzeyinde olması gerekmektedir. Bu çalışmada yapılan analiz sonucunda KMO katsayısının 0,920 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu değer, örneklem büyüklüğünün faktör analizine son derece uygun olduğunu ve veri setinin analiz için yüksek düzeyde yeterlilik taşıdığını göstermektedir.

Açımlayıcı Faktör Analizi'nin uygulanabilmesi için Bartlett küresellik testinin anlamlı sonuç vermesi gerekmektedir. Bartlett testi sonucunda elde edilen anlamlılık düzeyi, veri setinin çok değişkenli analizler açısından uygun bir yapı sergilediğini ve değişkenler arasında yeterli ilişki bulunduğunu göstermektedir (Munro, 2005; Çokluk ve diğerleri, 2012). Bartlett küresellik testi sonucunda verilerin istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2(276) = ; p < 0,01$).

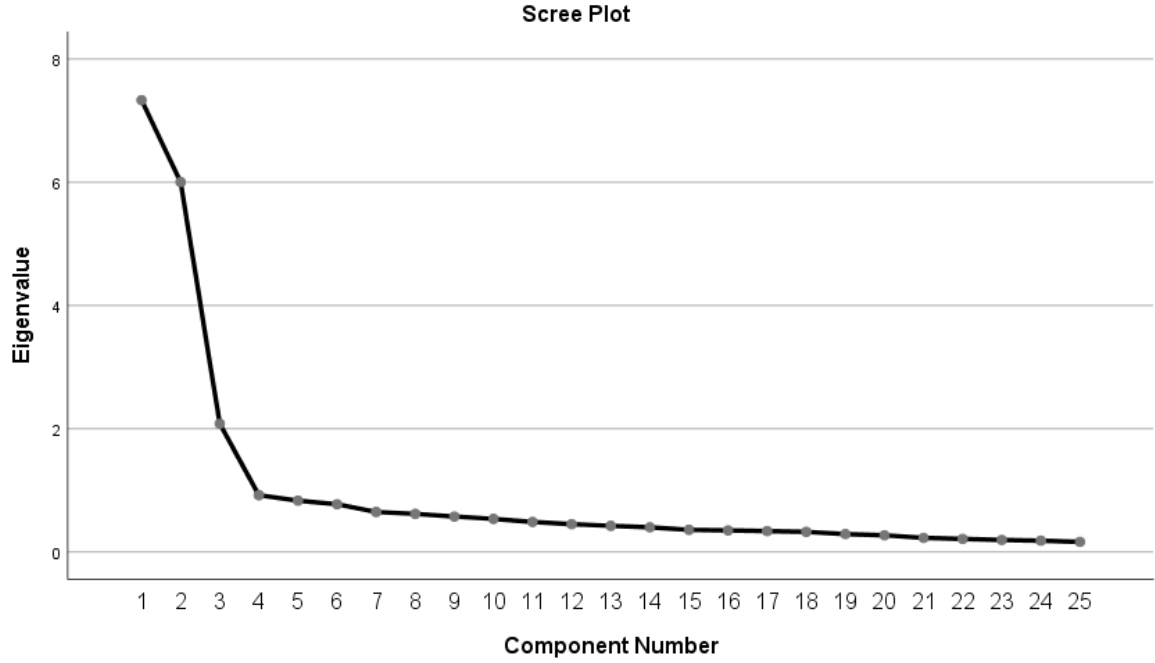
KMO katsayısı ve Bartlett küresellik testine ilişkin değerlerin uygun bulunmasının ardından Açımlayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak amacıyla dik döndürme tekniklerinden Varimax yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemde, mümkün olan en az sayıda maddeyle en fazla bilgiye ulaşılması hedeflenmektedir (Erkuş, 2010). Büyüköztürk ve diğerleri (2015) göre, 0,30 ve üzerindeki korelasyon değerleri

maddelerin ayırt edicilik gücünün yüksek olduğunu göstermektedir. 0,20 ile 0,30 arasındaki değerler gerekli durumlarda kabul edilebilir görülürken, 0,20'nin altındaki maddelerin ölçeğe dahil edilmemesi önerilmektedir. Aynı şekilde, faktör yükünün 0,30 ve üzerinde olması da maddenin yeterli düzeyde ayırt edici olduğuna işaret etmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Bu araştırmada madde-toplam korelasyonu ve faktör yükü için alt sınır 0,30 olarak kabul edilmiş, yapılan inceleme sonucunda 0,30'un altında kalan herhangi bir değere rastlanmamıştır.

Açımlayıcı Faktör Analizi bulgularına göre, bir maddenin birden fazla faktörde benzer düzeyde yük alması ve bu yükler arasındaki farkın 0,10'dan küçük ya da eşit olması durumu binişik yüklenme (binişiklik) olarak ifade edilmektedir (Şencan, 2005). Yapılan faktör analizinde, binişiklik tespit edilen bulunan 14 maddenin çıkartılmasına karar verilmiştir.

Faktör sayısının belirlenmesi sürecinde yamaç birikinti grafiği, özdeğerler ve açıklanan varyans yüzdeleri dikkate alınmıştır (Çokluk ve diğerleri, 2012). Thompson'a (2004) göre, bir faktörün anlamlı kabul edilebilmesi için özdeğerinin 1.0'ın üzerinde olması gerekmektedir. Bu araştırmada yapılan inceleme sonucunda, özdeğeri 1.0'dan büyük olan beş faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörlerin açıkladığı varyans oranları değerlendirildiğinde, toplam varyansın %63,261'inin açıklandığı belirlenmiştir. Buna göre birinci faktör toplam varyansın %16,478'ini, ikinci faktör %14,193'ünü, üçüncü faktör %14,116'sını, dördüncü faktör %10,305'ini ve beşinci faktör %8,170'ini açıklamaktadır. Alanyazında, açıklanan toplam varyans oranının %40 ile %60 arasında olmasının kabul edilebilir olduğu ve bu durumun yapı geçerliliği açısından yeterli sayıldığı ifade edilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Bu kapsamda, elde edilen bulgular doğrultusunda belirlenen faktörlerin toplam varyansa sağladığı katkının yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

Geliştirilen ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarının 0,64 ile 0,92 arasında değiştiği belirlenmiştir. İslamoğlu ve Alınacak'a (2014) göre, 0,60 ile 0,80 arasında yer alan Cronbach Alfa değerleri kabul edilebilir düzeyde değerlendirilmektedir. Bu çerçevede, araştırmada elde edilen Cronbach Alfa katsayılarının ölçme aracının güvenilirliği açısından yeterli ve beklenen düzeyde olduğu söylenebilir.



Şekil 8. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Öz Değerlerine ve Faktör Sayısına İlişkin Faktör Analiz Grafiği

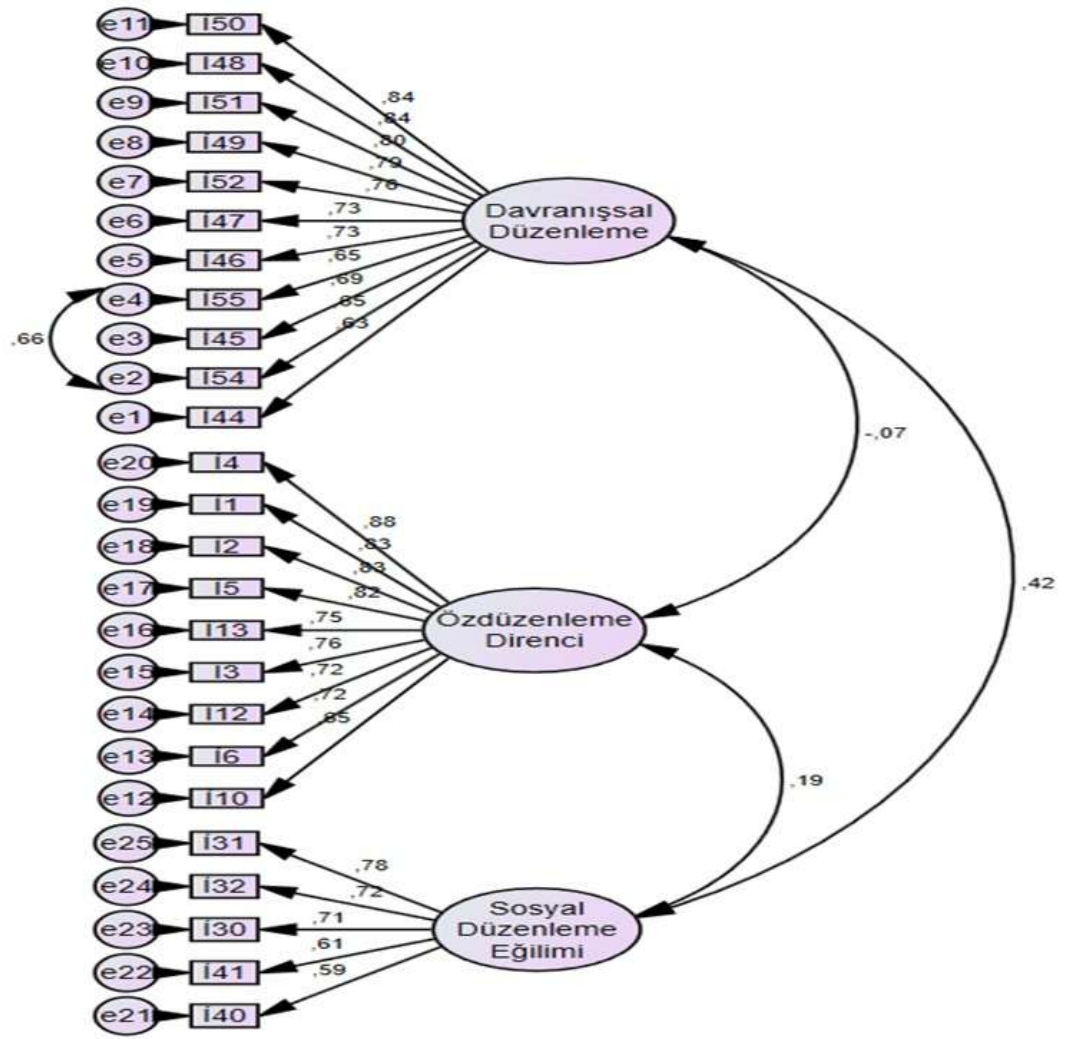
Tablo 4. Alt-Üst %27'lik Gruplara Göre Madde Analizi Sonuçları

Boyut	Madde Numarası	t (Alt % 27**- Üst %27**)	p değeri (Alt % 27**-Üst %27**)
F1	İ50	-61,182	,000***
	İ48	-53,933	,000***
	İ51	-58,824	,000***
	İ49	-53,826	,000***
	İ52	-65,273	,000***
	İ47	-52,222	,000***
	İ46	-55,784	,000***
	İ55	-110,685	,000***
	İ45	-74,560	,000***
	İ54	-105,242	,000***
F2	İ44	-53,694	,000***
	İ4	-21,085	,000***
	İ1	-22,138	,000***
	İ2	-22,259	,000***
	İ5	-21,732	,000***
	İ13	-23,165	,000***
	İ3	-27,589	,000***
	İ12	-25,943	,000***
	İ6	-36,126	,000***
F3	İ10	-35,069	,000***
	İ31	-57,984	,000***
	İ32	-54,714	,000***

İ30	-53,327	,000***
İ41	-49,492	,000***
İ40	-66,206	,000***

p<0,0001***

Tablo 4'e göre ölçekte yer alan maddelerin ayırt ediciliklerinin belirlenmesi amacıyla ölçekten elde edilen ham puanlar büyükten küçüğe doğru sıralanmış, alt %27 ve üst %27'de yer alan grupların puan ortalamaları bağımsız grup t-testi ile karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda alt ve üst grup madde puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buradan hareketle ölçeğin, istenen niteliği ölçmesi bağlamında ayırt edici olduğu söylenebilir.



Şekil 9. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model

Şekil 9’da Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğine ilişkin birinci düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları yer almaktadır. Ölçeğin faktör yüklerinin 0,40’ın üstünde olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model Sonuçları

Faktörler	Eski madde no	Yeni madde no	Parametre Tahminleri (Faktör Yükleri)	Standart Hata	t Değerleri	p Değerleri
Öz Düzenleme Direnci	İ10	İ1	,651	-	-	-
	İ6	İ2	,722	,071	15,087	***
	İ12	İ3	,724	,069	15,131	***
	İ3	İ4	,764	,073	15,802	***
	İ13	İ5	,747	,067	15,519	***
	İ5	İ6	,824	,067	16,800	***
	İ2	İ7	,830	,074	16,890	***
	İ1	İ8	,826	,072	16,823	***
	İ4	İ9	,877	,070	17,629	***
Sosyal Düzenleme Eğilimi	İ40	İ10	,590	-	-	-
	İ41	İ11	,615	,082	11,225	***
	İ30	İ12	,715	,088	12,393	***
	İ32	İ13	,721	,083	12,456	***
	İ31	İ14	,775	,093	12,960	***
Davranışsal Çözülme	İ44	İ15	,632	-	-	-
	İ54	İ16	,651	,089	13,427	***
	İ45	İ17	,686	,086	14,016	***
	İ55	İ18	,654	,090	13,480	***
	İ46	İ19	,729	,079	14,710	***
	İ47	İ20	,733	,077	14,772	***
	İ52	İ21	,760	,085	15,188	***
	İ49	İ22	,795	,080	15,711	***
	İ51	İ23	,796	,084	15,735	***
	İ48	İ24	,836	,080	16,304	***
	İ50	İ25	,836	,086	16,315	***

*p<0.05

Değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, maddelerin faktör yüklerinin 0,40'ın üzerinde olduğu ve tüm korelasyonların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 6. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğine İlişkin Bileşik Güvenilirlik (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) Değerleri

Maddeler	n	CR	AVE
Öz Düzenleme Direnci	9	0,98	0,42
Sosyal Düzenleme Eğilimi	5	0,95	0,35
Davranışsal Çözülme	11	0,99	0,40

Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum için bileşik güvenilirlik (CR) ve ortalama açıklanan varyans (AVE) değerleri hesaplamalarında AVE değerleri için 0,50, CR değerleri için 0,70 referans alınmıştır. 6'ya göre AVE ve CR değerlerinin sağlandığı görülmüştür. Hesaplamalar sonucu CR değerlerinin AVE değerlerinden yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, yakınsak geçerliliğin sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulamalı Faktör Analizine İlişkin Modelin Uyum İyiliği Sonuçları

	Modifikasyon Öncesi YEM Değerleri	Modifikasyon Sonrası YEM Değerleri	Tavsiye Edilen Değerler	Mükemmel Uyum	Kaynaklar
χ^2/df	5,063	3,999	≤ 5	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	Simon vd., 2010
RMSEA	,085	,073	≤ 0.08	$0 \leq RMSEA \leq ,05$	Simon vd. 2010
AGFI	,830	,829	$\geq 0,80$	$\geq 0,90$	Shevlin vd. 2000; Simon vd., 2010
GFI	,796	,858	≥ 0.80	$0.95 \leq AGFI \leq 1,00$	Simon vd., 2010
CFI	,875	,908	≥ 0.80	$0.90 \leq CFI \leq 1,00$	Dehon vd. 2005
NFI	,849	,881	≥ 0.80	≥ 0.90	Hooper vd., 2008
SRMR	,0625	,0606	≤ 0.10	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	Schermelleh-Engel vd.,2003

Tablo 7’de Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinin doğrulamalı faktör analizi sonucu oluşan uyum indeksi değerleri yer almaktadır. Ölçeği oluşturan 25 madde üzerinde Doğrulamalı Faktör Analizi yapılmış ve ölçeğin 25 madde ve 3 boyuttan oluştuğu doğrulanmıştır. Kurulan modelde artık değerler arasında iyileştirme yapılmaktadır. İyileştirme yapılırken uyumu azaltan değişkenler belirlenmiş, artık değerler arasında kovaryansı yüksek

olanlar için yeni kovaryansı oluşturulmuştur. Modifikasyon öncesi Uyum indeksi değerlerine baktığımızda sadece χ^2/df değerinin kabul edilebilir düzeyde olmadığı, diğer tüm değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Modifikasyon sonrası Uyum indeksi değerlerine baktığımızda χ^2/df , RMSEA, AGFI, NFI değerlerinin kabul edilebilir uyum gösterdiği, GFI, CFI ve SRMR değerlerinin mükemmel uyum gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 8. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Değişken	Düzey	n	%
Cinsiyet	Kadın	194	48.1
	Erkek	209	51.9
Eğitim Durumu	Lise	208	51.6
	Ön Lisans	59	14.6
	Lisans	136	33.7
Spor Türü	Bireysel	178	44.2
	Takım	225	55.8
Toplam		403	100.0

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların %48.1'i kadın (n=194), %51.9'u erkektir (n=209). Eğitim durumu incelendiğinde, katılımcıların %51.6'sının lise (n=208), %14.6'sının ön lisans (n=59) ve %33.7'sinin lisans (n=136) düzeyinde olduğu görülmektedir. Spor türüne göre dağılımda ise katılımcıların %44.2'sinin bireysel sporlarla (n=178), %55.8'inin takım sporlarıyla (n=225) ilgilendiği belirlenmiştir. Araştırmaya toplam 403 birey katılmıştır.

Tablo 9. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Dağılımı

Boyutlar	N	Ort.	Ss.	5'li Likert Ort.	Çarpıklık	Basıklık	Min	Maks.
Öz Düzenleme Direnci	403	38.66	4.72	4.30	-0.392	-0.231	25.00	45.00
Sosyal Düzenleme Eğilimi	403	17.10	4.51	3.42	-0.099	-0.549	5.00	25.00
Davranışsal Çözülme	403	31.40	11.35	2.85	0.157	-0.782	11.00	55.00
Ölçek (Toplam)	403	59.63	13.19		-0.397	-0.565	25.00	90.00

Tablo 9’da kullanılan ölçme araçlarının puanlarının dağılımına yer verilmiştir. Tablodaki bulgulara göre, katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, öz düzenleme direnci alt boyutunun ortalamasının 38.66 (SS = 4.72), sosyal düzenleme eğilimi alt boyutunun ortalamasının 17.10 (SS = 4.51) ve davranışsal çözülme alt boyutunun ortalamasının ise 31.40 (SS = 11.35) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin toplam puan ortalaması 59.63 (SS = 13.19) olarak hesaplanmıştır.

Alt boyutlar farklı sayıda maddeden oluştuğu için ham puan ortalamalarının doğrudan karşılaştırılması uygun değildir. Bu nedenle her bir alt boyut için madde başına düşen ortalama puanlar (5’li Likert ortalaması) hesaplanmıştır. Buna göre katılımcıların en yüksek puan ortalamasına Öz Düzenleme Direnci boyutunda ($\bar{X} = 4.30$), ardından Sosyal Düzenleme Eğilimi boyutunda ($\bar{X} = 3.42$) sahip oldukları görülmektedir. En düşük ortalama ise Davranışsal Çözülme boyutunda ($\bar{X} = 2.85$) elde edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların sporda irade zayıflığına ilişkin tutumlarının en belirgin şekilde öz düzenleme direnci boyutunda yoğunlaştığını, davranışsal çözülme boyutunda ise daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 10. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	Sd	t	p
Öz Düzenleme Direnci	Kadın	194	38,31	4,50	401	-1.426	0.15
	Erkek	209	38,99	4,91			
Sosyal Düzenleme Eğilimi	Kadın	194	16,72	4,43	401	-1.619	0.10
	Erkek	209	17,45	4,56			
Davranışsal Çözülme	Kadın	194	31,21	11,20	401	-0.316	0.75
	Erkek	209	31,57	11,51			
Ölçek (Toplam)	Kadın	194	60,17	12,96	401	0.791	0.43
	Erkek	209	59,12	13,42			

Analizler, katılımcıların cinsiyetine göre *Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği* geneli ($t= 0.791$, $p>0.05$) ile *Öz Düzenleme Direnci* ($t= -1.426$, $p>0.05$), *Sosyal Düzenleme Eğilimi* ($t= -1.619$, $p>0.05$) ve *Davranışsal Çözülme* ($t= -0.316$, $p>0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 11. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşması

Yaş			
	n	r	p
Öz Düzenleme Direnci	403	-,076	0.12
Sosyal Düzenleme Eğilimi	403	-,057	0.25
Davranışsal Çözülme	403	,095	0.05
Ölçek (Toplam)	403	,129	0.01

Analizler, katılımcıların yaşa göre *Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeğinden* ($r= ,129$; $p<0.05$) elde edilen puanlar arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Ancak *Öz Düzenleme Direnci* ($r= -,076$; $p>0.05$), *Sosyal Düzenleme Eğilimi* ($r= -,057$; $p>0.05$) ve *Davranışsal Çözülme* ($r= ,095$; $p>0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanlarda anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 12. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Spor Geçmişine Göre Farklılaşması

Spor Geçmişi			
	n	r	p
Öz Düzenleme Direnci	403	,215	0.00
Sosyal Düzenleme Eğilimi	403	,179	0.00
Davranışsal Çözülme	403	-,016	0.74
Ölçek (Toplam)	403	-,152	0.00

Analizler, katılımcıların spor geçmişine göre *Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği geneli* ($r = -,152$; $p < 0.05$) ile *Öz Düzenleme Direnci* ($r = ,215$; $p < 0.05$) ve *Sosyal Düzenleme Eğilimi* ($r = ,179$; $p < 0.05$) alt boyutlarında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ancak *Davranışsal Çözülme* ($r = -,016$; $p > 0.05$) alt boyutundan elde edilen puanlarda anlamlı ilişki görülmemiştir.

Tablo 13. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Spor Türüne Göre Farklılaşması

Değişken	Spor Türü	N	Ort.	Ss.	Sd	t	p
Öz Düzenleme Direnci	Bireysel	178	38,21	5,14	401	-1.698	0.09
	Takım	225	39,02	4,34			
Sosyal Düzenleme Eğilimi	Bireysel	178	16,89	4,67	401	-0.811	0.41
	Takım	225	17,26	4,39			
Davranışsal Çözülme	Bireysel	178	32,23	11,26	401	1.312	0.19
	Takım	225	30,74	11,40			
Ölçek (Toplam)	Bireysel	178	61,11	13,64	401	2.020	0.04
	Takım	225	58,45	12,74			

Analizler, katılımcıların spor türüne göre *Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği genelinden* ($t = 2.020$, $p < 0.05$) elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Ancak *Öz Düzenleme Direnci* ($t = -1.698$, $p > 0.05$), *Sosyal Düzenleme Eğilimi* ($t = -0.811$, $p > 0.05$) ve *Davranışsal Çözülme* ($t = 1.312$, $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 14. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşması

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p
Öz Düzenleme Direnci	Gruplar arası	94,877	2	47,439	2,136	0.11
	Gruplar içi	8884,567	400	22,211		
	Toplam	8979,444	402			
Sosyal Düzenleme Eğilimi	Gruplar arası	93,759	2	46,879	2,313	0.10
	Gruplar içi	8107,864	400	20,270		
	Toplam	8201,623	402			
Davranışsal Çözülme	Gruplar arası	157,333	2	78,666	,609	0.54
	Gruplar içi	51683,546	400	129,209		
	Toplam	51840,878	402			
Ölçek (Toplam)	Gruplar arası	79,950	2	39,975	,229	0.79
	Gruplar içi	69961,960	400	174,905		
	Toplam	70041,911	402			

Gruplar: 1: Lise , 2: Ön Lisans, 3: Lisans

Analizler, katılımcıların eğitim düzeyine göre *Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği* ($F_{2,400} = 0.229$, $p > 0.05$) ile *Öz Düzenleme Direnci* ($F_{2,400} = 2.136$, $p > 0.05$), *Sosyal Düzenleme Eğilimi* ($F_{2,400} = 2.313$, $p > 0.05$) ve *Davranışsal Çözülme* ($F_{2,400} = 0.609$, $p > 0.05$) alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 15. Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Haftalık Antrenman Gününe Göre Farklılaşması

	Haftalık Günü	Antrenman	
	n	r	p
Öz Düzenleme Direnci	403	,224	0.00
Sosyal Düzenleme Eğilimi	403	,228	0.00
Davranışsal Çözülme	403	-,041	0.41
Ölçek (Toplam)	403	-,193	0.00

Analizler, katılımcıların haftalık antrenman günü süresine göre *Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği* geneli ($r = -,193$; $p < 0.05$) ile *Öz Düzenleme Direnci* ($r = ,224$; $p < 0.05$) ve *Sosyal Düzenleme Eğilimi* ($r = ,228$; $p < 0.05$) alt boyutlarında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ancak *Davranışsal Çözülme* ($r = -,041$; $p > 0.05$) alt boyutundan elde edilen puanlarda anlamlı ilişki görülmemiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek ve geliştirilen ölçeğin demografik değişkenler bağlamında nasıl bir örüntü sergilediğini ortaya koymaktır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, sporda irade zayıflığının yalnızca bireysel bir özellik olarak değil; yaş, spor deneyimi ve antrenman yoğunluğu gibi değişkenlerle ilişkili, çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular, geliştirilen ölçeğin spor psikolojisi alanında irade zayıflığı kavramını somutlaştırmada işlevsel bir araç olduğunu göstermektedir. Bu bölümde ölçeğin geliştirilme sürecine ilişkin elde edilen geçerlik ve güvenirlik bulguları, faktör yapısı, model uyum sonuçları, betimsel istatistikler ve demografik değişkenlere göre yapılan analizler, ilgili literatür ışığında bütüncül bir yaklaşım ile tartışılmıştır.

Ölçekten alınan toplam puanların düşük ya da yüksek olması, bireylerin sporda irade zayıflığına yönelik tutum düzeylerinin belirlenmesine olanak sağlamaktadır. Benzer şekilde, ölçek geliştirme literatüründe puanların anlamlı biçimde yorumlanabilmesi için sonuçların açık ve tutarlı bir çerçevede sınıflandırılması önerilmektedir (Assessment, 2020; DeVellis ve Thorpe, 2021; Göktepe, 2026). Bu doğrultuda puan aralıkları belirli düzeylere ayrılmış ve her bir aralık ilgili tutum düzeyini ifade edecek şekilde sınıflandırılmıştır. Böylece katılımcılardan elde edilen puanların anlamlandırılması kolaylaştırılmış, ölçek sonuçlarının daha sistematik ve anlaşılır biçimde değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Literatürde tutum ölçeklerinden elde edilen puanların belirli aralıklara göre yorumlanması, katılımcıların ilgili özelliğe ilişkin düzeylerinin daha sistematik bir biçimde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır (Tavşancıl, 2010; Büyüköztürk ve diğerleri, 2015).

Pilot çalışmadan elde edilen bulgular, Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'nin psikometrik açıdan güçlü bir başlangıç yapısına sahip olduğunu göstermektedir. Öncelikle Kaiser-Meyer-Olkin katsayısının yüksek düzeyde bulunması ve Bartlett küresellik testinin anlamlı sonuç vermesi, veri setinin faktör analizine uygun olduğunu ve maddeler arasında anlamlı bir ilişki yapısının bulunduğunu ortaya koyarken, bu durum ölçeği oluşturan maddelerin birbirinden bağımsız ve dağınık ifadeler olmadığını; aksine ortak bir kavramsal zemin etrafında kümелendiğini göstermesi bakımından büyük önem taşımaktadır. Ölçek geliştirme çalışmalarında örneklem sayısının yeterliliği ve veri yapısının faktör analizine elverişli olması, yapı geçerliğinin temel ön koşullarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu

açından değerlendirildiğinde, pilot uygulamadan elde edilmiş olan sonuçlar, geliştirilen ölçeğin yalnızca kuramsal olarak değil, istatistiksel açıdan da temellendirilebilir bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Çokluk ve diğerleri, 2012; Büyüköztürk ve diğerleri, 2015; Hair ve diğerleri, 2019; Field, 2024).

Pilot çalışmada açımlayıcı faktör analizinin sonucuna göre özdeğeri 1'in üzerinde olan altı faktörlü bir yapının ortaya çıkması, sporda irade zayıflığına yönelik tutumun sadece tek boyutlu ve basit bir özellikten ibaret olmadığını; aksine çok boyutlu, karmaşık ve katmanlı bir psikolojik yapı olduğunu düşündürmektedir. Spor ortamı, bireyin sadece fiziksel performansını değil; aynı zamanda öz denetimini, hedefe bağlılığını, motivasyonel devamlılığını, çevresel baskılarla baş etme gücünü ve vazgeçme eğilimini de sürekli olarak sorgulayan bir bağlam sunduğu düşünülmektedir. Bu sebeple pilot çalışmada çok faktörlü bir yapının elde edilmiş olması, kavramın doğasıyla uyumlu bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Başka bir ifade ile sporda irade zayıflığına yönelik tutumların farklı psikolojik bileşenler aracılığı ile ortaya çıktığı ve bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerinin bu yapıyı birlikte şekillendirdiği söylenebilir. Bu yönüyle pilot çalışmada ulaşılan altı faktörlü yapı, kavramın geniş kapsamlı ve çok boyutlu niteliğini yansıtan önemli bir başlangıç göstergesi olmuştur (Fabrigar ve diğerleri, 1999; Tabachnick ve diğerleri, 2007; Çokluk ve diğerleri, 2012; Fabrigar ve Wegener, 2012; DeVellis ve Thorpe, 2021).

Faktörlerin toplam varyansının önemli bir bölümünü açıklıyor olması, ölçeğin yapı geçerliğinin güçlü olduğuna işaret etmektedir (DeVellis ve Thorpe, 2021). Sosyal bilimlerde açıklanan toplam varyans oranının kabul edilebilir sınırlar içinde olması, geliştirilen ölçme aracının ölçmek istediği yapıyı yeterli düzeyde temsil ettiğini göstermektedir ve bu çalışmada elde edilen açıklanan varyans oranı, maddelerin önemli bir kısmının aynı psikolojik örüntü etrafında toplandığını ve ölçeğin kavramsal bütünlüğünün desteklendiğini ortaya koymaktadır. Ulaşılan bu bulgu, sporda irade zayıflığının rastlantısal ya da dağınık bir özellik olarak değil, belirli boyutlar altında sistematik biçimde organize olan bir yapı olarak ele alınabileceğini göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle ilk faktörlerin daha yüksek varyans açıklaması, bazı boyutların kavramı açıklamada daha merkezi bir rol oynadığını düşündürmekte; buna karşılık sonraki faktörler, yapının daha özgül ve tamamlayıcı boyutlarını temsil etmektedir (Sürücü ve diğerleri, 2022; Monserrat ve diğerleri, 2023; Celebi ve diğerleri, 2026).

Maddelerin faktör yüklerinin genel olarak yüksek düzeyde bulunması, her bir maddenin ait olduğu faktörü yeterli düzeyde temsil ettiğini ve maddelerin kuramsal olarak ilgili oldukları

boyutlar altında anlamlı biçimde toplandığını göstermektedir (Gokkaya ve diğerleri, 2025). Bu durum, ölçeğin ayırt ediciliğinin yüksek olduğunu ve her bir maddenin ölçmek istediği özelliğe katkı sunduğunu ortaya koymaktadır. Benzer biçimde madde toplam korelasyonlarının kabul edilebilir düzeyde olması da maddelerin ölçeğin bütünüyle tutarlı olduğunu göstermektedir. Ölçek geliştirme sürecinde maddelerin yalnızca tek tek anlamlı olması değil, aynı zamanda toplam yapının bir parçası olarak işlev görmesi beklenmektedir. Bu bakımdan pilot uygulamada elde edilen sonuçlar, maddelerin kendi faktörleriyle ve ölçeğin genel yapısıyla uyumlu olduğunu göstermektedir. Bunun yanında binişik özellik gösteren maddelerin analizden çıkarılması, ölçeğin faktör yapısının daha açık, daha sade ve daha yorumlanabilir hâle gelmesine katkı sağlamıştır. Birden fazla faktör altında benzer yük değerleri gösteren maddelerin elenmesi, ölçek geliştirme sürecinin yalnızca istatistiksel uygunluğa değil, aynı zamanda kuramsal açıklığa da önem verilerek yürütüldüğünü göstermektedir. Bu durum, nihai forma ulaşma sürecinde daha net ayrışan, daha güçlü ve daha tutarlı bir yapı elde edilmesini mümkün kılmıştır (Brooks ve diğerleri, 2023; Stefana ve diğerleri, 2025; Yao ve Fan, 2025).

Pilot uygulamada elde edilen altı faktörlü yapı aynı zamanda ölçek geliştirme sürecinin doğasına uygun bir görünüm sunduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte pilot çalışmalarda madde havuzu daha geniş tutulurken ölçülmek istenen kavramın mümkün olduğunca farklı yönleri kapsanmaya çalışılmaktadır. Bu sebeple ilk analizlerde daha fazla sayıda faktörün ortaya çıkması metodolojik olarak araştırmamızı desteklemektedir. Daha sonraki aşamalarda yapılan madde eleme ve doğrulayıcı analizlerle yapının daha yalın ve daha güçlü bir forma dönüşmesi, ölçek geliştirme sürecinin olağan bir parçasıdır. Dolayısıyla pilot çalışmada elde edilen altı faktörlü yapı, bir son durumdan çok, kavramın potansiyel boyutlarını ortaya koyan keşfedici bir aşama olarak değerlendirilmelidir. Bu açıdan pilot uygulama, nihai ölçme aracının oluşturulmasında yön gösterici bir işlev üstlenmiş; hangi maddelerin korunması, hangilerinin elenmesi ve yapının nasıl sadeleştirilmesi gerektiği konusunda araştırmaya önemli bir bilimsel temel sağlamıştır (Woldemariam ve diğerleri, 2025; Lim ve diğerleri, 2026).

Araştırmada güvenilirlik bulguları da pilot çalışmanın en güçlü yönlerinden birini oluşturmaktadır. Ölçeğin genelinde ve alt boyutlarında elde edilen Cronbach alfa katsayılarının yüksek düzeyde bulunması, maddelerin birbirleriyle tutarlı biçimde çalıştığını ve aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir. Ölçek geliştirme literatüründe kabul edilebilir sınırların üzerinde yer alan bu değerler, geliştirilen ölçme aracının iç tutarlılığının güçlü olduğunu ortaya koyarken, özellikle alt boyutlar ekseninde elde edilen yüksek güvenilirlik katsayıları, faktörlerin kendi içlerinde homojen bir yapı sergilediğini ve her bir boyutun ölçmek istediği psikolojik özelliği

istikrarlı biçimde yansıttığını düşündürmektedir. Bununla beraber çok yüksek alfa katsayıları bazı durumlarda maddeler arasında içerik benzerliğini akla getirebilse de, bu çalışmada pilot analiz sürecinde gerçekleştirilen madde ayıklama işlemleri dikkate alındığında, söz konusu güvenilirlik düzeylerinin büyük ölçüde ölçeğin güçlü iç yapısından kaynaklandığı söylenebilir. Bu nedenle güvenilirlik bulguları, ölçeğin uygulanabilirliği ve bilimsel kullanıma uygunluğu bakımından önemli bir dayanak oluşturmaktadır (Cho ve Kim, 2015; Viladrich ve diğerleri, 2017; Taber, 2018). Cronbach alfa katsayısının tek başına yeterli bir güvenilirlik göstergesi olmadığı, ancak ölçek geliştirme çalışmalarında yaygın ve kabul gören bir ölçüt olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Pilot çalışmadan elde edilen geçerlik ve güvenilirlik bulguları, Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'nin bilimsel olarak temellendirilebilir, tutarlı ve geliştirilmeye açık güçlü bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, sporda irade zayıflığının yalnızca tek bir davranışsal eğilimle açıklanamayacağını; aksine öz denetim, motivasyonel süreklilik, çevresel etki, kararlılık ve vazgeçme eğilimi gibi birbirini tamamlayan birçok psikolojik unsurun etkileşimiyle şekillendiğini göstermektedir. Bu yönüyle pilot çalışma, yalnızca teknik bir ön uygulama olmanın ötesinde, sporda irade zayıflığı kavramının çok boyutlu yapısını görünür kılan ve geliştirilen ölçeğin teorik dayanaklarını güçlendiren temel bir aşama niteliği taşımaktadır. Sonuç olarak, pilot uygulamanın bulguları, ölçeğin nihai formuna ulaşmasında belirleyici bir rol oynamış; madde yapısının ve faktör örgüsünün bilimsel ölçütler doğrultusunda yeniden düzenlenmesine katkı sağlayarak daha güçlü, daha geçerli ve daha güvenilir bir ölçek aracının geliştirilmesine zemin hazırlamıştır (Stefana ve diğerleri, 2025; Lim ve diğerleri, 2026).

Pilot çalışmaya ilişkin özdeğerlere dayalı faktör analiz grafiği (yamaç birikinti grafiği) incelendiğinde, faktör sayısının belirlenmesinde önemli bir kırılma noktasının bulunduğu görülmektedir. Grafikte ilk faktörlerden sonra özdeğerlerde belirgin bir düşüş yaşanması ve daha sonraki faktörlerde bu düşüşün yatay bir seyir izlemeye başlaması, ölçeğin anlamlı faktör yapısının belirli bir noktadan sonra zayıfladığını göstermektedir. Bu durum, ölçekte yer alan maddelerin büyük ölçüde ilk faktörler altında toplandığını ve bu faktörlerin kavramsal yapıyı açıklamada daha güçlü bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Yamaç birikinti grafiğinde eğimin belirgin biçimde azaldığı noktanın dikkate alınması, faktör sayısının belirlenmesinde yaygın olarak kullanılan ve kuramsal yorumlamayı destekleyen bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, literatürde bu tür grafiksel bulguların özdeğerler ve

diğer faktör tutma ölçütleriyle birlikte değerlendirilmesinin daha sağlıklı sonuçlar verdiği görülmüştür (Aldighrir ve diğerleri, 2024; Fei ve diğerleri, 2025; Chen ve diğerleri, 2025).

Yamaç birikinti grafiğinde gözlenen bu kırılma noktası, özdeğeri 1'in üzerinde olan faktör sayısı ile birlikte değerlendirildiğinde, ölçeğin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu desteklemektedir. Pilot uygulamada altı faktörlü bir yapının ortaya çıkması, sporda irade zayıflığına yönelik tutumun tek boyutlu bir özellikten ziyade, farklı psikolojik süreçlerin etkileşimiyle şekillenen çok katmanlı bir yapı olduğunu gösterirken, özellikle ilk birkaç faktörün daha yüksek özdeğerlere sahip olması, bu boyutların kavramın açıklanmasında daha baskın ve merkezi bir rol oynadığını düşündürmektedir. Bununla beraber, grafikte kırılma noktasından sonraki faktörlerin özdeğerlerinin birbirine yakın ve düşük düzeyde seyretmesi, bu faktörlerin yapıya katkısının sınırlı olduğunu ve daha çok ikincil veya tamamlayıcı boyutları temsil ettiğini göstermektedir. Bu durum, ölçek geliştirme sürecinde elde edilen faktör yapısının sadece istatistiksel bir sonuç olarak değil, aynı zamanda kuramsal açıdan sadeleştirilmesi gereken bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim pilot çalışmalarda daha fazla sayıda faktörün ortaya çıkması olağan bir durum olup, sonraki analizlerde bu yapının daha yalın ve anlamlı boyutlara indirgenmesi beklenmektedir. Bu bağlamda, yamaç birikinti grafiğinden elde edilen bulgular, sporda irade zayıflığına yönelik tutumların başlangıçta geniş bir boyutlar kümesi altında toplandığını; ancak bu yapının temel olarak daha sınırlı sayıda ana boyut etrafında örgütlendiğini göstermektedir. Dolayısıyla söz konusu grafik, ölçeğin faktör sayısının belirlenmesinde yalnızca teknik bir araç olmanın ötesinde, kavramın çok boyutlu doğasını ve bu boyutların önem düzeylerini ortaya koyan önemli bir gösterge niteliği taşımaktadır (Koçak ve diğerleri, 2016; Kılıç, 2022; Mostafa ve diğerleri, 2025).

Bu araştırma kapsamında geliştirilen Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'nin nihai formuna ilişkin açıklayıcı faktör analizi bulguları, ölçeğin güçlü bir psikometrik yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Öncelikle Kaiser-Meyer-Olkin katsayısının yüksek düzeyde bulunması ve Bartlett küresellik testinin anlamlı sonuç vermesi, veri setinin faktör analizine uygun olduğunu ve örneklem büyüklüğünün yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu durum, ölçekte yer alan maddelerin ortak bir yapı altında anlamlı biçimde toplandığını ve ölçülen kavramın istatistiksel olarak tutarlı bir örüntü sergilediğini ortaya koymaktadır (Kılıç, 2022).

Pilot çalışmada altı faktörlü bir yapı elde edilmiş olmasına karşın, veri setinin genişletilmesi ve analizlerin tekrarlanması sonucunda ölçeğin üç faktörlü daha yalın ve kuramsal olarak daha anlamlı bir yapıya dönüştüğü görülmüştür. Ölçek geliştirme sürecinde bu

tür bir sadeleşme, kavramın gereksiz tekrar eden veya örtüşen boyutlardan arındırılarak daha net ve yorumlanabilir bir yapıya kavuşturulması açısından beklenen bir durumdur. Bu bağlamda elde edilen üç faktörlü yapı, sporda irade zayıflığına yönelik tutumların temel olarak üç ana psikolojik bileşen etrafında şekillendiğini göstermektedir (Flora ve Flake, 2017; Orcan, 2018; Koyuncu ve Kılıç, 2019).

Araştırmanın birinci faktörü olan öz düzenleme direnci, bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürebilme, kısa vadeli engelleyicilere karşı direnç gösterebilme ve sportif amaçlarına bağlı kalabilme kapasitesini yansıtmaktadır. Bu boyut, sporda irade zayıflığının karşıtı olarak değerlendirilebilecek öz denetim, kararlılık, hedef bağlılığı ve davranış sürdürülebilirliği süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Faktör yüklerinin yüksek düzeyde olması ve bu boyuttaki maddelerin güçlü madde-toplam korelasyonları göstermesi, öz düzenleme direncinin irade süreçlerinin açıklanmasında merkezi bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürde öz denetim, irade gücü ve öz düzenleme kapasitesinin sportif performans, devamlılık ve hedefe bağlı davranışlar üzerindeki belirleyici rolünü vurgulayan çalışmalarla örtüşmektedir. Ayrıca bireyin davranışlarını içsel olarak düzenleyebilmesi, spora devamlılık göstermesi ve hedefleri doğrultusunda kararlı biçimde hareket edebilmesi, öz düzenleme direncinin sporda irade zayıflığını anlamada önemli bir boyut olduğunu desteklemektedir (Englert, 2016; Demir, 2022; Englert, 2025; Alkasasbeh ve Akroush, 2025; Aydoğan, 2025).

Ölçekte ikinci faktör olan sosyal düzenleme eğilimi, bireyin sportif davranışlarının sosyal çevre, antrenör tutumu, takım dinamikleri, çevresel beklentiler ve dışsal geri bildirimler doğrultusunda şekillenme eğilimini yansıtmaktadır. Bu boyut, sporda irade zayıflığının yalnızca bireysel öz denetim yetersizliğiyle açıklanamayacağını; aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlam, performans baskısı ve çevresel destek mekanizmalarıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Sosyal düzenleme eğilimi faktöründe yer alan maddelerin yüksek faktör yüklerine sahip olması, sosyal ve çevresel etkilerin sporcuların davranış sürekliliği, hedefe bağlılıkları ve irade süreçleri üzerinde önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Bu durum, sporda davranışın yalnızca bireyin içsel kaynaklarıyla değil, sosyal çevreyle kurduğu etkileşim ve düzenleme süreçleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, sosyal çevre, antrenör tutumları, ödül mekanizmaları, dışsal beklentiler ve performans baskısının sportif davranışlar üzerindeki etkisini vurgulayan literatürle uyumludur (Aydoğan, 2025; Yamaner, 2025; Ntoumanis ve Moller, 2025).

Üçüncü faktör olan davranışsal çözülme, bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürmekte zorlanması, hedef bağlılığında zayıflama yaşaması, performans baskısı altında geri

çekilmesi ve sportif çabayı devam ettirme konusunda vazgeçme eğilimi göstermesi gibi irade zayıflığının en belirgin davranışsal yansımalarını içermektedir. Bu boyut, sporda irade zayıflığının doğrudan gözlemlenebilir sonuçlarıyla ilişkilidir ve bireyin öz düzenleme süreçlerinde yaşadığı bozulmaların davranış düzeyindeki görünümünü temsil etmektedir. Bu faktörde yer alan maddelerin anlamlı düzeyde faktör yüklerine sahip olması, davranışsal çözülmenin irade zayıflığının temel bileşenlerinden biri olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öz düzenleme başarısızlığı, hedefe yönelik davranışın sürdürülememesi ve davranışsal süreklilik problemlerini irade zayıflığı çerçevesinde ele alan kuramsal yaklaşımlarla paralellik göstermektedir. Ayrıca davranışsal çözülme, motivasyonel kopuşu da içeren ancak bunun ötesinde davranışın sürdürülememesi, çabanın azalması ve hedeften uzaklaşma gibi daha geniş bir süreci ifade etmektedir. Bu yönüyle davranışsal çözülme, irade zayıflığının davranışsal düzeydeki en görünür ve ölçülebilir yansımalarından biri olarak değerlendirilebilir (Ryan ve Deci, 2020; Ntoumanis ve Moller, 2025).

Faktörlerin açıkladığı toplam varyansın %60'ın üzerinde olması, ölçeğin yapı geçerliğinin güçlü olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal bilimler alanında bu düzeyde bir varyans açıklama oranı, ölçme aracının kavramsal yapıyı yeterli düzeyde temsil ettiğini göstermektedir. Özellikle ilk iki faktörün daha yüksek varyans açıklama oranlarına sahip olması, öz düzenleme direnci ve sosyal düzenleme eğilimi boyutlarının sporda irade zayıflığına yönelik tutumların anlaşılmasında daha merkezi bir rol üstlendiği düşünülmektedir. Davranışsal çözülme boyutu ise bu yapının daha çok sonuç ve davranışsal yansıma kısmını temsil eden tamamlayıcı bir bileşen olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular, faktör analizinde ilk faktörlerin yapının temel bileşenlerini, sonraki faktörlerin ise daha tamamlayıcı boyutları temsil ettiğini ortaya koyan literatürle paralellik göstermektedir (Koçak ve diğerleri, 2016; Watkins, 2021; Kılıç, 2022).

Araştırmada ölçeğin güvenirlik analizleri incelendiğinde, Cronbach alfa katsayılarının ölçeğin genelinde ve ölçeğin alt boyutlarında yüksek düzeyde bulunması, ölçme aracının iç tutarlılığının güçlü olduğunu göstermektedir. Özellikle öz düzenleme direnci ve sosyal düzenleme eğilimi boyutlarında elde edilen yüksek güvenirlik değerleri, bu faktörlerin kendi içinde homojen bir yapı sergilediğini ve aynı psikolojik özelliği tutarlı biçimde ölçtüğünü ortaya koymaktadır. Davranışsal çözülme boyutunda elde edilen güvenirlik katsayısının da kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer alması, bu boyutun da ölçme aracı içinde güvenilir bir bileşen olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, geliştirilen ölçeğin farklı örneklemelerde benzer sonuçlar verebilecek güvenilir bir ölçme aracı olduğunu desteklemektedir (Ercan ve Kan, 2004;

Viladrich ve diğerkleri, 2017; Taber, 2018). Bu durum, ölçeğin yalnızca mevcut örneklem grubu için değil, benzer örneklem grupları için de tutarlı ölçümler üretebileceğini düşündürmektedir.

Analizler sonucunda elde edilen üç faktörlü yapı, sporda irade zayıflığının tek boyutlu bir özellik olarak ele alınamayacağını; aksine bireyin öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözölme süreçleriyle birlikte şekillenen çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle geliştirilen ölçek, sporda irade zayıflığını yalnızca performans düşüşü ya da motivasyon eksikliği olarak değil; öz düzenleme, sosyal bağlam ve davranış sürdürülebilirliği temelinde ele alan çok yönlü bir tutumsal yapı olarak değerlendirmektedir. Aynı zamanda bu yapı, antrenörler ve spor psikologları için bireyin hangi boyutta zorlandığını belirlemeye olanak tanıyarak daha hedefe yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilecek niteliktedir. Bu yönüyle ölçek, sporda irade zayıflığını açıklamada bütüncül ve kuramsal olarak temellendirilmiş bir değerlendirme çerçevesi sunmaktadır. Sonuç olarak, açımlayıcı faktör analizi ve güvenilirlik bulguları birlikte değerlendirildiğinde, Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'nin geçerli, güvenilir ve kuramsal açıdan desteklenen bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'nin nihai formuna ilişkin özdeğerlere dayalı faktör analiz grafiğı (yamaç birikinti grafiğı) incelendiğinde, faktör sayısının belirlenmesinde belirgin bir kırılma noktasının oluştuğı görölmektedir. Grafikte ilk üç faktörden sonra özdeğerlerde keskin bir düşüş meydana gelmekte, bu noktadan itibaren eğrinin yatay bir seyir izlediğı dikkat çekmektedir. Bu durum, ölçeğin anlamlı faktör yapısının ilk üç faktör altında toplandığını ve sonraki faktörlerin yapıya katkısının sınırlı düzeyde kaldığını göstermektedir. Literatürde de yamaç birikinti grafiğinde kırılma noktasına kadar olan faktörlerin yapıyı anlamlı biçimde temsil ettiğı, sonraki faktörlerin ise genellikle düşük açıklayıcılığa sahip olduğu ifade edilmektedir (O'connor, 2000; Hayton ve diğerkleri, 2004; Costello ve Osborne, 2005; Fabrigar ve Wegener, 2012). Bu bulgu, faktör sayısının belirlenmesinde kullanılan farklı yöntemlerin (özdeğer, yamaç birikinti grafiğı ve paralel analiz) birlikte değerlendirilmesi gerektiğı yönündeki literatürle paralellik göstermektedir.

Yamaç birikinti grafiğinde gözlenen bu kırılma noktası, özdeğeri 1'in üzerinde olan faktör sayısı ve açıklanan varyans oranları ile birlikte değerlendirildiğinde, ölçeğin üç faktörlü yapısının istatistiksel ve kuramsal açıdan uygun olduğunu desteklemektedir. İlk üç faktörün daha yüksek özdeğerlere sahip olması ve toplam varyansın büyük bir bölümünü açıklaması, bu faktörlerin sporda irade zayıflığına yönelik tutumların temel bileşenlerini temsil ettiğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık, üçüncü faktörden sonraki faktörlerin özdeğerlerinin birbirine yakın

ve düşük düzeyde olması, bu faktörlerin kavramsal olarak güçlü ve bağımsız boyutlar oluşturmadığı göstermektedir. Bu bulgu, özdeğerlerin hızlı düşüş gösterdiği noktadan sonraki faktörlerin sınırlı açıklayıcılığa sahip olduğunu ve faktör sayısının belirlenmesinde birden fazla ölçütün birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulayan literatürle uyumludur (Yong ve Pearce, 2013; Gaskin ve Happell, 2014). Bu durum, ölçeğin faktör yapısının istatistiksel olarak desteklenen ve kuramsal olarak anlamlı bir model sunduğunu göstermektedir.

Alt ve üst %27'lik gruplara göre gerçekleştirilen madde analizi sonuçları incelendiğinde, ölçek maddelerinin tamamında alt ve üst grup puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunduğu görülmektedir. Bu bulgu, ölçekte yer alan maddelerin yüksek ve düşük düzeyde sporda irade zayıflığına sahip bireyleri ayırt etme gücünün oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçek geliştirme çalışmalarında alt üst grup karşılaştırmalarının anlamlı çıkması, maddelerin ölçülen özelliğe duyarlı olduğunu ve bireyler arasındaki farklılıkları başarılı biçimde yansıttığını ortaya koyan önemli bir göstergedir. Bu bulgu, alt üst grup karşılaştırmalarının madde ayırt ediciliğini belirlemede etkili bir yöntem olduğunu ve maddelerin ölçülen özelliğe duyarlı olduğunu ortaya koyan literatürle uyumludur (Osterlind, 2006). Bu durum, ölçeğin yalnızca genel düzeyde değil, madde bazında da yüksek ayırt edicilik gücüne sahip olduğunu göstermektedir.

Elde edilen t değerlerinin oldukça yüksek düzeyde olması, maddelerin ayırt edicilik gücünün güçlü olduğunu ve her bir maddenin ölçülmek istenen yapıya anlamlı katkı sunduğunu göstermektedir. Bu durum, ölçeğin yalnızca genel düzeyde değil, madde bazında da yüksek bir ölçme hassasiyetine sahip olduğunu düşündürmektedir. Özellikle öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme boyutları altında yer alan maddelerin tamamının anlamlı farklılık göstermesi, geliştirilen üç faktörlü yapının ayırt edicilik açısından tutarlı ve dengeli bir dağılım sergilediğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, ölçeğin sporda irade zayıflığına yönelik tutum düzeyi farklılaşan bireyleri ayırt etme kapasitesinin yüksek olduğunu ve ölçme duyarlılığının güçlü biçimde sağlandığını göstermektedir.

Alt üst grup karşılaştırmalarında elde edilen bu sonuçlar, ölçeğin farklı demografik bilgilere sahip bireyleri sınıflandırabilme kapasitesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, ölçek yüksek düzeyde irade zayıflığına sahip bireylerle düşük düzeyde irade zayıflığına sahip bireyleri güvenilir biçimde ayırt edebilmektedir. Bu durum, ölçeğin araştırma ve uygulama alanlarında kullanılabilirliğini artıran önemli bir özelliktir. Özellikle spor psikolojisi uygulamalarında, bireylerin hangi düzeyde motivasyonel veya irade temelli zorluk yaşadıklarının belirlenmesi açısından bu tür ayırt edicilik gücü yüksek ölçekler önemli avantaj

sağlamaktadır. Bu bulgu, yüksek ayırt ediciliğe sahip ölçeklerin bireyler arası farklılıkları belirlemede etkili olduğunu ve uygulama alanlarında önemli avantajlar sağladığını ortaya koyan literatürle paralellik göstermektedir (Tezbaşaran, 1996; Kline, 2015; Cohen ve diğerleri, 2021). Bu durum, ölçeğin yalnızca ölçme değil, aynı zamanda tanılama ve sınıflandırma amaçlı kullanım potansiyeline de sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, tüm maddelerin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermesi, ölçeğin homojen bir yapıya sahip olduğunu ve her bir maddenin ölçülen kavramla uyumlu biçimde çalıştığını göstermektedir. Ayrıca, daha önce elde edilen faktör analizi ve güvenilirlik bulgularını da destekler niteliktedir. Özellikle faktör yapısı ile madde ayırt ediciliğinin birbiriyle tutarlı olması, ölçeğin psikometrik açıdan sağlam bir bütünlük sergilediğini ortaya koymaktadır. Nitekim ölçme araçlarında farklı analizlerden elde edilen bulguların birbirini desteklemesi, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin güçlü kanıtlar sunmaktadır (Erkuş, 2012; DeVellis ve Thorpe, 2021; Furr, 2021). Sonuç olarak, ölçeğin psikometrik özelliklerinin çoklu analizlerle doğrulandığını ve ölçme aracının metodolojik açıdan tutarlı bir yapı sergilediğini göstermektedir.

Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'ne ilişkin birinci düzey Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) bulguları, açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen üç faktörlü yapının doğrulandığını göstermektedir. Şekil 6'da sunulan modelde, maddelerin ilgili örtük değişkenler altında anlamlı biçimde toplandığı ve faktör yüklerinin 0,40'ın üzerinde olduğu görülmektedir. Faktör yüklerinin bu düzeyde olması, maddelerin ait oldukları boyutları yeterli düzeyde temsil ettiğine ve modelin yapı geçerliğinin desteklendiğine işaret etmektedir. DFA'nın, açıklayıcı faktör analizi ile elde edilen yapının veriyle uyumunu test eden bir yöntem olduğu dikkate alındığında, elde edilen bulgular modelin kuramsal olarak anlamlı ve istatistiksel olarak tutarlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, sporda irade zayıflığının öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme boyutları altında açıklanabileceğini desteklemektedir (Byrne, 2001; Brown, 2015; Kline, 2023). Sonuç olarak bu bulgular modelin yalnızca istatistiksel olarak değil, aynı zamanda kuramsal olarak da desteklendiğini göstermektedir.

Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'ne ilişkin birinci düzey çok faktörlü doğrulamalı faktör analizi (DFA) sonuçları, modelin istatistiksel olarak anlamlı ve kuramsal açıdan tutarlı bir yapı sergilediğini göstermektedir. Faktör yüklerinin genel olarak 0,40'ın üzerinde olması, maddelerin temsil ettikleri örtük değişkenlerle yeterli düzeyde ilişki gösterdiğine ve yapı geçerliğinin desteklendiğine işaret etmektedir. Ayrıca t değerlerinin anlamlı bulunması, modeldeki parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ve gözlenen

değişkenler ile örtük faktörler arasındaki ilişkilerin rastlantısal olmadığını ortaya koymaktadır. Açımlayıcı faktör analizi ile elde edilen yapının DFA ile doğrulanması, ölçek geliştirme sürecinde modelin bilimsel geçerliliğini güçlendiren önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir (Kline, 2023; Byrne, 2001). Elde edilen bulgular, ölçeğin öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme olmak üzere üç temel boyuttan oluştuğunu göstermektedir. Öz düzenleme direnci boyutu, bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürebilme, öz denetim sağlayabilme ve kısa vadeli engelleyicilere karşı direnç gösterebilme kapasitesini yansıtmaktadır. Sosyal düzenleme eğilimi boyutu, bireyin sportif davranışlarının sosyal çevre, çevresel beklentiler, antrenör tutumu ve dışsal geri bildirimler doğrultusunda şekillenme eğilimini ifade etmektedir. Davranışsal çözülme boyutu ise hedefe yönelik davranışların sürdürülememesi, davranışsal kopuş, geri çekilme ve vazgeçme eğilimi ile ilişkilidir. Faktörler arası ilişkilerin anlamlı bulunması, bu boyutların birbirini tamamlayan psikolojik süreçler olduğunu ve sporda irade zayıflığının çok boyutlu bir yapı sergilediğini göstermektedir (Erkuş, 2012; Brown, 2015). DFA bulguları, ölçeğin üç faktörlü yapısının doğrulandığını, maddelerin ilgili faktörlerle uyumlu çalıştığını ve ölçme aracının yapı geçerliğinin güçlü biçimde desteklendiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, ölçeğin sporda irade zayıflığına yönelik tutumları geçerli ve güvenilir biçimde ölçebilecek nitelikte olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, modelin istatistiksel uyum ve kuramsal açıklayıcılık açısından yeterli olduğu bulgulanmıştır.

Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'ne ilişkin bileşik güvenilirlik (CR) ve ortalama açıklanan varyans (AVE) değerleri incelendiğinde, ölçeğin yakınsak geçerlilik açısından genel olarak kabul edilebilir bir yapı sergilediği tespit edilmiştir. Tüm alt boyutlarda CR değerlerinin 0,70'in üzerinde olması, maddelerin aynı yapıyı tutarlı biçimde ölçtüğünü ve yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. AVE değerlerinin 0,50 eşik değerinin altında ancak bu değere yakın olması, bazı maddelerde hata varyansının etkili olabileceğini düşündürmekle birlikte, literatürde CR değerinin 0,60'ın üzerinde olması durumunda yakınsak geçerliliğin kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda elde edilen yüksek CR değerleri, AVE'deki sınırlı düşüklüğü telafi ederek ölçeğin yapı bütünlüğünü desteklemektedir. Ayrıca CR değerlerinin AVE'den yüksek olması, maddelerin ortak varyanslarının hata varyansından fazla olduğunu ve faktörlerin tutarlı biçimde temsil edildiğini göstermektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde, ölçeğin yakınsak geçerliliğinin sağlandığı ve ölçülen yapıyı yeterli düzeyde temsil ettiği söylenebilir (Fornell ve Larcker, 1981; Hair ve diğerleri, 2010; Yaşlıoğlu, 2017; Hair ve diğerleri, 2019). Bu durum, ölçme modelinde yer alan göstergelerin

ilgili örtük yapıları yeterli düzeyde temsil ettiğini ve modelin yakınsak geçerlilik açısından kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği'nin birinci düzey çok faktörlü doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde, modelin genel olarak kabul edilebilir ve yeterli düzeyde uyum gösterdiği görülmektedir. Modifikasyon öncesinde bazı indekslerin önerilen sınırların üzerinde olması, modelde iyileştirme gereksinimine işaret ederken; gerçekleştirilen modifikasyonlar sonrasında uyum indekslerinde belirgin bir iyileşme sağlanmıştır. Özellikle χ^2/df oranının kabul edilebilir düzeye gerilemesi ve RMSEA değerinin 0,08'in altında yer alması, modelin veriyle uyumunun arttığını göstermektedir. Bununla birlikte CFI, GFI ve SRMR değerlerinin iyi hatta mükemmel uyum düzeyine ulaşması, modelin gözlenen verilerle yüksek düzeyde örtüştüğünü ortaya koymaktadır. Modifikasyon sürecinde hata terimleri arasında kurulan kovaryansların, içerik açısından benzer maddeler arasında yapılması, ölçme modellerinde yaygın olarak kullanılan ve literatürde kabul gören bir yaklaşımdır. Bu tür düzenlemelerin kuramsal temellere dayanması, modelin yalnızca istatistiksel değil yapısal olarak da tutarlı kalmasını sağlamaktadır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, ölçeğin üç faktörlü yapısının doğrulandığını ve modelin hem istatistiksel hem de kuramsal açıdan geçerli bir yapı sunduğunu göstermektedir. Sonuç olarak uyum iyiliği indeksleri, ölçeğin yapı geçerliğinin güçlü biçimde desteklendiğini ve ölçme aracının güvenle kullanılabileceğini ortaya koymaktadır (Byrne, 2001; Hair ve diğerleri, 2010; Yaşlıoğlu, 2017). Bu bulgular, modelin yalnızca kabul edilebilir değil, aynı zamanda yeterince uyum sergilediğini ve ölçülen yapıyı başarılı biçimde temsil ettiğini göstermektedir.

Analizler sonucunda elde edilen betimsel istatistikler, öz düzenleme direnci boyutunun daha yüksek, sosyal düzenleme eğilimi boyutunun daha sınırlı ve davranışsal çözülme boyutunun daha değişken bir yapı sergilediğini göstermektedir. Bu durum, sporda irade zayıflığının çok boyutlu bir yapı olduğunu ve bireylerin hedefe yönelik sportif davranışlarını sürdürme süreçlerinde özellikle öz düzenleme kapasitesinin belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme boyutları ise irade zayıflığının sosyal bağlam ve davranış sürdürülebilirliği açısından farklı görünümelerini yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2020; Field, 2024; Ryan, 2025). Bu dağılım, ölçeğin farklı demografik özelliklere sahip bireyleri ayırt edebilen dengeli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni göre, katılımcıların sporda irade zayıflığına yönelik tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, irade zayıflığının biyolojik cinsiyet temelli bir özellikten ziyade, bireyin psikolojik süreçleri, deneyimleri ve

çevresel etkileşimleriyle şekillenen bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Literatürde irade süreçlerinin cinsiyetten bağımsız olarak benzer mekanizmalarla işlediğini ortaya koyan çalışmalar bu bulguyu destekler niteliktedir (Baumeister ve diğerleri, 2007; Duckworth ve Gross, 2014; Ayyıldız ve Sunay, 2021; Özsarı ve Altın, 2021). Benzer bir biçimde spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda da (Milyavskaya ve Inzlicht, 2017; Inzlicht ve Frieze, 2019) cinsiyetin irade performansı üzerinde belirleyici bir ana değişken olmadığı, antrenman disiplini ve hedef belirleme süreçlerinin her iki cinsiyet için de benzer öz düzenleme mekanizmaları gerektirdiği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada cinsiyetler arası fark çıkmaması, irade zayıflığının evrensel bir psikolojik zorlanma durumu olduğu görüşünü desteklemektedir. Dolayısıyla, sporda irade zayıflığının cinsiyetten bağımsız, evrensel bir psikolojik süreç olarak ele alınabileceği söylenebilir.

Yaş değişkeni göre, sporda irade zayıflığına yönelik tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin irade zayıflığına yönelik tutumlarının artabileceğini ve yaş arttıkça katılımcıların sporda irade zayıflığına yönelik tutum puanlarının yükseldiğini, yani irade zayıflığı eğilimlerinin artabildiğini düşündürmektedir. Bu durum ilk bakışta yaşla gelen olgunluk beklentisiyle çelişiyor gibi görünse de, sporun doğası ve yaşam döngüsü teorileriyle açıklanabilir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin üzerindeki iş, aile ve sosyal sorumlulukların artması, spora odaklanmayı güçleştirebilmekte ve bilişsel çatışma yaratarak irade zayıflığına zemin hazırlayabilmektedir (Kegelaers ve Wylleman, 2019). Literatürde yaşın ilerlemesi ile beraber fiziksel kapasitedeki azalma, motivasyonel önceliklerin değişmesi ve yaşam sorumluluklarının artmasının spor davranışlarında sürekliliği zorlaştırabileceği ifade edilmektedir (Milyavskaya ve Inzlicht, 2017; Werner ve Berkman, 2024). Bunun yanı sıra yaşla birlikte hedeflerin yeniden yapılandırılması ve performans beklentilerinin değişmesi, bireyin spora yönelik tutumlarında irade zayıflığına daha açık bir yapı oluşturabilmektedir. Bu durum, sporda irade zayıflığının yaşam döngüsü perspektifiyle ele alınması gerektiğini göstermektedir ve yaşla birlikte fiziksel toparlanma süreçlerinin yavaşlaması ve performansın sürdürülebilirliğine dair kaygıların artması, sporcuların antrenman disiplinini korumada daha fazla zorlanmalarına (irade çözülmesi) neden olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, ileri yaş grubundaki sporcuların irade kaynaklarının, spordan ziyade diğer yaşam alanlarına kayması bu sonucu desteklemektedir. Bu araştırmada yaş değişkeni ile sporda irade zayıflığına yönelik tutumun alt boyutları olan öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin yaşlarının, sporda irade zayıflığına ilişkin tutumsal eğilimleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Spor geçmişi değişkenine göre, sporda irade zayıflığına yönelik tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre spor deneyimi arttıkça, irade zayıflığına yönelik tutumların azaldığı görülmektedir. Bu durum, sporun bir disiplinli olarak yapılması, bireyin öz denetim ve davranış sürekliliğini güçlendirdiğini göstermektedir. Literatürde spor deneyiminin, bireyin öz düzenleme becerilerini geliştirdiği ve davranışsal tutarlılığı artırdığı vurgulanmıştır (Englert ve diğerleri, 2015; Englert ve Bertrams, 2016; Furley ve diğerleri, 2013; Loch ve diğerleri, 2020; Parker ve diğerleri, 2017; Shaabani ve diğerleri, 2020; Sun ve diğerleri, 2024). Uzun süreli spor geçmişine sahip bireylerin, irade gerektiren durumlarla daha fazla karşılaşmaları ve bu durumlara tekrar tekrar maruz kalmaları, irade süreçlerinin güçlenmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu durum, sporda irade gücünün öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yapı olduğunu desteklemektedir. Uzun süreli spor deneyimi, motor becerilerin otomatikleşmesine yol açarken otomatikleşmiş olan beceriler, daha az bilişsel kaynak gerektirdiği için, sporcuların zihinsel yorgunluk durumlarında bile performanslarını sürdürmelerine yardımcı olabilmektedir. Spor geçmişi, psikolojik dayanıklılık ve zihinsel sağlık gibi koruyucu faktörlerin gelişmesine katkıda bulunmaktadır ve deneyimli sporcular, stres ve baskı altında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedirler. Ancak motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı ilişki görülmemesi, spor geçmişinin bu boyut üzerinde tek başına belirleyici olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, davranışsal çözülmenin yalnızca spor deneyimiyle değil; bireyin güncel psikolojik durumu, hedef algısı, öz düzenleme kapasitesi ve çevresel koşullarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcıların spor türüne göre Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği genelinden elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Öz düzenleme direnci, sosyal düzenleme eğilimi ve davranışsal çözülme alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, spor türü değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, spor dalının yapısal özelliklerinden ziyade, sporcunun spora yüklediği anlam, kişisel hedefleri ve öz düzenleme kapasitesinin irade süreçlerinde daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, sportif öz düzenleme ve benzeri psikolojik becerilerin spor türüne göre her zaman belirgin biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Karakuş ve diğerleri (2025), bireysel ve takım sporcuları arasında sportif öz düzenleme düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmış ve spor

türünden bağımsız olarak öz düzenleme becerilerinin bireysel deneyim ve davranışsal alışkanlıklarla şekillendiğini vurgulamışlardır. Benzer bir şekilde, bireysel ve takım sporcuların psikolojik özelliklerini inceleyen bazı çalışmalarda, toplam puanlar düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmazken, yalnızca belirli alt boyutlarda farklılıklar gözlemlenmiştir (Aslan, 2016). Englert (2016) ise, spor türü ne olursa olsun, elit ya da amatör düzeydeki tüm sporcuların stres, yorgunluk ve motivasyon kaybı anlarında benzer irade dışı eylemlere yönelme riski taşıdığını belirtmektedir. Takım sporcularının grup dinamiğinden, bireysel sporcuların ise içsel motivasyondan güç alarak irade zayıflığını dengelemeye çalıştığı, ancak nihai irade zayıflığına yönelik tutum düzeylerinin benzer seyrettiği söylenebilir. Bu sebeple, spor türünden bağımsız olarak irade zayıflığının sporcunun bireysel psikolojik yapısıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, çalışmada spor dalı değişkenine göre anlamlı bir farkın bulunmamasının nedeni, sporda irade zayıflığının bireysel veya takım temelli olmaktan çok, spor ortamında edinilen deneyimler ile öz denetimle ilişkili tutumsal süreçler tarafından belirlendiğini düşündürmektedir.

Eğitim durumu değişkenine göre, katılımcıların sporda irade zayıflığına yönelik tutumlarının da anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, bilişsel bilgi düzeyinin artmasının tek başına bireyin irade süreçlerini güçlendirmede yeterli olmadığını göstermektedir. İrade zayıflığı, bireyin “ne yapılması gerektiğini bilmesine rağmen” bu bilgiyi davranışa dönüştürememesi durumunu ifade ettiğinden (Baumeister ve diğerleri, 2007), göre eğitim düzeyinin artması irade zayıflığını otomatik olarak azaltmamaktadır. Eğitim seviyesinin artması bireylerin bilişsel kontrol mekanizmalarının gelişmesi yönünde olsa da, spor ortamının kendine özgü olan dinamikleri bu genellemeyi değiştirebilmektedir. Duckworth ve diğerleri (2007), irade ve azim kavramlarının genel zekâ ya da akademik eğitimden bağımsız olarak, alana özgü bir karakter özelliği olduğunu vurgulamaktadır. Literatürde öz denetim ve irade gücünün bilişsel kapasiteden çok, alışkanlıklar, duygusal düzenleme ve davranışsal tekrarlarla ilişkili olduğu vurgulanırken (Hofmann ve diğerleri, 2012; Tangney ve diğerleri, 2018) bu durum, sporda irade zayıflığının bilgi temelli değil, deneyimsel ve davranışsal bir yapı olduğunu desteklemektedir. Diğer bazı çalışmada eğitim düzeyinin spor ortamında öz denetim, motivasyon ve davranış sürekliliği üzerinde tek başına belirleyici bir rol oynamadığını ortaya koymaktadır (Beltekin ve diğerleri, 2020; Yildirim ve Koçak, 2022). Bu bulgular, sporda irade zayıflığının bilişsel bilgi birikiminden ziyade, sportif deneyim ve davranışsal tekrarlarla şekillendiğini desteklemektedir. Bununla birlikte bireyin akademik hayatta göstermiş olduğu disiplini, spor sahasındaki fiziksel zorlanma anlarında aynı düzeyde sergileyemeyebileceği ya

da tam tersi durumların yaşanabileceği düşünüldüğünde, eğitim değişkeninde fark çıkmaması beklenen bir sonuç olarak yorumlanabilir. Bu durum, sporda irade zayıflığının akademik yetkinlikten ziyade, sportif bağlamdaki duygu düzenleme becerileriyle daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Haftalık antrenman süresi değişkenine göre, sporda irade zayıflığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Haftalık antrenman süresi arttıkça, bireylerin irade zayıflığına yönelik tutumlarının azaldığı görülmektedir. Bu durum, düzenli ve yoğun antrenman süreçlerinin bireyde disiplin, öz kontrol ve davranışsal süreklilik kazandırdığı şeklinde yorumlanabilir. Literatürde düzenli fiziksel aktivitenin öz denetim kaynaklarını güçlendirdiği ve bireyin irade gerektiren davranışlara karşı daha dirençli hâle gelmesini sağladığı belirtilmektedir (Baumeister ve diğerleri, 2007; Çelik ve Çelik, 2024; Englert, 2016; Hazar ve Koç, 2020; Yılmaz, 2017). Bu bağlamda antrenman süresi, sporda irade zayıflığını azaltan önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir. Bu durum, spora ayrılan zamanın ve fiziksel eforun, bireyin zihinsel dayanıklılığını da eş zamanlı olarak güçlendirdiği şeklinde yorumlanabilir. Düzenli ve yoğun antrenman, sporcunun konfor alanından çıkma kapasitesini artırarak, yorgunluk ve isteksizlik anlarında iradesini daha etkili kullanmasına olanak tanımaktadır (Stull ve diğerleri, 2021). Antrenman süresinin artması, sporcunun hedefe olan bağlılığını pekiştirmekte ve irade zayıflığına neden olabilecek çeldiricilere karşı daha dirençli olmasını sağlamaktadır. Ancak davranışsal çözülme alt boyutunda anlamlı ilişki görülmemesi, haftalık antrenman süresinin davranışsal çözülmeyi tek başına açıklamadığını göstermektedir. Bu bulgu, davranışsal çözülmenin antrenman süresinden çok bireyin spora yönelik hedefleri, güncel psikolojik durumu, doyum düzeyi, öz düzenleme kapasitesi ve çevresel destek algısı gibi değişkenlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, sporda irade zayıflığının sadece bireysel veya sabit bir özellikten ibaret olmadığı; aksine zaman içinde şekillenen, deneyimle gelişen ve davranışsal süreklilikle güçlenen dinamik bir yapı olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle de spor geçmişi ve haftalık antrenman süresi gibi süreklilik içeren değişkenlerin irade zayıflığı üzerinde anlamlı etkiler göstermesi, bu yapının öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir psikolojik özellik olduğunu ortaya koyarken buna karşın cinsiyet, eğitim durumu ve spor türü gibi daha statik değişkenlerin anlamlı farklılık oluşturmaması, irade zayıflığının demografik özelliklerden ziyade bireyin sporla kurduğu etkileşim, deneyim düzeyi ve öz düzenleme süreçleriyle daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, sporda irade zayıflığının yalnızca performans düşüşü ya da özdenetim eksikliği ile sınırlı bir kavram olmadığı; katılımcıların öz düzenleme direnci, çevresel faktörlere vermiş olduğu tepkiler ve davranış sürekliliği arasındaki karmaşık etkileşimler sonucu ortaya çıkan çok boyutlu bir psikolojik yapı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, spor ortamında irade zayıflığını anlamaya ve müdahale etmeye yönelik yaklaşımların, bireyin deneyimsel geçmişini, antrenman sürekliliğini ve psikososyal durumunu dikkate alan bütüncül bir perspektifle ele alınması gerektiği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada, sporda irade zayıflığına yönelik tutumları ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmiş ve geliştirilen ölçek aracılığıyla sporda irade zayıflığının çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin üç alt boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve sporda irade zayıflığını çok boyutlu bir perspektiften ele almayı mümkün kıldığı görülmüştür ve araştırma sonucunda elde edilen 25 maddelik “Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği” nin spor psikolojisi alanında irade problemlerini ölçmede kullanılabilecek psikometrik açıdan güçlü bir araç olduğu saptanmıştır.

Araştırma bulguları, sporda irade zayıflığının cinsiyet, eğitim durumu ve spor türü gibi kategorik demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermediğini; buna karşın spor geçmişi, haftalık antrenman süresi ve yaş gibi süreklilik içeren değişkenlerle anlamlı ilişkiler sergilediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, sporda irade zayıflığının sabit bir kişilik özelliğinden ziyade, zaman içinde deneyim, alışkanlık ve yaşam koşullarıyla şekillenen dinamik bir psikolojik yapı olduğunu göstermektedir.

Geliştirilen ölçek, spor psikolojisi alanında irade zayıflığı kavramını ölçmeye yönelik özgün bir araç sunmakta ve bu kavram Türkçe literatüre katkı sağlamak için geliştirilmiştir. Ölçeğin psikometrik özellikleri, farklı spor dallarında ve düzeylerinde uygulanabilir olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları, sporda irade zayıflığının öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yapı olduğunu desteklemekte ve bu alanda yapılacak müdahale programlarına teorik bir temel oluşturmaktadır.

Sonuç olarak, sporda irade zayıflığı, sporcuların performans ve sürekliliklerini etkileyen önemli bir psikolojik değişkendir. Bu araştırma, irade zayıflığının demografik özelliklerden ziyade deneyim, alışkanlık ve yaşam döngüsü faktörleriyle şekillendiğini ortaya koyarak, spor psikolojisi alanına önemli bir katkı sağlamaktadır. Elde edilen bulgular, antrenörlerin, spor psikologlarının ve sporcuların irade süreçlerini anlamaları ve güçlendirmeleri açısından pratik değer taşımaktadır.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

- Geliştirilen ölçek farklı yaş grupları, amatör veya elit sporcularda ve farklı spor branşları üzerinde test edilerek geçerlik ve güvenirlik çalışmaları genişletilebilir.
- Sporda irade zayıflığı, özdenetim, tükenmişlik, zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık gibi değişkenlerle birlikte ele alınarak yapısal eşitlik modelleriyle incelenebilir.
- Ölçeğin kültürlerarası geçerliği test edilerek farklı ülkelerde ve farklı sosyo-kültürel yapıya sahip bölgelerde kullanılabilirliği değerlendirilebilir.
- Karma tasarımlar kullanılarak, irade zayıflığını azaltmaya yönelik psikolojik beceri eğitimlerinin (hedef belirleme, öz denetim stratejileri, duygu düzenleme) etkisi test edilebilir. İrade zayıflığı deneyiminin derinlemesine anlaşılması için nitel araştırma yöntemleriyle desteklenen çalışmalar yürütülmelidir. Sporcularla yapılacak derinlemesine görüşmeler, irade zayıflığının yaşandığı anlar, tetikleyici faktörler ve başa çıkma stratejileri hakkında zengin veri sağlayacaktır. Karma yöntem tasarımları, nicel bulguların nitel verilerle zenginleştirilmesine olanak sağlayacaktır.
- Bu çalışma belirli bir sporcu grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Geliştirilen ölçeğin, sadece elit sporcular ya da sadece sedanter bireyler üzerinde uygulanarak, performans düzeyi ile irade zayıflığı arasındaki ilişkinin incelenmesi literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Spor geçmişi ve antrenman süresinin irade üzerindeki olumlu etkisinin nedensellik bağıntı daha net ortaya koyabilmek için, spora yeni başlayan bireylerin takip edildiği boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Yaş ilerledikçe irade zayıflığının arttığına dair bulgu, nitel araştırma yöntemleriyle desteklenerek, bu artışın altında yatan nedenlerin (tükenmişlik, rol çatışması, fiziksel yetersizlik algısı vb.) derinlemesine irdelenmesi önerilmektedir.

- İrade zayıflığına yönelik tutumların; tükenmişlik, sporcu motivasyonu, kaygı düzeyi ve akış deneyimi gibi diğer psikolojik değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalar yapılabilir.
- Zihinsel antrenman, öz düzenleme becerileri eğitimi ve motivasyonel görüşme gibi yaklaşımların irade zayıflığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi, uygulamaya yönelik kanıt temelli stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.
- Araştırma, aktif sporcular üzerinde yürütülmüştür. Gelecek çalışmalarda, elit sporcular, genç sporcular, master sporcular ve farklı performans düzeylerindeki sporcuların karşılaştırıldığı araştırmalar yapılabilir. Ayrıca, spor bırakma sürecindeki bireyler ve rekreasyonel sporcular gibi farklı grupların da dahil edilmesi, irade zayıflığının farklı bağlamlardaki görünümünü anlamayı kolaylaştıracaktır.
- İrade zayıflığının nörofizyolojik temellerini anlamak için, elektroensefalografi (EEG), kalp hızı değişkenliği (HRV) ve kortizol düzeyi gibi biyolojik belirteçlerin ölçüldüğü çalışmalar yapılabilir. Bu tür araştırmalar, irade süreçlerinin biyolojik mekanizmalarını aydınlatarak ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.
- İrade zayıflığı ile performans arasındaki ilişkide kişilik özellikleri, öz yeterlik, hedef yönelimi, sosyal destek ve antrenör-sporcu ilişkisi gibi değişkenlerin moderatör veya aracı rollerinin incelendiği ileri düzey istatistiksel analizler (yapısal eşitlik modellemesi, çok düzeyli modelleme) kullanılarak gerçekleştirilebilir.

6.2.2. Genel Öneriler

- Antrenörler ve spor psikologları, sporcuların irade zayıflığı yaşayabileceği halleri sadece motivasyon eksikliği olarak değerlendirmemeli bunun yerine, öz denetim ve duygu düzenleme süreçleri bağlamında ele almalıdırlar.
- Sporcuların antrenmana katılım sürekliliğini destekleyen yapılandırılmış antrenman programları, irade zayıflığını azaltmaya yönelik koruyucu bir faktör olarak kullanılabilir.

- Uzun süreli spor geçmişine sahip olmayan ya da spora yeni başlayan bireylerde, irade kaynaklarını güçlendirmeye yönelik psikolojik destek programları uygulanabilir.
- Yaş ilerledikçe artan yaşam sorumlulukları göz önüne alınarak, ileri yaş sporcular için esnek ve sürdürülebilir antrenman programları geliştirilmelidir.
- Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği olarak geliştirilen bu ölçek, sporcularda irade zayıflığına yönelik risk düzeylerinin belirlenmesinde tarama aracı olarak kullanılabilir ve erken müdahale programlarına rehberlik edebilir.

Bu öneriler, araştırma bulgularının teorik ve pratik değerini maksimize etmeyi amaçlamakta ve spor psikolojisi alanında irade zayıflığı konusunda yapılacak gelecek çalışmalara ve uygulamalara yol gösterici nitelik taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Aagaard, J. (2020). Digital akasia: a qualitative study of phubbing. *Ai & Society*, 35(1), 237-244.
- Acemoğlu, H., ve Aktürk, Z. (2012). Reliability and validity in medical research. *Dicle Medical Journal*, 39(2), 316-319.
- Adam, E.J.B. (1996). *A new way of looking at intrinsic motivation in sport*. (PhD thesis), University of Glasgow, Scotland.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behaviour*. McGraw-hill education (UK).
- Albarracin, D., ve Shavitt, S. (2018). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 69, 299-327.
- Aldighrir, W. M. (2024). Development and validation of the educational leadership scale for mental health providers: A network analysis approach. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1732.
- Al-Hindawe, J. (1996). Considerations when constructing a semantic differential scale.
- Alkan, Y. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin kitap okuma motivasyonlarının incelenmesi: Ölçek geliştirme ve uygulama çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkçe Eğitimi Bilim Dalı. Malatya
- Alkasasbeh, W. J., ve Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, 1645274.
- Almehrizi, R. S. (2025). Coefficient of agreement between two raters corrected for category prevalence: Alternative to kappa. *Psychological Methods*.
- Altınışık, Ü., Turhal, S., Çelik, A., ve Yetim, A. (2020). Employability Percetions of Sports Manager Candidates. *Ambient Science*.
- Appleton, P. R., ve Duda, J. L. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology Of Sport and Exercise*, 26, 61-70.

- Aslan, Ş. (2016). Comparison of the styles of coping with stress among individual and team athletesTakım ve bireysel sporlarda sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4221-4228.
- Assessment, A. (2020). for Psychological Assessment and Evaluation.
- Aydoğan, H. (2025). Türkiye’de Spor Motivasyonu Araştırmaları: PRISMA Yöntemine Dayalı Sistematik Bir Derleme (2020–2025). *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 7(2), 80-94.
- Aydoğan, H., ve Şenel, M. (2016). Connotative Meanings Of Some Similar Words: An Application Of Semantic Differential. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 30(30), 92-102.
- Ayyıldız, E., ve Sunay, H. (2021). Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarına Göre Mutluluk ve Duygusal Düzenlemede Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 230-240.
- Bademci, V. (2019). Geçerlik: Nedir? Ne Değildir?. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 373-385.
- Bakan, A.B.S., ve Aslan, G. (2025). Turkish Validity and Reliability Study of the Youth Physical Activity Attitude Scale. *Journal of Nursing Measurement*, JNM-2025.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınevi;
- Bashan, I., Toros, T., Ozturk, G.Y., Uysal, Y., Ozyol, F.C., ve Guzel, S. (2022). Adaptation of the Performance Enhancement Attitudes Scale to Individuals Doing Exercise Regularly in Turkey: A Cross-Sectional Study. *Progress In Nutrition*, 24.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D.M. (2018). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. In *Self-regulation and self-control* (pp. 16-44). Routledge.
- Baumeister, R.F., ve Heatherton, T.F. (1996). Self-regulation failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Baumeister, R.F., ve Vohs, K.D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., ve Tice, D.M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.

- Beckmann, J. (1987). Metaprocesses and the regulation of behavior. In *Motivation, intention, and volition* (pp. 371-386). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Beckmann, J., Ehmann, M., Kossak, T.N., Perl, B., ve Häh, W. (2021). Volition in sports. *Zeitschrift für Sportpsychologie*.
- Bella, A.F. (2023). Psychological underpinnings of akrasia: A new integrative framework based on self-regulation vulnerabilities and failures. *New Ideas in Psychology*, 70, 101027.
- Beltekin, E., Ulucan, H., Kuyulu, İ., ve Özdemir, M. (2020). Effect of Sports in Self-Control & Self-Management Levels of Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(2), 288-295.
- Bhimavarapu, M. (2025). Sports as a Tool for Social Development: How Teamwork and Competition Shape Children's Social Skills, *European Journal of Educational and Development Psychology*, Vol.13 No.1, pp.16-29.
- Biddle, S.J., ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Bindak, R., ve Pesen, C. (2013). A study of developing a Thurstone type attitude scale. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 163-180.
- Boat, R., Sunderland, C., ve Cooper, S.B. (2021). Detrimental effects of prior self-control exertion on subsequent sporting skill performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(10), 1971-1980.
- Boateng, G.O., Neilands, T.B., Frongillo, E.A., Melgar-Quinonez, H.R. ve Young, S.L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: a primer. *Frontiers in Public Health*, 6, 149.
- Brooks, G. P., Pokoo, J. S., Adjanin, N., ve Johanson, G. A. (2023). Cross-loadings in scale development: Monte Carlo study of structural item-total correlation analysis with small samples. *General Linear Model Journal*, 47(2), 1-15.
- Brown, T.A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. Guilford Publications.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemleri.

- Byrne, B.M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. *International Journal of Testing*, 1(1), 55-86.
- Carpenter, S. (2018). Ten steps in scale development and reporting: A guide for researchers. *Communication Methods and Measures*, 12(1), 25-44.
- Carron, A. V., Bray, S. R., ve Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119-126.
- Carron, A.V., Eys, M.A., ve Burke, S.M. (2007). Team cohesion: nature, correlates, and development.
- Celebi, M., Pehlivan, N. N., Arici, M., Ayrancı, M., Tosun, M. I., Efdal, A., ... ve Markovic, M. (2026). Sportive agoraphobia: scale development and validation. *Frontiers in Psychology*, 16, 1732295.
- Chalwe, C., Chanda, C., Muzyamba, L., Mwape, J., ve Phiri, L. (2024). Quantitative Analysis of Zambian Wikipedia Contributions: Assessing Awareness, Willingness, Motivation, and the Impact of Gamified Leaderboards and Badges. In *Annual Conference of South African Institute of Computer Scientists and Information Technologists* (pp. 30-44). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Chen, C., D'hondt, R., Vens, C., ve Van den Noortgate, W. (2025). Factor retention in exploratory multidimensional item response theory. *Educational and Psychological Measurement*, 85(4), 672-695.
- Cho, E., ve Kim, S. (2015). Cronbach's coefficient alpha: Well known but poorly understood. *Organizational Research Methods*, 18(2), 207-230.
- Chun, Y., Wendling, E., ve Sagas, M. (2023). Identity work in athletes: A systematic review of the literature. *Sports*, 11(10), 203.
- Ciani, K.D., ve Sheldon, K.M. (2010). Evaluating the mastery-avoidance goal construct: A study of elite college baseball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 127-132.
- Cohen, R. J., Swerdlik, M. E., ve Phillips, S. M. (2021). *Psychological Testing and Assessment*. New York, NY, USA: McGraw-Hill US Higher Ed USE.
- Collins, R., Yang, R., D'Souza, B. N., Gore, A., Bay, C., Erondur, I., ve Menon, S. (2025). Mobile app use and the mental health of elite athletes. *Sports Psychiatry*.

- Colman, A.M. (2015). *A Dictionary of Psychology*. Oxford University Press.
- Corr, P.J., ve McNaughton, N. (2012). Neuroscience and approach/avoidance personality traits: A two stage (valuation-motivation) approach. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(10), 2339–2354
- Costello, A.B., ve Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10(1).
- Curzer, H.J. (2017). Akrasia and courage in the Protagoras. *Review of Metaphysics*, 71, 265-291
- Çakmak, M. (2021). Cahillik Erdemliliğin Bir Parçası Olabilir mi? *Beytulhikme an International Journal of Philosophy*, 1845-1862.
- Çalık, S., ve Aydos, L. (2023). Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Performans Stratejileri
- Çelen, Ü., ve Aybek, E.C. (2013). Öğrenci Başarısının Öğretmen Yapımı Bir Testle Klasik Test Kuramı ve Madde Tepki Kuramı Yöntemleriyle Elde Edilen Puanlara Göre Karşılaştırılması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 4(2), 64-75.
- Çelik, A., ve Çelik, M.Ş.A.Y. (2024). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 5(5 Issue 8), 373-380.
- Çepni, S. (2021). Proje, Tez ve Araştırma Makalelerinin Kavramsal ve Kuramsal Çerçevesi Nasıl Yapılandırılmalı? *Fen Matematik Girişimcilik ve Teknoloji Eğitimi Dergisi*, 4(3), 203-216.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Ankara: Pegem akademi.
- De Boeck, P., Pek, J., Walton, K., Wegener, D.T., Turner, B.M., Andersen, B.L., ... ve Petty, R.E. (2023). Questioning psychological constructs: Current issues and proposed changes. *Psychological Inquiry*, 34(4), 239-257.

- De Ridder, D.T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F.M., ve Baumeister, R.F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dehon, C., Weems, C. F., Stickle, T. R., Costa, N. M., ve Berman, S. L. (2005). A cross-section evaluation of the factorial invariance of anxiety sensitivity in adolescents and young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 799-810.
- Demir, H. (2022). Sporda Motivasyon Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği: Türkçe Uyarlama Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 56-68.
- Demir, İ., İbiş, S., ve Miçooğulları, B.O. (2020). Takım Sporları İle Bireysel Spor Yapanların Psikolojik Karakteristiklerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 55-70.
- Destrée, P. (2007). Aristotle on the Causes of Akrasia. In *Akrasia in Greek Philosophy* (pp. 139-165). Brill.
- DeVellis, R.F. (2012). *Scale development. Theory and Applications* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DeVellis, R.F. (2016). *Scale development: Theory and Applications* (4th ed.). Sage Publication
- DeVellis, R.F., ve Thorpe, C.T. (2021). *Scale Development: Theory and applications*. Sage publications.
- DeYoung, C. (2015). Cybernetic big five theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33-58.
- Dorris, D.C., Power, D.A., ve Kenefick, E. (2012). Investigating the effects of ego depletion on physical exercise routines of athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 118-125.
- Duckitt, J., ve Sibley, C.G. (2010). Right-wing authoritarianism and social dominance orientation differentially moderate intergroup effects on prejudice. *European Journal of Personality*, 24(7), 583-601.
- Duckworth, A., ve Gross, J.J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.

- Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., ve Kelly, D.R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087.
- Duckworth, A.L., Taxer, J.L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B.M., ve Gross, J.J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373-399.
- Duckworth, A.L., ve Kern, M.L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*, 45(3), 259-268.
- Eagly, A.H., Mladinic, A., ve Otto, S. (1994). Cognitive and affective bases of attitudes toward social groups and social policies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 30(2), 113-137.
- Eagly, A.H., ve Chaiken, S. (1998). Attitude Structure and Function.
- Eagly, A.H., ve Chaiken, S. (2007). The advantages of an inclusive definition of attitude. *Social Cognition*, 25(5), 582-602.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., ve Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102.
- Edmondson, D. (2005). Likert scales: A history. In *Proceedings of the Conference on Historical Analysis and Research in Marketing* (Vol. 12, pp. 127-133).
- Eignor, D.R. (2013). The Standards for Educational and Psychological Testing.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135.
- Elsborg, P., Wikman, J. M., Nielsen, G., Tolver, A., ve Elbe, A.M. (2017). Development and initial validation of the volition in exercise questionnaire (VEQ). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2), 57-68.
- Embretson, S. E., ve Reise, S. P. (2025). *Item Response Theory: Foundations for Psychologists and Social Scientists*. Routledge.
- Englert, C. (2016). The strength model of self-control in sport and exercise psychology. *Frontiers in Psychology*, 7, 314.

- Englert, C. (2017). Ego depletion in sports: Highlighting the importance of self-control strength for high-level sport performance. *Current Opinion in Psychology*, 16, 1-5.
- Englert, C. (2025). Self-control–a critical discussion of a key concept in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 102878.
- Englert, C., Persaud, B.N., Oudejans, R.R., ve Bertrams, A. (2015). The influence of ego depletion on sprint start performance in athletes without track and field experience. *Frontiers in Psychology*, 6, 1207.
- Englert, C., Taylor, I., ve Bertrams, A. (2023). Volition in Sport and Exercise. In *Sport and Exercise Psychology: Theory and Application* (pp. 223-243). Cham: Springer International Publishing.
- Englert, C., ve Bertrams, A. (2016). Active relaxation counteracts the effects of ego depletion on performance under evaluative pressure in a state of ego depletion. *Sportwissenschaft*, 46(2), 110-115.
- Englert, C., ve Taylor, I.M. (2021). *Motivation and Self-Regulation in Sport and Exercise* (Vol. 286, p. 14). New York, NY, USA:: Routledge.
- Ercan, İ., ve Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Erkuş, A. (2010). Psikometrik terimlerin Türkçe karşılıklarının anlamları ile yapılan işlemlerin uyumsuzluğu. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 1(2), 72-77.
- Erkuş, A. (2012). *Psikolojide Ölçme ve Ölçek geliştirme-I*. Ankara: Pegem Akademi.
- Fabrigar, L. R., ve Wegener, D. T. (2012). *Exploratory Factor Analysis*. Oxford University Press.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., ve Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272.
- Fei, W., Jingqi, T., Xiaonan, S., Xinying, S., Jun, L., Xingxing, M., ve Yibo, W. (2025). Design and development of scales in primary care: Practical steps and statistical methods. *Chinese General Practice Journal*, 2(4), 100091.

- Ferkins, L., Coakley, J., Hallinan, C., Jackson, S., ve Mewett, P. (2010). *Sports in Society: Issues and Controversies in Australia and New Zealand*.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
- Finne, E., Englert, C., ve Jekauc, D. (2019). On the importance of self-control strength for regular physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 165-171.
- Fishbein, M., ve Ajzen, I. (1977). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research.
- Flora, D. B., ve Flake, J. K. (2017). The purpose and practice of exploratory and confirmatory factor analysis in psychological research: Decisions for scale development and validation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 49(2), 78.
- Fornell, C., ve Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Freeman, P., ve Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 59-67.
- Furley, P., Bertrams, A., Englert, C., ve Delphia, A. (2013). Ego depletion, attentional control, and decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 900-904.
- Furr, R. M. (2021). *Psychometrics: an introduction*. SAGE publications.
- Gaskin, C. J., ve Happell, B. (2014). On exploratory factor analysis: A review of recent evidence, an assessment of current practice, and recommendations for future use. *International Journal of Nursing Studies*, 51(3), 511-521.
- Giboin, L.S., ve Wolff, W. (2019). The effect of ego depletion or mental fatigue on subsequent physical endurance performance: A meta-analysis. *Performance Enhancement & Health*, 7(1-2), 100150.
- Gokkaya, D., Karaman, M., ve Purkuloglu, E. (2025). Digital hospital evaluation scale: A scale-development research study. *Health Information Management Journal*, 54(3), 290-302.
- Gollwitzer, P.M. (2012). Mindset theory of action phases. *Handbook of Theories of Social Psychology*, 1, 526-545.

- Gould, D., ve Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 478-485.
- Gökdemir, F., ve Yılmaz, T. (2023). Likert tipi ölçekleri kullanma, modifiye etme, uyarlama ve geliştirme süreçleri. *Journal of Nursology*, 26(2), 148-160.
- Göktepe, Ç. (2026). *Öğretmenlerin İş Yaşam Kalitelerine Yönelik Ölçek Geliştirme Çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Bilim Dalı.
- Gratton, C., ve Preuss, H. (2013). Maximizing Olympic impacts by building up legacies. In *Olympic legacies: Intended and Unintended* (pp. 39-55). Routledge.
- Greenwald, A.G., McGhee, D.E., ve Schwartz, J.L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: the implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1464.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C.J., ve Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., ve Mallett, C.J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: a case example of the mental toughness questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., ve Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816.
- Guttman, L. (1944). A basis for scaling qualitative data. *American Sociological Review*, 9(2), 139-150.
- Güler, C. (2025). Sporda Motivasyon ve Bağlılık: Sporcular Üzerine Bir Araştırma. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 135-148.
- Güler, H. (2022). Dijital Oyun E-Spor ve Geleneksel Sporların Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 16(3), 315- 326.
- Gürbüz, B., ve Doğan, M. (2024). Spora Yönelik Tutum, Sağlıklı Beslenme ve Mentâl İyi Oluş Arasındaki İlişki Üniversite Öğrencileri Perspektifi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(34), 104-122.

- Haddock, G., ve Maio, G.R. (2008). Attitudes: Content, structure and functions. *Introduction to social psychology: A European Perspective*, 4, 112-133.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L., Alberts, H., Anggono, C.O., Batailler, C., Birt, A.R., ... ve Zwieneberg, M. (2016). A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 546-573.
- Hagger, M.S., Wood, C.W., Stiff, C., ve Chatzisarantis, N.L. (2010). Self-regulation and self-control in exercise: The strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 62-86.
- Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis. *In Multivariate Data Analysis* (pp. 785-785).
- Hair Jr, J.F., Lds Gabriel, M., da Silva, D., ve Braga Junior, S. (2019). Development and validation of attitudes measurement scales: fundamental and practical aspects. *RAUSP Management Journal*, 54(4), 490-507.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2019). Multivariate Data Analysis.
- Hannula, M. (2006). Motivation in mathematics: Goals reflected in emotions. *Educational Studies in Mathematics*, 63, 165–178.
- Haynes, S.N., Richard, D., ve Kubany, E.S. (1995). Content validity in psychological assessment: A functional approach to concepts and methods. *Psychological Assessment*, 7(3), 238.
- Hayton, J. C., Allen, D. G., ve Scarpello, V. (2004). Factor retention decisions in exploratory factor analysis: A tutorial on parallel analysis. *Organizational Research Methods*, 7(2), 191-205.
- Hazar, K., ve Koç, A.F. (2020). Bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541-554.
- Hazar, M. (2005). Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim.
- Heather, N. (2017). Addiction as a form of akrasia. *Addiction and Choice: Rethinking the Relationship*, 133-150.
- Heather, N. (2020). The concept of akrasia as the foundation for a dual systems theory of addiction. *Behavioural Brain Research*, 390, 112666.

- Heatherton, T., ve Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA, USA:: Academic Press, Inc.
- Heiser, W.J., ve Meulman, J.J. (2024). The Emergence of Joint Scales in the Social and Behavioural Sciences: Cumulative Guttman Scaling and Single-Peaked Coombs Scaling. In *Analysis of Categorical Data from Historical Perspectives: Essays in Honour of Shizuhiko Nishisato* (pp. 231-260). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Hillman, C.H., Erickson, K.I., ve Kramer, A.F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Hofmann, W., Baumeister, R.F., Förster, G., ve Vohs, K.D. (2012). Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318.
- Holton, R. (2009). *Willing, wanting, waiting*. Oxford University Press.
- Hooper, D., Coughlan, J., ve Mullen, M. (2008). Evaluating model fit: a synthesis of the structural equation modelling literature. In *7th European Conference on research methodology for business and management studies* (Vol. 2008, No. 2, pp. 195-200).
- Horowitz, S. (2014). Epistemic akrasia. *Noûs*, 48(4), 718-744.
- Hoşgörür, V. (1997). Bogardus, Guttman ve likert ölçekleri. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 10(1), 346-357.
- Hufton, J.R., Vella, S. A., Goddard, S.G., ve Schweickle, M.J. (2024). How do athletes perform well under pressure? A meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-24.
- Huskinson, T.L., ve Haddock, G. (2006). Individual differences in attitude structure and the accessibility of the affective and cognitive components of attitude. *Social Cognition*, 24(4), 453-468.
- Inzlicht, M., Schmeichel, B.J., ve Macrae, C.N. (2014). Why self-control seems (but may not be) limited. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(3), 127-133.
- Inzlicht, M., ve Friesen, M. (2019). The past, present, and future of ego depletion. *Social Psychology*.

- Inzlicht, M., ve Schmeichel, B.J. (2012). What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 450-463.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., ve Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217.
- İlhan, M., ve Çetin, B. (2014). LISREL ve AMOS programları kullanılarak gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli (yem) analizlerine ilişkin sonuçların karşılaştırılması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 5(2), 26-42.
- İnal, R. (2025). Spor ve Göç: Sistemik Literatür Tarama. *İnsan Hareketliliği Uluslararası Dergisi*, 5(1), 127-146.
- İnal, R., ve Kolbüken, Ş. (2024). Uluslararası Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılımları ve Sosyalleşme Süreçleri Arasındaki İlişki: Nitel Bir Araştırma. *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 194-205.
- İnceoğlu, M. (2004). *Tutum, algı, iletişim*. Ankara: Elips Kitap.
- İslamoğlu, A. H., ve Alınçık, Ü. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Gözden Geçirilmiş ve Genişletilmiş 4. Baskı*, İstanbul: Beta.
- Job, V., Dweck, C.S., ve Walton, G.M. (2010). Ego depletion—Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, 21(11), 1686-1693.
- Job, V., Walton, G.M., Bernecker, K., ve Dweck, C.S. (2013). Beliefs about willpower determine the impact of glucose on self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(37), 14837-14842.
- Jones, D. (2024). Impact of team sports participation on social skills development in youth. *American Journal of Recreation and Sports*, 3(2), 24-34.
- Jowett, S., ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.

- Kabul, E. (2025). Sağlık Profesyonellerinin Fiziksel Sağlık Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *International Journal of English for Specific Purposes*, 3(1), 38-47.
- Kan, E., ve Han, M.T. (2025). Spora Bağlılık İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Journal of Sport for All and Recreation*, 7(1), 91-102.
- Kara, M., Çetin, M.Ç., ve Ateş, İ., (2026). *Karate Sporcularında Motor Baskınlık ve Spor Deneyimi, İrade Kontrolü ve Tutumu Nasıl Şekillendirir?* Uluslararası Karate ve Antrenman Bilimi Kongresi 07-08 Mart 2026 İstanbul, Türkiye
- Karagöz, Y. (2021). *SPSS ve AMOS Uygulamalı. Nicel-Nitel-Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği*, Nobel Yayınları.
- Karakuş, E., Karakuş, K., ve Cevahircioğlu, B. (2025). Sporcularda Öz Düzenleme Becerileri İle Öz Yansıtma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 64-70.
- Karasar, N. (2019). Araştırma Eğitimi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 7(1), 263-274.
- Kaya, E., (2024). *Aristoteles'in akrasia kavramından hareketle bireysel kötülük*. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Felsefe Ana Bilim Dalı. Çanakkale
- Kayar, M.Y. (2025). *Sanal gerçeklik uygulamalarına yönelik motivasyon: Ölçek geliştirme çalışması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Kegelaers, J., ve Wylleman, P. (2019). Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(3), 239.
- Kehr, H.M. (2004). Integrating implicit motives, explicit motives, and perceived abilities: The compensatory model of work motivation and volition. *Academy of Management Review*, 28(3), pp.479-499.
- Kemerling, G. (1998). Teaching Philosophy on the Internet. In *The Paideia Archive: Twentieth World Congress of Philosophy* (Vol. 43, pp. 54-59).
- Kılıç, A., Şahin, Ş. ve Aydın, M. (2023). *Uygulamalı Ölçek Geliştirme* (1. baskı). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Yayınları.

- Kılıç, A.F. (2022). Açıklayıcı Faktör Analizinde Boyut Sayısına Karar Verme: Yöntemlere Kısa Bir Bakış. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (51), 305-318.
- Kılıç, M., ve Arslan, A. (2018). Parçalanmış Aileye Mensup Lise Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Sporun Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(66), 505- 517.
- Kıymaz, N., ve Süel, E. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ve Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 395-404.
- Kitsantas, A., Winsler, A., ve Huie, F. (2008). Self-regulation and ability predictors of academic success during college: A predictive validity study. *Journal of Advanced Academics*, 20(1), 42-68.
- Kline, P. (2015). *A handbook of test construction (psychology revivals): Introduction to psychometric design*. Routledge.
- Kline, R.B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.
- Ko, A., Pick, C.M., Kwon, J.Y., Barlev, M., Krems, J.A., Varnum, M.E., ... ve Kenrick, D.T. (2020). Family matters: Rethinking the psychology of human social motivation. *Perspectives on Psychological Science*, 15(1), 173-201.
- Koç, M.C., ve Ulukan, M. (2024). Sporda kimlik, stres ve performans yönetimi. *İzmir: Duvar Yayınları*.
- Koçak, D., Çokluk, Ö., ve Kayri, M. (2016). Faktör sayısının belirlenmesinde MAP testi, paralel analiz, K1 ve yamaç birikinti grafiği yöntemlerinin karşılaştırılması. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 330-359.
- Koltko-Rivera, M.E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302-317.
- Koyuncu, I., ve Kılıç, A. (2019). The use of exploratory and confirmatory factor analyses: A document analysis. *Education and Science*, 44(198), 361-388.
- Krabbe, P.F. (2008). Thurstone scaling as a measurement method to quantify subjective health outcomes. *Medical Care*, 46(4), 357-365.

- Kruglanski, A.W., Orehek, E., Higgins, E.T., Pierro, A., ve Shalev, I. (2010). Modes of self-regulation: Assessment and locomotion as independent determinants in goal pursuit. *Handbook of Personality and Self-Regulation*, 375-402.
- Kruglanski, A.W., Thompson, E.P., Higgins, E.T., Atash, M.N., Pierro, A., Shah, J.Y., ve Spiegel, S. (2018). To “do the right thing” or to “just do it”: Locomotion and assessment as distinct self-regulatory imperatives. In *the Motivated Mind* (pp. 299-343). Routledge.
- Kuhl, J., ve Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The volitional components inventory.
- Kyriazos, T.A., ve Stalikas, A. (2018). Applied psychometrics: The steps of scale development and standardization process. *Psychology*, 9(11), 2531-2560.
- Lamm, K.W., Lamm, A.J., ve Edgar, D. (2020). Scale development and validation: Methodology and recommendations. *Journal of International Agricultural and Extension Education*, 27(2), 24-35.
- Lane, A. M., Micklewright, D., ve Meijen, C. (2025). Understanding fatigue: a psychological framework for health and performance. *Sci*, 7(4), 162.
- Lane, A.M., ve Kreider, R.B. (2025). Breaking Barriers in Interdisciplinary Research: The Case for a Unified Approach in Sports Science and Public Health. *Sports*, 13(3), 82.
- Latinjak, A.T. (2025). Integrative self-regulation model for sport and exercise: Theory and implications for comprehensive training. *Performance Enhancement & Health*, 13(4), 100350.
- Levy, N. (2011). Resisting weakness of the will. *Philosophy and Phenomenological Research*, 82(1), 134.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*.
- Lim, W. M., Khatri, P., Shiva, A., ve Dabas, V. (2026). Guidelines for Scale Development and Validation. *Journal of Consumer Behaviour*.
- Lin, W.L., ve Yao, G. (2024). Concurrent validity. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 1303-1304). Cham: Springer International Publishing.
- Ling, J. H. (2025). A review of rubrics in education: Potential and challenges. *Indonesian Journal of Innovative Teaching and Learning*, 2(1), 1-14.

- Loch, F., Hof zum Berge, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., ve Kellmann, M. (2020). Acute effects of mental recovery strategies after a mentally fatiguing task. *Frontiers in Psychology*, 11, 558856.
- Lufi, D., ve Cohen, A. (1987). A scale for measuring persistence in children. *Journal of Personality Assessment*, 51(2), pp.178-185
- Martin Ginis, K.A., ve Bray, S.R. (2010). Application of the limited strength model of self-regulation to understanding exercise effort, planning and adherence. *Psychology and Health*, 25(10), 1147-1160.
- McAuley, E. (1991). Efficacy, attributional, and affective responses to exercise participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 382-393.
- Medeiros, A., ve Teixeira, J. (2021). The concept of motivation and its implication in additive disorders. *European Psychiatry*, 64(51), 572-572.
- Mele, A. (2012). *Backsliding: Understanding Weakness of Will*. Oxford: Oxford University Press.
- Mesagno, C., Harvey, J.T., ve Janelle, C.M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 60-68.
- Mi, M.Y., Perry, A.S., Krishnan, V., ve Naylor, M. (2025). Epidemiology and cardiovascular benefits of physical activity and exercise. *Circulation Research*, 137(2), 120-138.
- Miltiadis, P., Fotios, M., ve Michalis, P. (2012). Proposal Of Psychological Preparation In Artistic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 4(2), 53-64.
- Milyavskaya, M., ve Inzlicht, M. (2017). What's so great about self-control? Examining the importance of effortful self-control and temptation in predicting real-life depletion and goal attainment. *Social Psychological and Personality Science*, 8(6), 603-611.
- Møgelvang, A., ve Grassini, S. (2025). Validating the AI attitude scale (AIAS-4) and exploring attitudinal differences in a large sample of Norwegian university students. *Discover Education*, 4(1), 1-15.
- Monserat, M., Arjona Garrido, A., Checa, J. C., Salguero, D., ve Tarifa, J. (2023). Exploratory factor analysis, criterion and psychometric properties of a proposed scale to measure the risk of eating disorders in adolescents (PETCA). *Societies*, 13(7), 156.

- Moss, J. (2012). *Aristotle on the apparent good: Perception, phantasia, thought, and desire*. Oxford University Press.
- Mostafa, M. M., Ibrahim, A. R., Nemt-Allah, M. A., Arafa, S. Z., Hassan, A. A., ve Helali, M. M. (2025). Development and Psychometric Validation of the Brain Rot Scale: Measuring Digital Content Overconsumption Among Generation Alpha and Generation Z. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(12), 262.
- Muijs, D. (2010). *Doing quantitative research in education with SPSS*. Sage.
- Mumcu, H.E., Çeviker, A., ve Güder, E.N. (2021). Kalkınma planları ve hükümet programlarında sporun ekonomik, sosyal ve siyasal analizi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 16(4), 1553-1577.
- Munro, B. H. (2005). *Statistical methods for health care research*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Norusis, M. J. (1990). *SPSS base system user's guide. IL: SPSS Inc.*
- Mustafa, K., Sibel, K. ve Ebru Kırarç, K. (2025). Beden Eğitimi ve Sporun Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkisi: The Impact Of Physical Education And Sports On Students'socialization. *Socrates Journal Of Interdisciplinary Social Researches*, 11(60), 32-48.
- Ntoumanis, N., ve Moller, A. C. (2025). Self-determination theory informed research for promoting physical activity: Contributions, debates, and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102879.
- O'Connor, B. P. (2000). SPSS and SAS programs for determining the number of components using parallel analysis and Velicer's MAP test. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 32(3), 396-402.
- O'Connor, J., Alfrey, L., ve Penney, D. (2022). *Rethinking the classification of games and sports in physical education: A response to changes in sport and participation*. Physical Education and Sport Pedagogy.
- Oaten, M. ve Cheng, K. (2006). Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study. *Basic and Applied Social Psychology*, 28(1), 1-16.

- Onwuegbuzie, A.J. (2019). The PRICE of mixed methods social network analysis: Toward an ethical process for MMSNA. In *Mixed Methods Social Network Analysis* (pp. 245-262). Routledge.
- Orçan, F. (2018). Exploratory and confirmatory factor analysis: which one to use first?. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 9(4), 414-421.
- Osterlind, S. J. (2006). Modern Measurement: Theory, Principles, and Applications of Mental Appraisal. (No Title).
- Öncü, H. (1994). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Master Basım.
- Örel, M.Z. (2025). *Fitness yapan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve ergojenik madde kullanım tutumlarının incelenmesi*, Doktora tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya
- Örşçelik, A., ve Ercan, S. (2022). Physicians' attitude scale towards doping: A scale development study. *Spor Hekimliği Dergisi*, 57(3), 129-135.
- Özelçi, A. (2010). *Türkiye Futbol Federasyonu'nun Türk Hukukundaki Yeri*, Ankara
- Özsarı, A., ve Altın, M. (2021). Öz Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma (Bireysel Ve Takım Sporları Antrenörleri Araştırması). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 399-411.
- Öztürk, C., ve Dilek, D. (2005). *Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretimi: Yapılandırmacı bir yaklaşım*. Pegem Akademi.
- Parker, J.K., Jones, M.I., ve Lovell, G.P. (2017). Examining the association between mental toughness and metacognition. *Journal of Sports Sciences*, 35(S1), 42-42.
- Paulhus, D.L., ve Williams, K.M. (2002). The dark triad of personality: narcissism, machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36 (6), 556-563
- Petekaya, E., Ulusoy, M., Kabakcı, A.G. ve Yücel, A.H. (2019). Yüz Tanıma Alanı (Gyrus Fusiformis): Betimleyici Bir İnceleme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 28(4), 249-252.
- Petróczi, A. (2007). Attitudes and doping: a structural equation analysis of the relationship between athletes' attitudes, sport orientation and doping behaviour. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 2(1), 34.
- Pettigrew, T.F., ve Tropp, L.R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751.
- Pettit, P. (2007). Akrasia, collective and individual.

- Proios, M., ve Proios, I.M. (2014). Development and initial validation of an instrument measuring athletes' volition. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(4), 761-772.
- Radoilska, L. (2013). *Addiction and weakness of will*. OUP Oxford.
- Raedeke, T. D., ve Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J., ve Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational psychologist*, 44(3), 159-175.
- Ribeiro, B. (2011). Epistemic akrasia. *International Journal for the Study of Skepticism*, 1, 18-25.
- Ridgeway, A. (2024). *Evil We Desire: Akrasia and the Ethics of Conspiracy Rhetoric* (Doctoral dissertation, Syracuse University).
- Romaioli, D. (2023). Framing the tendency to betray one's good intentions. Akrasia as a dialogical dynamic. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 53(3), 399-416.
- Rönkkö, M., ve Cho, E. (2022). An updated guideline for assessing discriminant validity. *Organizational Research Methods*, 25(1), 6-14.
- Ryan, R. M. (2025). Motivation, movement, and vitality: Self-determination theory and its organismic perspective on physical activity as part of human flourishing. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102932.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- Ryan, R.M., ve Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68- 78.
- Schermelleh-Engel, K., Mossbrugger, H., ve Müller, H. (2003). "Evaluating The Fit of Structural Equation Models: Test of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures", *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

- Schuch, F.B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... ve Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648.
- Schunk, D.H., Pintrich, P.R., ve Meece, J.L. (2014). Motivation in education: Theory, research, and applications. (No Title).
- Selçuk, O., ve Çizel, B. (2026). Turist-Yerel Halk Etkileşiminin Yaşandığı Alanlarda Sosyal Taşıma Kapasitesini Değerlendirmeye Yönelik Bir Guttman Ölçeği Geliştirilmesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, (1), 22-42.
- Shaabani, F., Naderi, A., Borella, E., ve Calmeiro, L. (2020). Does a brief mindfulness intervention counteract the detrimental effects of ego depletion in basketball free throw under pressure?. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(2), 197.
- Shah, E. J., Chow, J. Y., ve Lee, M. J. (2020). Anxiety on quiet eye and performance of youth pistol shooters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(4), 307-313.
- Shen, Y.Q., Sim, Y.K., Bae, J., Bang, I.J., ve Seo, J.P. (2025). Differences in the relationship among grit, self-regulation, competition preparation, and sport confidence across performance levels: a multi-group analysis. *Scientific Reports*, 15(1), 31111.
- Shevlina, M., Milesb, J. N., ve Lewisa, C. A. (2000). Reassessing the fit of the confirmatory factor analysis of the multidimensional students life satisfaction scale: comments on confirmatory factor analysis of the multidimensional Students' Life Satisfaction Scale'. *Personality and Individual Differences*, 28(181), 185.
- Šiljak, V., Vajić, S., ve Zbiljić, G. (2024). Effects of Sports on Social and Cultural Transformations. *Ukrainian Policymaker*, 15.
- Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., ve Härter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the Autonomy-Preference-Index (API). *Health Expectations*, 13(3), 234-243.
- Smith, M.R., Coutts, A.J., Merlini, M., Deprez, D., Lenoir, M., ve Marcora, S.M. (2016). Mental fatigue impairs soccer-specific physical and technical performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(2), 267-276.
- Soyer, F. (2025). The effect of recreational fitness exercises on sedentary men's levels of well-being. <https://www.jomh.org/articles/10.22514/jomh.2025.085>.

- Stefana, A., Damiani, S., Granziol, U., Provenzani, U., Solmi, M., Youngstrom, E. A., ve Fusar-Poli, P. (2025). Psychological, psychiatric, and behavioral sciences measurement scales: best practice guidelines for their development and validation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1494261.
- Strack, F., ve Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 220-247.
- Stull, T., Glick, I., ve Kamis, D. (2021). The role of a sport psychiatrist on the sports medicine team, circa 2021. *Psychiatric Clinics*, 44(3), 333-345.
- Sun, H., Soh, K.G., Mohammadi, A., Toumi, Z., Zhang, L., Ding, C., ... ve Tian, J. (2024). Counteracting mental fatigue for athletes: a systematic review of the interventions. *BMC Psychology*, 12(1), 67.
- Sürücü, L., Yıkılmaz, İ., ve Maşlakçı, A. (2022). Exploratory factor analysis (EFA) in quantitative researches and practical considerations. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 947-965.
- Şencan, H. (2005). *Güvenilirlik ve geçerlilik*. Hüner Şencan.
- Şenyurt, A.Y., Coşkun, H., ve Ünlü, E.S. (2020). Örtük çağrışım testi'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4437-4453.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: pearson.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296.
- Tangney, J.P., Boone, A.L., ve Baumeister, R.F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
- Tastan, Z. (2025). Sporda Duygu Düzenleme ile Psikolojik Toparlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 239-251.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Tedesqui, R.A., ve Young, B.W. (2017). Associations between self-control, practice, and skill level in sport expertise development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(1), 108-113.
- Temiz, C.N., ve Sivrikaya, A.H. (2021). Beden eğitimi ve spor dersinde karşılaşılan sorunların incelenmesi (Yurt içi ve yurt dışı değerlendirmesi). *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3(1), 12-39.
- Tezbaşaran, A. (2008). Likert tipi ölçek hazırlama kılavuzu. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 27-48.
- Tezbaşaran, A. A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Türk Psikologlar Derneği.
- Thompson, B. (2004). Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications. *American Psychological Association*.
- Thurstone, L. L. (1928). Attitudes can be measured. *American Journal of Sociology*, 33(4), 529-554.
- Tóth, B.T., Tóth, H.L., Lukácsi, C., Kocsner, O.C., Lovas, B., Selejó Joó, B.T., ... ve Kovács, K.E. (2024). Exploring individual components of sport persistence in the light of gender, education, and level and type of sport. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 205.
- Trainor, L.R., ve Bundon, A. (2023). Clarifying concepts:“Well-being” in sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1256490.
- Turan, İ., Şimşek, Ü., ve Aslan, H. (2015). Eğitim araştırmalarında likert ölçeği ve likert-tipi soruların kullanımı ve analizi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 186-203.
- Turan, M., Savaş, B. Ç., ve Mavibaş, M. (2025). Teknoloji Çağında Sporun Toplumsal Bütünleşme Üzerine Etkisi. *Dijitalleşen Dünyada Rekreasyon ve Spor*, 85.
- Turan, S. (2020). Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sporda ahlaktan uzaklaşma durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 08-19.
- Uluç, S. (2008). MMPI-2 Depresyon, Kaygı ve Öfke İçerik Ölçeklerinin Ölçüt Geçerliği Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1).
- Urbina, S. (2014). Essentials of psychological testing: *John Wiley & Sons*.

- Uysal, Y., Toros, T., Cetin, M.C., Ozyol, F.C., Serin, E., Guzel, S., ve Ozturk, R.Y. (2022). The Performance Enhancement Attitude Scale in team sports: Validity and reliability study. *Progress in Nutrition*, 24.
- Vaughan, G.M., ve Hogg, M.A. (2013). *Social psychology*. Pearson Higher Education AU.
- Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., ve Doval, E. (2017). A journey around alpha and omega to estimate internal consistency reliability. *Anales de Psicología*, 33(3), 755-782.
- Warburton, D.E., ve Bredin, S.S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556.
- Watkins, M. W. (2021). *A step-by-step guide to exploratory factor analysis with SPSS*. Routledge.
- Weinberg, R.S., ve Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Werner, K.M., ve Berkman, E.T. (2024). Motivational dynamics of self-control. *Current Opinion in Psychology*, 59, 101859.
- Werner, K.M., ve Ford, B.Q. (2023). Self-control: An integrative framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(5), e12738.
- Whittaker, T.A., ve Worthington, R.L. (2016). Item response theory in scale development research: A critical analysis. *The Counseling Psychologist*, 44(2), 216-225.
- Woldemariam, M. T., Ergado, A. A., ve Jimma, W. (2025). Development and validation of a survey instrument to measure teacher educators' educational technology integration in developing countries. *Research in Learning Technology*, 33.
- Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., ve McNicholl, A. (2025). A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 70-110.
- World Health Organization. (2023). *Step up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe*. OECD Publishing.
- Worthington, R. L. ve Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806-838. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>

- Yamaner, E. (2025). Antrenörlük Felsefesinin Sporcu Performansına Etkisi: Bütüncül Bir Değerlendirme. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, (Advanced Online Publication), 36-48.
- Yao, G., ve Fan, L. (2025). Cognitive load scale for AI-assisted L2 writing: scale development and validation. *Frontiers in Psychology*, 16, 1666974.
- Yarayan, Y. E., Yılmaz, B. H., Solmaz, S., ve Can, H. C. (2024). Sporda öz-düzenlemeli öğrenme ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri ve farklı düzeydeki sporcuların öz-düzenlemeli öğrenme becerilerin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 191-209.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Yıldız, E., ve Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.
- Yıldız, E., ve Çetin, Z. (2020). Takım sporları yapan çocukların sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(3), 1137-1162.
- Yıldizer, G., Bilgin, E., Korur, E.N., Yüksel, Y., ve Demirhan, G. (2019). Orta okul öğrencileri için fiziksel aktivite tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 63-73.
- Yılmaz, E., ve Çimen, M. (2025). Health Literacy, Healthy Lifestyle Behaviours and Physical Activity in Sports Sciences Faculty Students: A Mediation Analysis. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 27(1), 167-176.
- Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin özkontrol ve özyönetim düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Yıldırım, T., ve Koçak, Ç.V. (2022). The Relationship between Sport, Self-Regulation and School Burnout in High School Students. *Education Quarterly Reviews*, 5(3), 421-430.

- Yong, A.G., ve Pearce, S. (2013). A beginner's guide to factor analysis: Focusing on exploratory factor analysis. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 9(2), 79-94.
- Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.
- Zuo, J., ve Bai, Y. (2025). Emotion regulation, coping strategies, and burnout among Chinese competitive athletes: a mixed-methods study. *BMC Psychology*, 13(1), 1147.

EKLER

Ek 1. Google Form

"Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması"

B *I* U [G](#) ~~X~~

Değerli Katılımcı,

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Doktora Programı kapsamında yürüttüğüm tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Çalışmamız, bireylerin sporda irade zayıflığına dair algılarını ve bu algıların spor performansı üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflemektedir. Anketin sonuçları, spor bilimleri ve psikoloji alanında önemli katkılar sağlayacak olup, sporcuların psikososyal becerilerinin geliştirilmesi yönünde yeni stratejilerin oluşturulmasına ışık tutacaktır.

Anket tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve anonim olarak yürütülmektedir. Elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak ve kişisel bilgileriniz kesinlikle üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Anketin tamamlanması yaklaşık 10-15 dakika sürecektir. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Ebru DERECELİ

Danışman: Doç. Dr. Hasan GÜLER

Ek 2. Etik İzin Belgesi

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 13.02.2025 - 684726



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-21347915-050.04-684726
Konu : 2024/020 nolu Etik Kurul Başvurunuz Hk.

13.02.2025

Sayın Doç. Dr. Hasan GÜLER
Öğretim Üyesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 10.02.2025 tarihinde yapılan 02 sayılı olağan toplantısında çalışmanıza ilişkin olarak değişiklik başvurunuz onay verilmiş olup çalışmanızla ilgili alınan II nolu karar aşağıda sunulmuştur. Bilgilerinize sunarım.

KARAR: II
Protokol No: 2024/020
Sorumlu Yürütücü: Doç. Dr. Hasan GÜLER

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'na Öğretim Üyesi Doç. Dr. Yasin YILDIZ'ın "**Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutumlar Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması**" başlıklı araştırmasına 23.08.2024 tarihli Etik Kurul toplantısında onay verilmiş olup, 10.02.2025 tarihli Etik Kurul toplantısında, sorumlu öğretim üyesi değişikliği (Doç. Dr. Hasan GÜLER) ve başlık değişikliği (**Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması**) başvurusu sebebiyle ilgili araştırma yeniden gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve **uygun** bulunmuş olup, **çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde (kurum izinin alınması ve dosyaya konulmak üzere gelmesi şartıyla)** gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, **BGOF** (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı- soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir.) ve **Veri Toplama Formu/Anketlerin** gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Turhan DOST
Kurul Başkanı

Ek 3. Ölçek Formu

	SPORDA İRADE ZAYIFLIĞINA YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Spor yapmak benim için bir yaşam tarzıdır.					
2	Spor yaparken kendimi motive etme konusunda başarılı olurum.					
3	Spor yapmak benim için stresi azaltmanın etkili bir yolu olarak görülür.					
4	Spor yapmak hedeflerime ulaşmama yardımcı olur.					
5	Yaptığım spor hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak beni motive eder.					
6	Spor yaparken kendimi daha sağlıklı hissedirim.					
7	Spor benim için bir motivasyon kaynağıdır.					
8	Spor yaparken kendimi motive hissedirim.					
9	Spor yapmak beni mutlu hissettirir.					
10	Spor yapmaya devam etmemde, başkalarının beklentileri etkili olmaktadır.					
11	Çevremden aldığım takdir ve övgü, spor yapma isteğimi artırır.					
12	Spor yapmamın arkasındaki temel neden, ödül kazanma ya da olası yaptırımlardan kaçınma isteğidir.					
13	Spor yaparken, başkalarının baskısı veya etkisi altında olduğum için motive olurum.					
14	Spor yaparken, ödül veya övgü almak için motive olurum.					
15	Eskiden spor yapmak için iyi nedenlerim vardı ama şimdi yok.					
16	Ailemden spor yapma konusunda yeterli destek aldığımı düşünmüyorum.					
17	Sporda beceriksiz olduğumu düşünüyorum.					
18	Antrenörümden aldığım desteğin motivasyonum üzerinde yeterince etkili olmadığını düşünüyorum.					
19	Spor yaparak belirlediğim hedeflere ulaşamıyorum.					
20	Spor yaparken sık sık enerji eksikliği veya yorgunluk hissediyorum.					
21	Sporda başarılı olamayacağım izlenimine sahibim.					
22	Spor yaparken sık sık motivasyon kaybı yaşadığımı hissediyorum.					
23	Spor yapmaya başlamakta ve düzenli olarak devam ettirmekte zorlanıyorum.					
24	Spor yapmaya başladığımda, hedeflerime ulaşmak için gerekli çabayı gösterme konusunda isteksiz oluyorum.					
25	Spor yapmaya devam etmek yerine, kolaylıkla vazgeçme eğilimim var.					

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Sporda İrade Zayıflığına Yönelik Tutum Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması” başlıklı Doktora tezimdeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Ebru DERECELİ

22/06/2026

ÖZ GEÇMİŞ

Soyadı, Adı : DERECELİ Ebru
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Nazilli/ 10.06.1983
Telefon : 0 532 xxx xx xx
E-posta : dereceliebru@hotmail.com
Yabancı dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Doktora	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı	2026
Y. Lisans	Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	2012
Lisans	Atatürk Üniversitesi Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü	2025
Lisans	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü	2008

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer/Kurum	Ünvan
-----	-----------	-------

2015-Devam Ediyor	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Hizmetleri MYO	Öğretim Görevlisi
2013-2015	Gençlik ve Spor Bakanlığı Aydın Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü	Hentbol Antrenörü
2008-2013	Turkcell İletişim Hizmetleri	Yönetici