



T.C

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HENTBOLCULARDA GÜDÜLENME VE KAYGI DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Ayhan DURSUN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman
Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Gaziantep 2024



T.C

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HENTBOLCULARDA GÜDÜLENME VE KAYGI DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Ayhan DURSUN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Gaziantep 2024

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**HENTBOLCULARDA GÜDÜLENME VE KAYGI DURUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Ayhan DURSUN

TezSavunmaTarihi :26/01/2024

Sağlık Bilimleri Enstitü Onayı

Doç.Dr. Davut Sinan KAPLAN
Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof.Dr.Uğur ABAKAY
Anabilim Dalı Başkanı

Bu teztarafımca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

TezJürisi

İmzası

Prof. Dr. Uğur ABAKAY

.....

Doç. Dr. Fikret ALINCAK

.....

Dr. Öğr. Üyesi Şihmet Mehmet YİĞİT

.....

BEYAN

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Hentbolcularda güdülenme ve kaygı durumları arasındaki ilişkisinin incelenmesi” adlı çalışmanın kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarımı ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim. 26/01/2024

Ayhan DURSUN



İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	5
TABLolar LİSTESİ	8
TEŞEKKÜR	9
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Hentbol Sporuna Tanımı	4
2.1.1. Hentbol 'un Tarihsel Gelişimi	4
2.1.2. Türkiye'de Hentbolun Tarihsel Gelişimi	6
2.1.3. Hentbol Oyun Kuralları	7
2.2. GÜDÜLENME	9
2.2.1. GÜDÜLENME ile İlgili Kavramlar	10
2.2.1.1. GÜDÜ.....	10
2.2.1.2. İç GÜDÜ.....	11
2.2.1.3. DÜRTÜ	11
2.2.1.4. İhtiyaç.....	11
2.2.2. GÜDÜLENME Kuramları	11
2.2.2.1. Biyolojik Yaklaşımlar	11
2.2.2.2. HÜMANİST Yaklaşımlar	12
2.2.2.3. Davranışçı Yaklaşımlar	12
2.2.2.4. Bilişsel Yaklaşımlar	13
2.2.2.5. Sosyal Öğrenme Kuramı	13
2.2.2.6. Başarı Gereksinim Kuramı	13

2.2.2.7. Başarı Hedef Kuramı	14
2.2.2.8. Hür İrade Kuramı	15
2.2.2.9. Yükleme Kuramı.....	16
2.2.3. Spor ve Güdülenme	16
2.2.4. Sporda Güdülenme Türleri	17
2.2.4.1. Dışsal Güdülenme	18
2.2.4.2. İçsel Güdülenme.....	18
2.2.1.1. Güdülenmeme	19
2.3. Kaygı.....	19
2.3.1. Kaygının Nedenleri	20
2.3.2. Kaygının Belirtileri	22
2.3.3. Kaygının Sınıflandırılması.....	23
2.3.3.1. Durumluluk Kaygı.....	24
2.3.3.2. Sürekli Kaygı.....	25
2.3.3.3. Somatik Kaygı	26
2.3.3.4. Bilişsel Kaygı.....	28
2.3.4. Spor ve Kaygı.....	28
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	31
3.2. Evren rnekleme	31
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.4. Verilerin Analizi.....	33
4. BULGULAR	34
5. TARTIşMA ve SONUÇ	40
6. KAYNAKLAR.....	47
EKLER.....	57



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ait kişisel özelliklerin dağılımı.....	31
Tablo 3.2. Normallik Testi	34
Tablo 3.3. Çoklu Doğrusal Bağlantı İstatistiği.....	34
Tablo 4.1. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları.....	34
Tablo 4.2. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının millilik durumuna göre t-testi sonuçları	35
Tablo 4.3. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının yaşa göre ANOVA sonuçları	35
Tablo 4.4. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları	36
Tablo 4.5. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının spor yılına göre ANOVA sonuçları	37
Tablo 4.6. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının milli maç sayısına göre ANOVA sonuçları	37
Tablo 4.7. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında Person Korelasyon sonuçları	38
Tablo 4.8. Sporda güdülenme düzeyi alt boyutlarının durumluluk kaygı düzeyine etkisi.....	38
Tablo 4.9. Sporda güdülenme düzeyi alt boyutlarının sürekli kaygı düzeyine etkisi	39

TEŐEKKÖR

Bu çalışmanın planlanmasından yazımına kadar tüm aőamalarında beni yönlendiren, sabırlı, anlayıőlı ve disiplinli tavırlarıyla bana destek olan danıőmanım değerli danışman hocam Prof. Dr. Uğur ABAKAY' ya ve beni her konuda destekleyip yanımda olan çok sevgili aileme teőekkör ederim.



ÖZET

HENTBOLCULARDA GÜDÜLENME VE KAYGI DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Ayhan DURSUN

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur ABAKAY

2024 Şubat, 75 sayfa

Çalışmanın amacı, hentbolcularda güdülenme ve kaygı durumları arasındaki ilişkisinin incelenmesi. Betimsel tarama modelinin kullanıldığı araştırma 2022-2023 yılları arasında Türkiye Hentbol ve Türkiye Üniversite Sporları Federasyonuna bağlı kulüp ve takımlarda aktif olarak görev alan 116'sı erkek 151 i kadın olmak üzere toplam 267 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada verilerin elde edilmesi için Pelletier ve ark. (1995) tarafından geliştirilen ve Kazak (2004) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Güdülenme Ölçeği" ile Necla Öner ve Ayhan Le Compte (1983) tarafından Türkçeye uyarlanıp düzenlenen "STAI FORM TX – I" ve "STAI FORM TX – 2" "Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerin normal dağım göstermesi sebebiyle parametrik testler “ikili grup karşılaştırmalarında t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ANOVA testi ve Pearson korelasyon testi” uygulanmıştır. VIF değerinin 5’ ten küçük olması nedeniyle sonuç çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın analizleri sonucunda; Demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, spor yılı, millilik durumu ve milli maç sayısı) açısından farklılık anlamlı bulunmamış olup ($p>0.05$); sürekli kaygı ve durumluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde, sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Sporcuların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini güdülenme alt boyutlarının anlamlı şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak hentbolcuların durumluluk, sürekli kaygı ve güdülenme düzeyleri arasında ilişkilerin olduğu ayrıca güdülenme alt boyutlarından “bilmek ve anlamak” durumluluk kaygı düzeyini, “içe atım” alt boyutu da sürekli kaygı düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Sporda Güdülenme, Kaygı

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION AND ANXIETY SITUATIONS IN HANDBALL PLAYERS

Ayhan DURSUN

MScThesis, Department of Physical Education and Sport

Supervisor: Prof. Dr. Uğur ABAKAY

2024 February, 75 pages

The aim of the study is to examine the relationship between motivation and anxiety in handball players. The research, in which the descriptive scanning model was used, consists of a total of 267 athletes, 116 of whom are men and 151 of whom are women, actively involved in clubs and teams affiliated with the Turkish Handball and Turkish University Sports Federation between 2022 and 2023. To obtain data in the study, besides "Sports Motivation Scale" developed by Pelletier et al. Kazak (1995) and adapted into Turkish by Kazak (2004), STAI FORM TX – I" and "STAI FORM TX – 2" "State and Trait Anxiety Scale" adapted and edited into Turkish by Necla Öner and Ayhan Le Compte (1983), were used. Since the skewness and kurtosis values of the data showed normal distribution, parametric tests "t test for pairwise group comparisons, ANOVA test and Pearson correlation test for comparisons of more than two groups" were applied. Since the VIF value was less than 5, multiple linear regression analysis was performed. As a result of the analysis of the research; The difference in terms of demographic variables (age, gender, sports year, nationality status and number of national matches) was not found to be significant ($p>0.05$); A moderate positive relationship was found between trait anxiety and state levels, and a positive significant relationship was found between sports motivation, state and trait anxiety levels ($p<0.05$). It has been determined that motivation sub-dimensions significantly affect athletes' state and trait anxiety levels. As a result, it was concluded that there was a relationship between the state, trait anxiety and motivation levels of handball players, and that "knowing and understanding", one of the motivation sub-dimensions, increased the state anxiety level, and the "introjection" sub-dimension increased the trait anxiety level.

Keywords: Anxiety, Handball, Motivation in Sports

1.GİRİŞ ve AMAÇ

Hentbol, dünyada birçok ülkede futbol, basketbol ve voleybol gibi takım sporlarından sonra en popüler bir spor dalı olma özelliğine sahiptir. Hentbol, bazı ülkelerde, her yaş grubundan bireylerin uygulayabildiği bir spor dalı olup; takım sporları arasında hentbolu benimseyen ve yaşam biçimi haline getiren ülkelerin olduğu da söylenebilir. Bunun yanında, hentbol fiziksel, biyomotorik (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik (esneklik), koordinasyon), psiko-mental ve teknik-taktik özellikleri yüksek bir spor dalı olduğundan; fiziksel, fizyolojik ve biyomotorik özellikler, psiko-mental durum, teknik kapasite ve taktik anlayış gibi özellikleri ile birlikte takım disiplininin oluşturulması antrenörler ve spor bilimcileri için oldukça önemlidir. Hentbolda hareket ve beceri eğitiminin yanında tamamlayıcı unsurlar olarak fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikolojik özelliklerin de kombinasyonu antrenman içerisinde dikkate alınmalıdır (1, 2, 3, 4).

Spor bilimcileri sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman prensipleri araştırmakta, sporcuyu yüksek performansa ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir. Performans sadece bir fiziksel nitelik değil aynı zamanda bir psikolojik süreçtir. Sporcu bir müsabakayı kaybettiği zaman ekonomik olarak edineceği yer ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Bunun sonucu olarak her yapılan müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (5).

Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri de kaygıdır. Kaygı, “gelecek ile ilgili insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu” (6, 7) olarak tanımlandığı gibi, “dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” (8) olarak da tanımlanır. Kaygı durumunda birey kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacmış gibi hisseder, tedirginlik duyar (9). En önemli nedenlerinden birinin korkutucu bir uyarıyla ilgili bilinçaltı anı olan (10) kaygı durumu; titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel semptomlarla seyreden bir tabloya işaret etmektedir (11).

Kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Durumluk

kaygı, “çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıki sebeplere bağlı, başkalarınca da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi” olarak tanımlanır (12, 13, 14). Durumluk kaygı, sporcuyu anlamaya çalışmada önemli bir kriterdir. Devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sporcunun kişiliğiyle ilgilidir (15). Sürekli kaygı ise; “ stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması” olarak tanımlanır. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler (15). Sürekli kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve şartlarda tespit edilen durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir (12).

Güdü (motiv) terimi, psikolojinin bulmuş olduğu en önemli terimlerden biridir. İnsanların ve hayvanların yapmış oldukları davranışların temelinde güdüler yatmaktadır. Güdüler anlaşılabilen güdüler olduğu gibi anlaşılmayan güdüler de vardır. Ancak nasıl yapılsa yapılsın her yapılan davranışın altında bir güdü ya da güdüler zinciri yatmaktadır (16). Güdü, bireyi bir amaca götürmek için davranmaya zorlayan, harekete geçiren, bireyin davranışlarını güçlendiren, etkileştiren, yönlendiren bir güçtür (17). Bu kavram ilgileri, dürtüleri, istekleri ve gereksinimleri karşılamaktadır. Güdüler önce organizmayı uyarır, harekete geçirir ve davranışı belirlediği hedefe yöneltir. Bunlar gözlemlendiği zaman organizmanın güdülenmiş olduğu söylenebilir (18).

Sporda güdüleme ise sportif etkinliklerde bulunan kişilerin amaçları doğrultusunda duygularını ve ihtiyaçlarını amaçlanan performans düzeyine ulaştırmalarını etki eden psikolojik bir olgu olarak tanımlanır. İçsel motivasyon spordaki etkisi sporcunun kendisinden kaynaklıdır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek sporcular daha fazla bilgi ve beceriye ulaşarak öğrenmek isterler. Bu sporcular daha çok doyum sağlamak için daha fazla başarıya ulaşmak isterler (19). Dışsal güdülenme ise sporcunun direkt olarak kendisi ile ilgili bir durum değildir. Bunlar direkt olarak dışardan gelen çeşitli durumların sporcunun üzerinde olumlu veya olumsuz oluşması durumudur. Bu güdülenme türü de sporcunun kendisi ile alakalıdır (20).

Müsabaka öncesinde veya müsabaka sırasında sporcuların yoğun kaygı ve stres yaşamaları, genellikle performanslarını olumsuz etkilemekte ve başarısızlığa neden

olabilmektedir. Bu bağlamda, kontrol edilemeyen kaygı durumları sporcuların zihinsel ve fiziksel hazırlıklarını olumsuz etkilediği aşikârdır. Bu durumun üstesinden gelmek ve sporcuların başarıya odaklanmalarını sağlamak için, kaygı düzeylerinin sporda güdülenme ile ilişkisi ve etkisini anlamak kritik bir öneme sahiptir. Bu bilgiler ışığında, çalışmada hentbolcuların güdülenme ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.



2.GENEL BİLGİLER

2.1.Hentbol Sportu Tanımı

Literatürde hentbol genel anlamda ortak tanımlamalarla yer alsa da farklı araştırmacılar farklı alanlardan tanımlamalar yapmıştır. Hentbol Eler ve Bereket (21)'e göre kassal ve kardiyatif gücün bir arada kullanıldığı, sürat, dayanıklılık, kuvvet, sıçrama, esneklik ve koordinasyon gibi motorik özelliklerin farklı yüzdelik dilimlerle bir arada olduğu bir spor alanı olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bir diğer tanımda da; bir kaleci ve altı oyuncudan oluşan oyuncu grubu ile 20'ye 40 bir alanda oynanan oyuncuların rakipleri ile fiziksel temasa dayalı bir mücadele içine girdiği 30'ar dakikalık iki devre halinde oynanan savunma ve hücum setlerinden oluşan bir kapalı alan sporu olarak tanımlanmaktadır.

Bragazzi, Rouissi, Hermassi ve Chamari (22) ise hentbolu hem antrenman aşamasında hem de müsabakalar esnasında yoğun fiziki temasların olduğu ve bu fiziksel temaslara karşı mücadele edebilmek için kısa ve yüksek yoğunlukta fiziksel bir gayret gerektiren takım sporu olarak tanımlamaktadır. Yurdunmal (23)'e göre ise hentbol bir takımda en çok 14 sporcunun olduğu ve oyunda 7'şer oyuncudan oluşan rakip iki takımın kendi kalelerini koruyup karşı kaleye elleri ile gol atmaya çalışarak birbirlerine üstünlük sağlamak için uğraştıkları uluslararası bilinirliği ve turnuvaları olan bir tür salon sporudur.

Bu tanımlamalardan hareketle hentbol için genel ortak noktaların, altı saha oyuncusu ve bir kalecinin olduğu toplam yedi kişilik takımlarla oynanan 40 metre uzunluğunda 20 metre genişliğinde oyun alanına sahip, oyuncuların topu elle taşıdıkları ve amacın rakip kaleye gol atmak olduğu, yoğun fiziksel temas gerektiren, hızlı ve heyecanlı uluslararası bilinirliği olan bir salon sporu olduğu söylenebilmektedir. Hentbolun uluslararası bilinirliğini ve yaygınlığını göz önüne aldığımızda bu aşamada hentbolun tarihi gelişimi hakkında bilgi sahibi olabilmek için tarihçesinden bahsetmek faydalı olacaktır.

2.1.1 Hentbol 'un Tarihsel Gelişimi

Araştırmalar insanların tarihten bu yana belki de avcılık anlayışından dolayı olacak ellerin ayaklara oranla daha fazla ve daha yetenekli kullanıldığını göstermekte ve buna dayanakla da hentbol sporunun da tarihinin çok eskilere uzandığını göstermektedir (24). Hentbol sporuna benzer bir oyun Yunanistan'ın Pire kenti civarlarındaki bir kalenin kalıntılarında yapılan kazılar neticesinde duvarlara yapılan kabartma resimler, domuz

idrarı torbaları ile oynandığına yönelik bir belge niteliği taşımaktadır (25).

Hentbol eski zamanlarda eğitsel amaçla jimnastik oyunu olarak kullanılmış ve 1917 ile 1920 yılları arasındaki süreçte eğitsel amaçtan çıkarılarak kendi adı ile tanımlanan bir oyun halini almış, o dönemki kurallarla oynanmaya başlanmıştır. Kökeninin Danimarka'ya uzandığı ve “Handball” oyununun bir uzantısı olduğu belirtilmektedir (26).

Berlin'deki Deutsche Sporthalle hentbolun gelişimi ve yayılması için en önemli kurumlardan biri olarak ortaya çıkmış ve bu kurum Almanya'nın hentbol sporunda diğer Avrupa ülkelerine oranla daha fazla katkı sunmasını sağlamıştır. 1924-1925 yıllarında Hollanda'da toplanan Uluslararası Amatör Sporlar Federasyonu hentbol sporuna uluslararası nitelik kazandırmak amacıyla 13 farklı ülkeden temsilciler vasıtasıyla bir komite kurulması kararlaştırılmıştır (26).

Seneler 1926'yı gösterdiğinde Amatör Atletizm Federasyonu bünyesinde faaliyet gösteren bir komite Almanya'da hentbol oyunu için kurallar geliştirerek bu spora uluslararası bir nitelik kazandırmış ve 1928 yılından itibaren ise hentbol sporu Uluslararası Amatör Hentbol Federasyonu içerisinde özerk bir federasyon olarak çalışmalarını devam ettirmektedir (26).

Hentbolun tarihi gelişimi içinde en önemli mihenk taşlarından biri 1934 yılına kadar açık alanda oynanırken bu tarihten itibaren ilk olarak Kopenhag maçı ile birlikte kapalı salon sporları arasında yerini almıştır (26). Hentbol sporu 1936 yılında Almanya'nın girişimleri neticesinde Olimpiyat Oyunları Programına dâhil edilmiş ve Olimpiyat Komitesine eklenmiştir. Bu tarihlerde 23 ülkede oynanan hentbol branşında ilk olimpiyat şampiyonu da Almanya olmuştur (27). 2. Dünya Savaşı ile birlikte diğer spor branşlarında olduğu gibi durgunluk dönemine giren hentbol savaş sonrası Danimarka- İsveç mücadelesi ile gelişimini Avrupa ve Dünya düzeyinde devam ettirmiştir (26).

1946 yılında hentbol sporunu daha organize bir spor haline getirebilmek amacıyla Uluslararası Hentbol Federasyonu kurulmuş ve 1972 yılında Münih'te düzenlenen Olimpiyat Oyunları'nda yalnızca erkek hentbol takımları yarışırken 1976 Montreal Olimpiyatları ile birlikte hem erkek hem kadın hentbol takımları yarışa dâhil edilmiştir (28).

2.1.2 Türkiye’de Hentbolun Tarihsel Gelişimi

Ülkemizde Hentbol 1927 ile 1938 yılları arasında Almanya’da eğitim gören Beden Eğitimi Öğretmenleri Nafi Tağman, Zeki Gökışık ve Hüsamettin Güreli tarafından açık alan oyunu olarak başlamıştır. Özellikle Gazi Üniversitesi öncülüğünde kurallarının 1934 yılında Türkiye İdman Cemiyeti tarafından duyurulması ile birlikte resmi olarak el topu ismi ile oynanmaya başlanmıştır. Ülkemizde düzenlenen resmi anlamdaki ilk hentbol müsabakası 1938 senesinde oynanmış ve bu gelişmeyi takiben 1942-1943 senelerinde İstanbul Hentbol Ligi kurularak bu alanda turnuvalar yerel anlamda başlamıştır. Bu alanda ilk turnuvalar ise 1945 ile 1964 yılları arasında Spor Oyunları Federasyonu öncülüğünde düzenlenmiştir. İlk Türkiye Şampiyonası da 1945 yılına gelindiğinde düzenlenmiş ve Kara Harp Okulunun ilk kez Türkiye Şampiyonu ünvanını alması ile hentbolun tarihsel gelişimi devam etmiştir (29).

Hentbol sporunun açık alandan salonlara taşınması ile birlikte ülkemizde yaygın hale gelmiş ancak 1972’lere kadar önemli bir yer edinmemiştir. Bu tarihten itibaren çeşitli eğitim kurumlarında oynanmaya başlanmış ve bu alandaki araştırmalar da 1974 yılı sonrasında yaygınlaşmıştır (29).

1974’lerden itibaren ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı tarafından Almanya’da eğitim gören Beden Eğitimi Öğretmenlerince hentbol alanında farklı çalışmalar yapılmaya başlanmış ve ilk olarak Öğretim Üyesi Yaşar Selim 1975 yılında bir derleme kitap ile salon hentbolu kurallarını yazmıştır. Daha sonra Talat Akgül 22. Spor Federasyonu olarak 4 Şubat 1976 tarihinde Hentbol Federasyonu’nu kurmuştur (29).

Temelini okullarımızın oluşturduğu hentbol sporu, birçok ilimizdeki kulüplerimizin de çabalarıyla yaygınlaşarak üst düzeyde oynanmaya başlanmıştır. Ülkemizde günden güne daha da artmakta olan lisanslı kadın ve erkek sporcularımızın sayısı bugün yaklaşık 60.000’in üzerindedir (26).

Türkiye Hentbol Federasyonu’nun her yıl düzenlemiş olduğu kadın ve erkek kategorilerinde “Hentbol Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve Bölgesel Lig” olmak üzere 4 farklı ligi bulunmaktadır (30).

Zaman içerisinde değişen ve gelişen bir spor branşı olan hentbol günümüzde dünya çapında popüler bir spor dalı haline gelmiştir. Bu denli gelişme ve yaygınlık gösteren bu spor dalında sporcuların teknik ve taktik becerilerinin yanı sıra hız, çeviklik ve

koordinasyon becerileri de gelişim göstermektedir. Popüler spor dalları arasında yerini alan ve gelişimine devam eden hentbol sporu ile ilgili oyun kurallarını bilmek bu sporu yapmak için bir ön koşul haline geldiği düşünüldüğünde hentbol oyun kurallarından bahsetmek yerinde olacaktır.

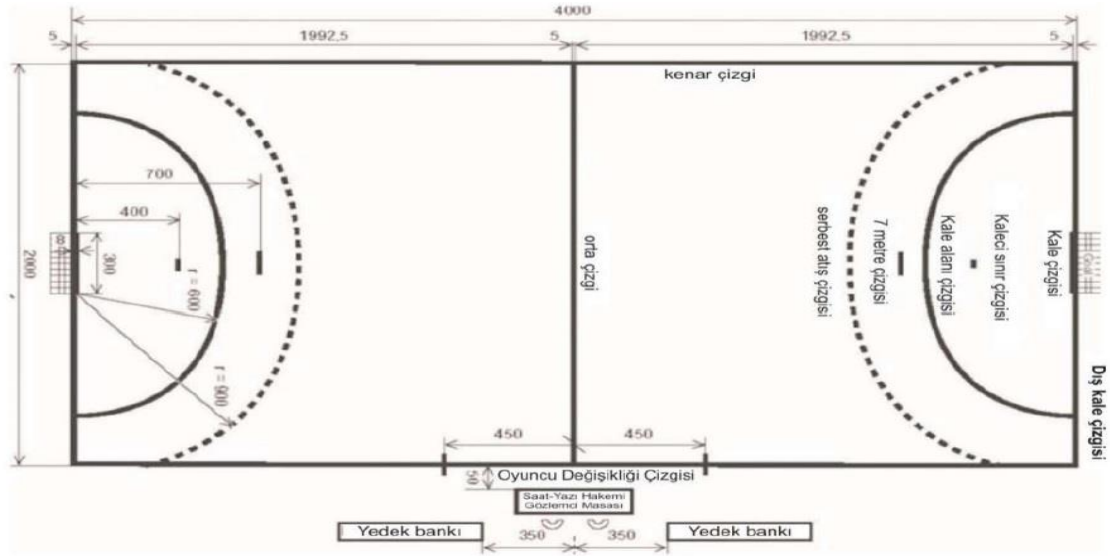
2.1.3 Hentbol Oyun Kuralları

Hentbol sporu İskandinav ülkelerinde 19. yüzyılın sonlarında ortaya çıkan bir takım sporu olup modern kuralları Almanya’da 1920’lerde belirlenmiştir. Genel olarak oyunun amacı topu rakip takımın kalesine sokarak gol atmak olan hentbol sporunda oyuncuların topu eliyle taşımaları, topu yalnızca bir kez tutabilmeleri gibi genel kuralların yanı sıra daha detaylı ve karmaşık kuralları da bulunmaktadır. Hentbol oyununda bir takımda toplam 16 sporcu vardır ve sahada bu sporcuların biri kaleci altısı oyuncu olmak koşuluyla yedi kişi bulunur. Oyun 30'ar dakikalık iki devre halinde oynanmakta ve 60'şar saniyelik üç mola hakkı verilmektedir. Hentbol oyun alanının uzunluğu 40 metre ve genişliği 20 metredir. Oyun kalelerinin yüksekliği 2 metre genişliği 3 metredir. Kale sahası kale direklerinin önünde kaleye 6 metre mesafede yarım daire şeklindedir ve bu alana kaleci dışında kendi lehine avantaj yaratacak olan hiçbir oyuncu giremez, girmesi durumunda alan ihlalden serbest atış kararı verilir. Oyunda oyuncu değişikliği hakkı hakemin bilgisi olmaksızın sınırsız sayıdadır ve oyun önceden belirlenmiş kurallar haricinde durdurulmaz. Amaç rakip kaleye en fazla golü atmak olan hentbolun oyun kurallarını daha detaylı incelemek gerekirse aşağıdaki maddelere göz atmak faydalı olacaktır (29).

1. Oyun süreleri iki devre üzerinden 8-12 yaş grubu sporcular için 20 dakika, 12-16 yaş grubu sporcular için 25 dakika ve yetişkin sporcular için ise 30 dakika olarak düzenlenmiştir.
2. Oyunda normal sürede eşitliğin bozulmaması halinde en fazla iki defa uygulanmak koşuluyla 5 er dakika uzatma verilir ve bu uzatmalar arasındaki dinlenme süresi 1 dakikadır. Bu süreler sonunda kazanan takım belli olmamış ise ilgili oyunun kurallarına göre kazanan takım belirlenir. Bu durum futboldaki penaltı atışları gibi 7 metre atışları ile olabilir.
3. Oyun başlangıcı hakemin düdük çalması ile bitişi ise skorboarddan hakeme gelen sinyal ile hakemin düdük çalması sonucu gerçekleşir. Bu sinyalin gelmemesi halinde saat hakemi düdüğü ile oyunu bitirir.
4. Oyun topu deriden ya da sentetik malzemeden yapılmış küre şeklinde olmalı ve dışı parlak ya da kaygan malzeme olmamalıdır.
5. Oyun sahasında kaleci dâhil en fazla 7 kişi olmalıdır. Kaleci saha oyuncusu ile yer değiştirme hakkına sahiptir.

6. Kenardaki sporcular kurallar çerçevesinde hakemden izin almaksızın oyuna sınırsız şekilde girip çıkabilirler.
7. Oyuncu değişimi sırasında kural hatası yapılması durumunda hata yapan sporcuya iki dakika cezası verilmektedir. Birden çok oyuncu hata yaparsa ilk hatayı yapan sporcu cezayı çekmektedir.
8. Oyuna giriş esnasında hata yapılması ve birden çok oyuncunun oyuna girmesi sonucunda ya da oyuna yedek kulübesinden bir müdahale olması durumunda iki dakika cezası verilmektedir. Ceza süresinde hatanın tekrarı olması durumunda tekrar ceza verilmekte ve top rakibe verilmektedir.
9. Formalar iki takımı birbirinden ayıracak renkte olmalı ve sporcular sahaya spor ayakkabıları ile çıkmalıdır.
10. Oyun alanında kanamalı bir sakatlık varsa oyuncunun derhal oyun alanından kenara alınması ve tedavisinin bitimine kadar oyuna girmemesi sağlanmalıdır.
11. Sakatlık durumunda oyuncunun takım arkadaşlarının mola süreleri içinde arkadaşlarına yardım etmeleri için oyun alanına girmelerine izin verilebilir.
12. Kale sahasına kaleci harici oyuncu dâhil olamaz, herhangi bir şekilde dâhil olması durumunda alan ihlali verilir.
13. Topu bir sporcu en fazla üç saniye tutabilir ve top oyuncudayken oyuncu en fazla üç adım atabilir. Oyuncu topu ayakları hariç olmak üzere elleriyle kollarıyla, başıyla, gövdesiyle, kalçaları ve dizleriyle tutabilir ve taşıyabilir.
14. Herhangi bir ihlal durumu olmaması, topun tamamının kaleyi geçmesi ve kale hakeminin iki kısa düdüğü ile 12 numaralı masa hakeminin el hareketiyle gol geçerli sayılabilmektedir.
15. Kaleciler istisna olmak koşuluyla atış durumlarında atış yapan oyuncunun ayağı atış anına kadar sabit olmak zorundadır.
16. Mücadelelerde iki saha hakemi ile onlara yardımcı olan yazı ve saat hakemleri görev yapmaktadır.
17. Maç sonunda beraberlik durumunda 1 puan, galibiyet durumunda 2 puan ve yenilgiler ise 0 puan verilmektedir.

Birçok kuralının olduğu hentbol sporunun oyun alanı aşağıdaki gibidir:



Şekil 1. Hentbol Oyun Alanı (29).

Şekil 1’de de görüldüğü üzere hentbol oyun alanı 40*20 dikdörtgen şeklindedir. Alanın uzun kenarı kenar çizgisi kısa kenarı dış kale çizgisi olarak adlandırılır. Her iki kale de kale çizgisinin ortasında zemine ve duvara sıkıca sabitlenmiş durumdadır. Kale boyutları enine 3 metre boyuna 2 metre şeklindedir. Kale direkleri kare şeklinde ve bir kenarı 8 cm olacak şekilde yapılmalı kale içlerinde topun kalede kalmasını ve uzaklaşmasını engellemek amacıyla ağlar hazır durumda olmalıdır. Oyun sahası çizgileri kale çizgileri 8 cm ve diğer tüm çizgiler 5 cm genişliğinde çizilmiştir. Kale sahası da Şekil 1’deki gibi olmakta ve 4 metre kaleci sınır çizgisinin hemen dışında 7 metre çizgisi, onun da hemen dışında 9 metre serbest atış çizgisi vardır. Orta çizginin her iki yanına iki yedek kulübesine de eşit mesafede 4.5 metre oyuncu değişim çizgisi bulunmaktadır (31).

2.2.Güdülenme

Güdülenme Latince ‘movere’ kelimesiyle ifade edilmekte olup ‘hareket etmek’ anlamını taşımanın yanında doğrudan davranışı ortaya çıkaran içsel kuvvet olarak tanımlanmaktadır (32). Bireyin yaşamış olduğu toplumda yaşamaya devam edebilmesi için yapmış olduğu hareketlerin nedenini ortaya çıkaran olaya güdülenme denmektedir (33). Bireylerin davranışlarının altında yatmakta olan nedenler her alanda olduğu gibi spor ortamlarında da önemli bir yer edinmektedir. Güdülenme kavramıyla ilgili birçok tanıma rastlamak mümkündür (34). Genel ve çok bilinen tanımıyla güdülenme dediğimiz kavram, bireylerin amaçlarını gerçekleştirmek için harcanan enerjinin ne kadar ve nereye

doğru olduğudur (35). GÜDÜLENME dediğimiz kavram bazı bileşenlerden oluşmaktadır. Bu bileşenler; yön, kararlılık ve yoğunluktur. Yön, yaptığımız aktiviteyi aynı zamanda başka bir aktiviteye rağmen devam ettirme arzusudur. Kararlılık ise yapmış olduğumuz aktiviteyi başarıyla sonuçlanıncaya kadar devam ettirmektir. GÜDÜLENMENİN bir diğer bileşeni olan yoğunluğa bakıldığında zaman var olan durumu başarıya ulaşması için ne kadar çaba harcadığı ve enerji sarf edildiği olarak karşımıza çıkmaktadır (32). Davranışçı psikologlar güdülenmeyi bireylerin kendi dinamiğinden gelen itici güç olarak ele almaktadırlar. Özellikle bireyler başarı duygularını tatmin etmek için güdülenmeyi kullanmaktadırlar (36). GÜDÜLENME kavramının temel sorularından biri güdülenmenin ortaya çıkmasında kimin ya da neyin sorumlu tutulduğudur. GÜDÜLENME ifade bulurken bir görevin sonucu olarak mı yoksa tamamen bireylerin kendi sorumlulukların sonucu olarak mı ortaya çıkar. GÜDÜLENMENİN içsel bir durumun sonucu olarak ortaya çıktığını savunan araştırmacılar olduğu gibi dış etmenlerden kaynaklandığını savunan araştırmacılar da vardır (37). Sonuç olarak en genel anlamda güdülenme kavramına baktığımızda bireylerin hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşmak için göstermiş oldukları çabanın harcamış oldukları enerjinin şiddeti ve yönüdür (35).

2.2.1. GÜDÜLENME ile İlgili Kavramlar

2.2.1.1 GÜDÜ

Latince karşılığı motive olan güdü kelimesi, bireyler bir eylemde bulunurken bu eylemi yapma nedenlerinin ne olduğu, eylemi yapmaya neden devam ettikleri ve bunu ne sıklıkla yaptıkları olarak ifade edilmektedir (38). GÜDÜ bireyleri hedeflerine ulaştırmak için harekete geçiren, davranışlarına güç veren ve etkinliğini arttıran bir iç süreçtir (Başaran, 1991). Bireylerde birçok güdünün olduğu düşünülmektedir ancak bunların çoğunun ne olduğu dahi bilinmemektedir. Dunn ve Stephens insandaki bilenen güdülerini aşağıdaki gibi sıralamışlardır. 1. Dengeleme (açlık, susuzluk vb. güdüler). 2. Cinsellik (evlilik, çocuk yetiştirme vb. güdüler). 3. Duygusalılık (kin, korku, öfke vb. güdüler). 4. Kendiliğinden ortaya çıkanlar (merak etme, bilişsel süreçler vb. güdüler). 5. Toplumsal (bağlılık, başarıma, bir topluma ait olma, beraber yaşama vb. güdüler) (17). GÜDÜ insanların isteklerine bağlı olarak gelişirken aynı zamanda kendi yetenekleri için mücadelede bulunma durumudur (39). GÜDÜ bireylerin istek, arzu, ihtiyaç ve ilgilerini kapsamaktadır (40).

2.2.1.2 İç Güdü

Freud’a göre bireylerin davranışlarını meydana getiren şey cinsellik ve saldırganlıktır ve bu içten gelen güdülerden kaynaklanmaktadır (41). Sonuç olarak da davranışları ortaya çıkaran organizmaları harekete geçiren iç güdüler insanoğluna yaratılıştan verilmiş bir genetik miras olarak kabul edilebilir.

2.2.1.3 Dürtü

Canlıların yaşamlarını sürdürebilmek için ihtiyaç duydukları bir takım maddi ve manevi gereklilikler vardır. Bu gerekliliklerin organizma tarafından karşılanması için harekete geçmesi gerekir ve bu hareket de dürtü olarak karşımıza çıkar (19). İnsan davranışlarını açıklamada karşımıza çıkan etmen dürtüdür ve dürtü kendi içerisinde dürtü azalması ve gelişim gücü olarak da ikiye ayrılmaktadır. İnsanların davranışlarındaki değişimlerden bahsederken dürtü azalmasını ele alan davranışçı psikologlar insanın biyolojik tarafına daha çok önem vermişlerdir ve bunun nedeni olarak insandaki fizyolojik ihtiyaçların ortaya çıkardığı gerginliği giderme arzusuyla hareket ettiklerini ne sürmüşlerdir (42).

2.2.1.4 İhtiyaç

İhtiyaç, organizmanın kendi yapısında var olması gereken bir etmenin eksikliğini hissetmesi sonucunda ortaya çıkan her bireyde bunların ne olduğu farklılık arz eden gerek biyolojik gerek fizyolojik gerekse de psikolojik olan etmenlerdir (43). Bu nedenle de ihtiyaçların bireyden bireye farklılık göstermesi insanların davranışlarındaki farklılığı ortaya çıkarır. Psikolojik olarak ihtiyaç kavramına bakıldığında ise insanın hem hayat bulunduğu evre hem de bu çevrede sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için bazı koşullar gerekir işte bu koşulların eksikliği ihtiyaç kavramını ortaya çıkarmaktadır (43).

2.2.2. Güdülenme Kuramları

Güdülenmenin tam olarak ne olduğunu ortaya koymak araştırmacılar için merak konusu olmuş ve bu alanda farklı yaklaşımlar araştırmacılar tarafından benimsenmiştir (44). Sonraki kısımda bu yaklaşımların ne olduğu ele alınacaktır.

2.2.2.1 Biyolojik Yaklaşımlar

Biyolojik yaklaşımlar psikologlar tarafından güdülenmeyi temel fizyolojik yaklaşımlarla (genetik, nöral, hormonal) ve organik (sindirim, dolaşım) sistemlerin arasındaki ilişki ile açıklarlar (45).

Nöral (sinirsel) faktörler: Saldırganlık davranışının ortaya çıkmasına neden olan sinirsel sistemlerin beyindeki bölümlerle saldırganlık davranışı arasında nasıl bir etki olduğu üzerinde durur.

Genetik faktörler: Özünde birey davranışlarının kalıtsal olarak aktarılıp aktarılmadığını araştırır. Araştırmalar hayvanlar üzerinde yapılan deneylerin saldırgan ve saldırgan olmayan canlıların üreyebileceğini ortaya koymuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlar da büyük ihtimalle saldırganlığın genlerle yeni doğanlara geçeceğini göstermektedir.

Hormonal faktörler: Davranışların nedenlerini araştırırken hormonların etkisinin olup olmadığını ortaya koymaya çalışmaktadır. Bu açıdan yapılan testler, saldırgan davranışlar meydana gelirken bazı hormonların kan düzeyinde artışının yüksek olduğunu göstermektedir (46).

2.2.2.2 Hümanist Yaklaşımlar

Hümanist yaklaşımı savunan psikologlar güdülenme konusunu ele alırken güdülenmenin gereksinimlerle bağlantılı olduğunu savunmuşlardır. Gereksinim kuramına öncülük eden araştırmacılardan olan Murray ve Maslow gereksinim üzerinde önemle durmuşlar ve bireylerdeki bu gereksinimleri sınıflamışlardır (47, 48).

Hümanistik yaklaşım güdülenmenin bireylerde doğal olarak bulunan bir yönelim olduğunu söylemiştir. Davranışlar ortaya çıkarken, gereksinimlerin öneminden bahsedilirken, bireylerin tercihleri de esas alınmıştır. Dolayısıyla davranışlar ortaya çıkarken uyarıcının içten ya da dıştan olduğu önemli değildir. Burada önemli olan uyarıcının organizma tarafından nasıl algılandığıdır (49).

2.2.2.3 Davranışçı Yaklaşımlar

Skinner ve Thorndike gibi davranışçı yaklaşımları benimseyen bazı araştırmacılar güdülenmeyi uyarıcı ve tepki arasında kurulan bağın ortaya çıkardığı alışkanlıkla açıklamaya çalışmışlardır. Güdülenmenin kaynağının da pekiştirilen bu davranışların alışkanlık haline dönüşmesine bağlamışlardır (48).

Davranışsal yaklaşımlarda pekiştireç olarak ödül ve cezaların kullanılması kuramda dışsal güdülenmenin etkili olduğunu kanıtlar niteliktedir. Bu da dışsal güdülenmenin bazı olumsuz yönlerini beraberinde getirmektedir. Dışsal güdülenmede organizma amaçları doğrultusunda harekete geçmek yerine ödüle ulaşmaya yönelik eylemler sergiler bu da ortaya çıkan davranış aslında dıştan gelen ödüllerin yönlendirdiğini gösterir (47).

2.2.2.4 Bilişsel Yaklaşımlar

Bilişsel yaklaşımlar davranışçı yaklaşımların bir alternatifi olarak geliştirilmiştir ve güdülenme bu yaklaşımda içsel süreçlerle açıklanmıştır (47). Bilişsel yaklaşıma göre insan davranışları yalnızca ödül ve cezanın sonucu olarak değil düşüncelerimizden de etkilenerek ortaya çıkmaktadır (50).

Genel olarak ele alındığında bilişsel yaklaşımlar basit U/T (uyarıcı tepki) ağının bir sonucu olarak değil bunlar arasındaki bazı zihinsel süreçlerden etkilenmektedir (51). Bilişsel yaklaşımlara göre güdülenmede önemli kriterler vardır bunlar; amaçlarımız, değerlerimiz, inançlarımız ve beklentilerimiz olabilir (49).

2.2.2.5 Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı güdülenmeyi etkilemesi bakımından üç temel unsur üzerinde durmuştur. Bunlar ;

1. Bireyin amacına ulaşmadaki beklentisi
2. Amacın birey için kıymeti
3. Bireyin yapılacak işe tepkisi (Erden ve Akman, 2011).

Sosyal öğrenme yaklaşımı davranışçı ve bilişsel yaklaşımların özelliklerinin taşınan yanında bunlara yeni boyutlar kazandırır. Bu kurama göre bireylerin davranışları yalnızca içsel ya da yalnızca dışsal faktörlerden etkilenmez. Çevresel faktörler, bilişsel özellikler, öz yeterlilik algısı, saldırganlık, başarı vb. durumlar da bireylerin davranışlarına yön verir (52).

2.2.2.6 Başarı Gereksinim Kuramı

Başarı gereksinim kuramı bireylerin güdülenmelerinin doğuştan değil öğrenme yoluyla ortaya çıktığını savunur. Bu kuram sonraki dönemlerde başarının kazanılma isteğine göre

davranışların değişebileceğinden bahseder. Kurama göre iki temel güdü kaynağı vardır bunlar; başarı isteği ve başarısızlıktan kaçınmadır (48).

Başarı gereksinim kuramını en genel anlamda örnekleyen McClelland ve Atkinson'dur. Bu araştırmacılara göre önemli olan başarı gereksinimidir. Eğer bireylerin gereksinimleri bilinirse motivasyonları da kolaylıkla bilinebilir. Bu modelde bireyler eğlenceli ve ilginç faaliyetlerde bulundukları zaman başarıyı elde etmeleri ve başarısızlıklardan kaçınmaları onların asıl motivasyonlarını belirler (53).

Bu durum spor yapan bireylerde sadece başarı elde etmek için güdülenmek anlamında ele alınmaz. Başarı güdülenmesinin de en üst düzeyde olması gerekmektedir (54).

Güdülenmenin bireylerde nasıl bir etkiye sahip olduğu ve başarı arasındaki ilişki spor açısından değerlendirildiğinde önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. McClelland açısından başarı güdüsü bireyin belirlemiş olduğu başarıma hedefine ulaşmak ve bu seviyeyi aşma çabasında olmaktır. Eğer sporcular belirledikleri hedefe ulaşır veya bu hedefi aşarlarsa haz duyma, mutlu olma, gururlanma gibi duygular yaşarlar. Ancak bunun tam tersi olarak sporcular belirledikleri hedeflere ulaşamazlarsa üzüntü, öfke, haz duyamama gibi duygular ortaya çıkar (55).

Başarı gereksinim kuramı bir başka açıdan ele alındığında, sporcuların müsabaka sırasında yaklaşma veya kaçınma durumlarını yaşadıkları görülmektedir. Katılımın sağlandığı birçok müsabakada sporcuların fiziksel özelliklerinden, yeteneklerinden daha önde gelen onlardaki isteklilik ve arzulardır. Bu güdülenmelerle hareket eden sporcular başarı için diğerlerine oranla daha çok açlık çekerler (56).

2.2.2.7 Başarı Hedef Kuramı

Başarı hedefi kuramını ele aldığımızda başarı ortamlarında iki kavram karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan biri görev diğeri ise egodur. Göreve katılımlarına önem veren bireyler sahip oldukları yetenekleri geliştirmek, bunların dışında farklı becerileri kazanmak ve yaptıkları işten olumlu sonuç olarak devamlılığını sağlamak isterler. Müsabakalar sırasında enerjilerini daha az harcayan bireylerin başarılarındaki temel etken rakiplerinin mağlup ederek ego katılımı göstermektir.

Görev katılımlı bireylerde disiplinli hareket etmek, yardımlaşmak, düzen içerisinde

olmak başarılı sonuçlar ortaya çıkarırken; ego katılımlı bireylerde rakipleri yenmek ve üst düzey yetenekler sergilemek başarıya giden yolu belirlemektedir (57, 58).

Başarı hedefi kuramı Nicholls (1984)' ün ilk olarak ileri sürdüğü bir kuramdır. Bu kuram bir anlamda Bandura'nın "Kendine Yeterlik Kuramı" ve Harter'in "Yeterlik Güdülenmesi Kuramı"ndan esinlenilmiştir. Bu kurama göre asıl önemli olan bireylerin başarı ve başarısızlık algılarının ne olduğudur (59). Başarı gereksinim kuramında sporcuların güdülenmesi için antrenörlere önemli sorumluluklar düşmektedir. Bunlardan bazıları sıralanacak olursa;

Antrenörlerin yapması gerekenler:

- Sporcuların başarı ve başarısızlıkta nasıl hissettiklerini anlamaya çalışmak.
- Sporcuların yaptıkları işlerde ustalaşmasına yardım etmek.
- Sporcuların her biri için bireysel hedefler koymak.
- Sporcuların yeteneklerini göstereceği fırsatlar vermek.
- Sporcuların kazanmak ve kaybetmekten daha çok performanslarına yönelik değerlendirmeler yapmalarını sağlamak

Antrenörlerin yapmaması gerekenler:

- Sporculardan sadece en iyileri ödüllendirmemek
- Sporcuları iyi kötü diye sıralamaya koymamak.
- Sporculardan yalnızca iyi olanları seçmemek (60).

2.2.2.8 Hür İrade Kuramı

Sporda güdülenmeyi tam anlamıyla anlamak için Deci ve Ryan'ın hür irade kuramını ele almak gerekir. Bu kuram güdülenmenin dışında çok şeyi ifade etmektedir. Kuramı yorumlarken gerçekleşen süreçlerin altında yatan asıl nedenleri sadece güdülenmenin ne olduğunu değil kişiliği anlamayı, bireylerin sosyal durumlarını ve psikolojik süreçlerini ortaya çıkarmayı gerektirir (61). Hür irade kuramı bireylerin doğal bir şekilde gelişmeye eğilimli olduklarını, özellikle yakın çevrelerinde cereyan eden sorunlara duyarlı olduklarını ve yeni tecrübeler edinmekten kaçınmadıklarını varsaymaktadır (34).

Bunun dışında hür irade kuramı spora katılım sürecinde bireylerden bazılarının iyimser, olumlu ve sağlıklı davranışlar sergilerken bazılarının ise bu yaklaşımı neden tercih

etmediğini anlamaya çalışmaktadır (62). Hür irade kuramı içsel ve dışsal güdülenmenin ayrımlarına da vurgu yapmaktadır. Bireyler içsel güdülendiklerinde kazanacakları haz ve mutluluk için çaba harcarlar. Dışsal olarak güdülendiklerinde ise ya sonuçlar önemlidir ya da dıştan gelen dönütler ve ödüller ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle davranışların içsel ya da dışsal olarak gerçekleşmesi bireylerde farklılık arz ederken duruma ve zamana göre de değişebilir (63).

Hür irade kuramı aslında bir meta-teoridir ve dört alt teoriden meydana gelmektedir. Bunlardan ilki bilişsel değerlendirme teorisidir. Bu teori bireylerdeki sosyal durumların içsel güdülenmeye nasıl etki ettiğini ortaya çıkarır. Organizmasal içselleştirme teorisi; içselleştirme durumlarını dışsal güdülenmenin durumunu göz önünde bulundurarak ele alır. Nedensellik yönelimleri teorisi; bireylerin hür iradelerini desteklemenin yanında özgürce davranış sergilemeleri ve çevre ile ilişkileri konusunda bireysel farklılıkları açığa çıkarır. Dördüncü olarak da temel ihtiyaçlar teorisi; bireylerin ihtiyacı olan temel ihtiyaçları ön plana çıkararak bunun sağlık ve psikolojik iyi oluş açısından bağlantısını araştırır. Sonuç olarak buradaki dört mini teori bir araya gelerek hür irade kavramını oluşturur (64).

2.2.2.9 Yükleme Kuramı

Yükleme kuramının kurucusu her ne kadar Heider olsa da bu kuram daha sonra Wiener tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram motivasyon kuramının bilişsel yönü olarak da bilinmektedir. Bireyler çevrelerinde meydana gelen olayları anlamlandırmaya çalışırken güçlü şekilde güdülenirler. Bu güdülenmeler sonucunda elde ettiğimiz çıkarımlar önemlidir çünkü bu çıkarımlar sonrasında yapacağımız davranışlara yön vermektedir (46). Wiener bu kuramda başarı ve başarısızlığı üç boyut şeklinde sıralamıştır. Bunlar ;

- İçsel ve dışsal yüklemeler
- Tutarlı ve tutarsız yüklemeler
- Kontrol edilebilen ve kontrol edilemeyen yüklemelerdir.

Yükleme kuramından sporcular başarılarının ve başarısızlıklarının sebeplerini farklı açılardan ele almaktadırlar (60). Başarısızlık ve başarıların nedenlerini bilmek bireylerin kendi iç dünyalarını da anlamalarını sağlamaktadır. Böylece diğer insanların neler yapabilecekleri konusunda öngörü sahibi olunmaktadır (65).

2.2.3. Spor ve Güdülenme

Güdülenme, davranışı meydana getiren etkenlerin ve nedenlerin ne olduğu ile ilgilidir. Güdülenmeyi belli kavramlarla açıklamak ya da tam olarak ölçmek ne kadar zor olsa da araştırmacıların dikkatini çekmeye devam etmektedir (66). Sporcular müsabakalara çıkarken genel anlamda başarı hedefi ile hareket ederler ancak başarıya ulaşmayı hedefleyen sporcular müsabakalara çıkmadan önce spor ortamlarında kendilerinin nelerin beklediğini bilmek zorundadırlar. Burada da devreye sporcuları müsabakalara hazırlayan spor çalıştırıcıları, antrenörler hatta ebeveynler girmektedir. Eğer sporcuları sorumluluğu altında tutan antrenörler güdülenme kavramını layıkıyla bilirse sporcularının başarılarına olan katkıları artacaktır (67). Bunun dışında eğitmenlerin sporcuları hakkında neleri bilmelerinin farkında olması sporcularını yakından tanıdıklarının kanıtı olacak ve böylece sporcularını nasıl güdülemesi gerektiğini bilecekler bu da başarıyı kaçınılmaz hale getirecektir. Bunu yapmanın da yine çeşitli yolları vardır. Örnek verecek olursak; aile evine yapılan ziyaretler, ebeveynlerle kurulan yakın ilişkiler, gözlem ve tarama testleri bu amaçla kullanılabilir (19). Sporcular ve antrenörler arasında derin bir bağ oluşabilir bu da sporcuların spor kariyerini derinden etkileyebilir. Bu etkileme olumlu olabileceği gibi olumsuz olarak da karşımıza çıkabilir. Sporcuların kariyerlerinde olumsuz etkiler yerine olumlu etkiler bırakmak için antrenörlerin sporcularının spora katılım amaçlarını iyi anlaması gerekmektedir. Çünkü bireylerin spora katılım nedenleri birbirinden farklıdır ve bu zaman geçtikçe aynı kişide bile farklılık gösterebilir bu da güdülenmenin birçok farklı etkenden kaynaklandığını gösterir (68).

Güdülenme spor ortamlarında çoğu zaman anlamının dışında kullanılmaktadır ve yanlış anlaşılmalara yol açmaktadır. Buna örnek verecek olursak spor ortamlarında sporcuların üzerinde bir baskı meydana gelir bu da sporcuların uyarılmışlık düzeyini artırır ve bu uyarılmışlık güdülenme olarak ele alınır. Sporcuları müsabakaya hazırlayan antrenörlerin yarışmadan önce yaptığı ateşleyici konuşmalar uyarılmışlık düzeyinde artışa neden olurken güdülenmeyi arttırması söz konusu değildir (60). Antrenmanlarında aynı çalışmaları yapan hatta aynı teknikleri uygulayan sporcuların başarıları arasında karşılaştırmalar yapıldığında başarı düzeyleri birbirinden çok farklı olabilmektedir. Bu farklılığı ortaya çıkaran birçok etmen vardır. Sporcuların yüksek düzeyde performans sağlamaları sadece fizik açıdan güçlü olmak ya da dayanıklı olmakla açıklanamaz. Burada güdülenme kavramı önemli rol oynamaktadır (69).

2.2.4. Sporda Güdülenme Türleri

Sporda güdülenme türlerini ele aldığımızda Deci ve Ryan (34)'in geliştirmiş olduğu hür irade kuramında öne sürülen üç tane kavram karşımıza çıkmaktadır. Bunlar; güdülenmenin yönünden, güdülenmenin içten mi yoksa dıştan mı olduğundan ve güdülenmenin hiç olmadığından söz etmektedir. Eğer başka bir şekilde ifade edecek olursak; bireyler ya da sporcular spora katılımlarını haz duyma, eğlenme ya da başarı elde etmek amacıyla gerçekleştiriyorlarsa içsel bir şekilde güdülenmiş olurlar. Sporcular veya bireyler spora katılımlarını başkalarından övgü almak için yapıyorlarsa dışsal bir şekilde güdülenmiş olurlar. Son olarak da sporcular ve bireyler spora katılırken bunu yukarıdaki iki neden olmaksızın yapıyorlarsa ve spora katılımları hakkında bir fikirleri yoksa güdülenmemiş olurlar (70).

2.2.4.1 Dışsal Güdülenme

Dışsal güdülenme kavramı davranışlar meydana gelirken dıştan gelen uyarıcılar sonucu hareketin meydana gelmesini ifade etmektedir. Bu durumda davranışlar bireylerin kendisi dışında bir etkiden örneğin; baskılardan, cezalardan ya da ödüllerden kaynaklanıyorsa bunlar dışsal güdülenme olarak ele alınmaktadır (71).

Dışsal güdülenmede sporla ilgilenen bireyler genel anlamda çevrelerinden, ailelerinden, antrenörlerinden ve yönetimleri altında bulundukları yöneticilerinden olumlu dönütler almak, takdir edilmek, başarı elde etmek ve olumsuz eleştirilerden kaçınmak için güdülenirler (34, 72). Dışsal güdülenmede ödül önemli bir yere sahiptir. Bu yüzden sporcuları başarıya ulaştırmak için verilecek ödüllerin sistematik bir şekilde düzenlenmesi gereklidir. Bu çalışmayla verilen ödülün sporculara beklentinin farkında olmalarını ve onları doyuma ulaştırmaları hedeflenmektedir. Bir örnekle açıklanacak olursa yapılan bir müsabakadaki galibiyette sporculara verilen büyük primler, altınlar vb. ödüllerde sporcular belirli bir süre sonra yalnızca alacakları ödüller için güdülenmeye başlar. Eğer ödül beklentilerin altında kalırsa sporcuların güdülenmelerinde azalma meydana gelecektir (45). Dışsal güdülenme kaynağını bireylerin iç dinamiğinden almayan aksine dıştan gelen uyarıcılarla şekillenen ve bireyleri hem ruhsal hem de fiziksel açıdan güçlendiren bir davranıştır (73).

2.2.4.2 İçsel Güdülenme

İçsel güdülenme genel bir tanım olarak bakıldığında yapılan davranışların sadece keyif almak, güzel vakit geçirmek ve bireysel olarak bir tatmin elde etmek için ve bunun

sonucunda herhangi bir ödöl beklenmeden isteyerek yapılan davranışlardır (74).

İçsel güdülenmenin sporcularda ortaya çıkışı ise sporcuların kendilerinden kaynağını almaktadır. İçsel güdülenme durumları yüksek olan sporcuların dışsal güdülenmeleri fazla olan sporculara oranla başarı seviyeleri daha yüksektir ve bu sporcular yapacakları işleri gerçekleştirmek için başkalarına ihtiyaç duymazlar (19).

Uzun yıllardan beri psikologlar tarafından araştırma konusu olan içsel güdülenmede ön plana çıkan ilkeler başarıma ve zevk alma duyguları olmuştur (64). İçsel anlamda güdülenen bireyler kompetent (ustalık ve işin ehli) olmak için içsel anlamda bir açlık hissederler ve başarıya ulaşmak için kendi kendilerini yönetme eğilimleri yüksektir. İçsel ve dışsal güdülenme bireylerin 19 güdülenmelerinde etkiye sahiptir. Bu iki güdülenme türü birbiriyle karşılaştırıldığında;

1. İçsel güdülenmeler uzun süreli olurken dışsal güdülenmeler daha kısa sürelidir. Çünkü dışsal pekiştirmelerin varlığı ortadan kalktığında güdülenme düzeylerinde düşüş meydana gelir.
2. Dışsal güdülenmeler içsel güdülenmelerin etkisini azaltır. Eğer dışsal güdülenmeler ortamdan çıkarılırsa içsel güdülenmelerde artış meydana gelir.
3. Dışsal güdülenmeler bireylerin dış kaynaklara bağımlı olmasını meydana getirirken içsel güdülenmeler bireylerde kendi iradeleriyle hareket etme davranışını arttırır (75).

2.2.1.1 Güdülenmeme

Güdülenmenin hem içsel hem de dışsal boyutlarının yanında üçüncü bir kavram olarak güdülenmeme kavramı karşımıza çıkmaktadır. Güdülenmeme, bireylerde içsel ve dışsal güdülenmenin ikisinin de olmadığı yetersizlik, kontrol eksikliği ve başarısızlık gibi nedenler olarak tanımlanmaktadır (76). Güdülenmeme öğrenilmiş çaresizlik kavramıyla benzer özellikleri taşımaktadır. Güdülenmemede bireyler davranışlarının sonuçları arasında bağlantı kurmakta zorlanırlar ve yaptıkları faaliyetleri neden yaptıkları konusunda bir fikir sahibi değillerdir (77). Güdülenmeme yaşayan sporcular faaliyetlerini neden yaptıklarını anlamlandırmada güçlük yaşarlar ve kendilerini yetersiz hissederler bunun sonucu olarak da genellikle faaliyetlerini son buldururlar (78).

2.3 Kaygı

Kaygı, panik ve telaş ile meydana gelen uyaran mevcudiyetine bağılı olan ya da tamamen bağımsız emosyonel davranışsal tepki durumudur. Söz edilen davranışsal tepkiler bedenın nörokimyasal ve nöroendokrin cevapları üzerinde etki gösterir. Kaygı geleceğe dair tehdit hissinin bir çeşit yansıması halidir. Kaygı seviyesi yüksek olmayıp başa çıkılacak düzeydeyse zor olan olayla ve stresle başa çıkılabilir ayrıca bu durum kabul edilebilirdir ve faydalıdır. Fakat kaygı başa çıkılamayacak seviyede ve nitekim bir stres yaşamadan meydana geliyorsa patolojik kaygı belirleyicisi olduğı söylenebilir (79).

Bireyin ansızın beklemediğı ve aşına olmadığı bir olay ile karşı karşıya gelmesi kaygı seviyesinin yükselmesine ve bireyde bilinmezlik hissine yol açabilir. Bilinmezlik hissi ile beraber aşına olunmayan bu olay bireyde karar almada zorluk hem iç hem de dış çatışmaların yaşanmasına yol açabilir (80). Anksiyete, bunalma ya da diğeri bir kelime ile kaygı içte hissedilen, temeli içsel çatışmalara dayanan veya belirli olmayan bir tehdit durumuna karşı duyulan his ve ortaya konan tepkidir. Herhangi bir risk bulunmuyorken risk ihtimaline karşı duyulan histir. Kaygı riskin mevcudiyetine bağımlı olmadan sürebilir (81). Başka bir tanıma göre ise kaygı; kişinin onu uyaran ile karşı karşıya kaldığı anda duygusal ve mental değişimler ile deneyimlemiş olduğı uyarılmışlık durumudur (82). Neredeyse herkes, endişeye yol açan, kendisine engel teşkil eden, kötü bir his meydana getiren bir durum ile karşılaştığında kaygı duyar. Fakat devamlı kaygı durumu iyi olarak değerlendirilmez. Nitekim bu tarz bir durum olduğunda kişi başarı elde edemez, işlerini sürdüremeyecek bir hale gelir. Kaygı farklı boyutlara sahiptir. Bazen en ufak sorunlarda minimum seviyede endişelerden başlayarak, kişinin kendisini toplayamayıp, bir konu üzerine odaklanamamasına kadar varabilir (83).

2.3.1. Kaygının Nedenleri

Birey bir sorunla karşılaştığında veya işleri rayından çıktığın andan başlayarak kaygı duymaya başlarlar. Kişi, sıklıkla kaygının oluşma sebebini anlamaz, ancak içinde yer aldığı durumdan hoşnut olmaz (84).

Kaygı, kimi araştırmacılara göre, bireyin yaşamının belirli kısımlarında duyulan evrensel özellikte bir deneyim ve histir. Çoğunlukla geleceğe dair negatif beklentiler, kendisini güvensiz hissetme ve negatif algıya sahip olma şeklinde sıralanabilecek etmenlere bağımlı şekilde organizma bir tepki meydana getirir. Ortaya konan tepki; karışıklık, panik, kararsızlık, endişe, umutsuz olma, pesimistik olma gibi duygu ve tutumlar ile

gösterilebilir. Söz edilen durum ise kişinin yanlış kararlar almasına ve yaşamında başarılı olamamasına yol açabilir (85). Kaygı hisseden kişilere okulda da rastlanır. Hill ve Sarason (1966) tarafından ifade edilene göre, kaygı kişinin tedirgin hissetmesine ve doğru nitelikte kararlar almasını engeller. Kaygı, kişinin duygu ve fikirlerini akademik yaşamda da olumsuz şekilde etkileyebilir. Kaygı, kişinin okulda uyumlu olmayan tavır ve tutum sergilemesine yol açan etmenlerin en başında yer almaktadır (85).

Anksiyete ya da diğer bir deyişle kaygı, kimi araştırmacılarca kaynağına bağlı olarak farklı şekilde değerlendirilmektedir. Sullivan tarafından ifade edilene göreyse, kaygı seviyesinin gelişmesine neden olan sebeplerin en başında, kişinin gelişim süreci içerisinde etki gösteren ilişkiler bulunmaktadır. Bahsedilen ilişkilerin içerisinde çocukların anne babaları ve öğretmenleri ile aralarında kurdukları ilişkileri kadar kendisi ile aynı yaştaki arkadaşları ile yaşadıkları ilişkiler de bulunmaktadır (86).

Freud tarafından üç ana anksiyete değerlendirilir (86);

- Reel anksiyete: Kaynağı bir dış uyarıcıdır. Bu grup anksiyete korku ile anlamdaş olarak değerlendirilir.
- Moral anksiyete: Bireyin kendi vicdanın (süperego) el vermediği yani onaylamadığı hallerde yaşanan kaygı hissini tanımlar.
- Nevrotik anksiyete: Kaynağı iç tehlikelerdir. Ortaya çıkışının içgüdü tehlikesine dayandığı ifade edilir.

Cüceloğlu (87) tarafından kaygı kavramı, heyecan şeklinde ele alınır ve bunun yanı sıra kaygı konusunda herhangi bir tanımlama yapmanın oldukça güç olduğu açıklanmıştır. Fakat kaygı ile ilişkili bunalım, başarısız hissetme, kuvvetsizlik, neticeyi bilmeme ve yargılanma kavramları kullanır. Cüceloğlu tarafından ifade edilene kaygı ile beraber dikkat odaklama konusunda güçlük yaşanmaktadır. Kaygı yaşanma şiddeti ve süresi kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bunun yanı sıra kültürel yapıya ve zamana bağlı şekilde değişiklik sergileyebilir. Hissedilmekte olunan kaygı duygusunun olması gereken seviyede olması yaşanan sorunların etkili şekilde çözüme ulaştırılması konusunda yardımcı olmaktadır (88).

Sevim (89) kaygının meydana gelmesindeki dört ana sebebi aşağıda verilen biçimde açıklamıştır:

- Belirsizlik; ileride ne gibi durumlarla karşılaşacağını bilememek ve gelecekte nelerin yaşanacağına dair bir tahminde bulunamıyor olmak bireyler açısından oldukça ciddi

bir kaygı kaynağıdır.

- Neticenin negatif olacağı konusundaki beklenti; nizamlı bir antrenman düzenlemesi yapmadan yarışmaya çıkan kişi ya da güzel şekilde çalışılmadan sınava girecek olan kişi gibi negatif neticelerin meydana geleceği hallerde birey kaygı hissini yaşar.
- Desteklenememek; alışılan çevrenin, destek alınan arkadaş ortamının ve yakın arkadaşların olmadığı hallerde kişi kaygı hisseder.
- İç kaynaklı çatışmalar; Önemsemediğimiz ve inandığımız bir fikirle, ortaya koyduğumuz tavır ve davranışlar arasında mevcut olan bir tezat, kişinin kaygı benzeri bir endişe yaşamasına yol açar. Bilişsel çelişki oldukça ciddi bir heveslendirme ve heyecan kaynağı olarak ifade edilebilir. Çelişkinin ortadan kaldırılmasını sağlayacak bir çözüm bulununcaya dek kaygı hissederiz.

2.3.2. Kaygının Belirtileri

Calderalla ve Merrell (90), yaptıkları çalışmada sosyal beceri boyutlarını beş gruba ayırmıştır. Bu beceriler aşağıda verilmiştir;

Kişide kaygının ortaya çıkması herhangi bir olaya bağlı şekilde düşük seviyeli bir gerginlik ve endişeye bağlı şekilde panik seviyesinde ortaya çıkabilir. Diğer yandan tedirginlik, bireyin kendisinin bu durumdan rahatsızlık duyması, irkilme, endişe, şaşkınlık, korku, ağız içinde kuruma, baş ağrısı, yorgunluk, baş dönmesi, kan basıncında düşüş ya da tam tersi azalma, mide ile ilişkili problemler, kas sıkışıklıkları, bağırsak problemleri, solunum sorunları, terlemede artış ve uyku sıkıntısı şeklinde belirtiler meydana gelebilmektedir. Kaygı genel anlamda bilişsel bir kavramdır. Bu nedenle kişiden kişiye değişiklik gösterebilen davranışsal yansımalar ortaya koyabilir (91).

Kaygı dolayısıyla meydana gelen belirtiler, kaygının yaşanmasına yol açan dış etmenlerde kişilere doğru ilerleme kat ettikçe çok daha ağır bir duruma gelebilmektedir. Duruma göre kaygı, kişinin içinde bulunduğu şartlara eş şekilde deneyimlenmekte ve bireyin zorlandığı durumun yok olması ile beraber kaygının yansımaları da yok olmaktadır. Devamlı kaygı ise çok daha kendine has bir yapıya sahiptir. Söz edilen kaygı çeşidi belirli süreçlerde çok daha yoğun biçimde hissedilir ve bununla beraber sıklıkla yaşamın tüm alanlarına dağılmaktadır (81).

Freud, kaygının psikolojik ve bedensel belirtilerinin bir bütün halinde meydana geldiğini ifade ederek anksiyete nevrozu açıklamıştır (92). Diğer taraftan Freud, diğer nevroz

çeşitleriyle ile anksiyete nevrozunun bir arada meydana gelebileceğini de ifade etmiş ve bu ise “karışık nevroz” biçiminde tanımlanmıştır.

Burada ortaya konan bilgiler bağlamında kaygının belirtileri, dört temel başlık altında değerlendirilebilmektedir (93):

- Duygusal-Algisal Belirtiler; bireyin kendisini izlemesinin artış göstermesi, derealizasyon, zihnin sisli hissedilmesi, cisimlerin olduğundan daha uzak veya net olmayan şekilde görülmesi, depersonalizasyon, uyarılmışlık düzeyinde yükseliş, anımsama konusunda zorluklar, odaklanma problemleri, düşünme sürecinde meydana gelen aksaklıklar, nesnel akıl yürütebilme yeteneğinin sınırlanması ve sebep-sonuç ilişkilerinin algılanmasında meydana gelen zorluklardır.
- Duygusal Belirtiler: Çaresizlik, telaş, ürkeklik, korkmak, kaygılı hissetmek, ani ürkemeler, gerginlik, öfke denetiminin yitirilmesi, ciddi kaygı durumudur.
- Davranışsal Belirtiler: Kaygı hissinin minimize edilmesi hususunda faaliyetlerin hiperaktivasyonu veya inhibisyonu şeklinde kendisini gösteren tavır ve tutumlar bir süre sonra amaç dışına taşarak kaygının şiddetli biçimde yükselmesine yol açar. Burada söz edilen bağlamda, meydana gelen belirtiler ise; uzak durma, huzursuzluk, konuşma problemleri, hareketsizlik, tavırlarda meydana gelen inhibisyon ve düzenleme zorluklarıdır.
- Fizyolojik Belirtiler: Hızlı şekilde yorulma, çarpıntı, kalp atışında hızlanma, kan basıncında artış ya da azalma, bayılacak şekilde hissetme ya da bayılma, yüzde kızarıklıklar, solunum hızında artış, nefes alıp vermek konusunda güçlük yaşama, kesik şekilde nefes alıp verme, kas gerginlikleri ve kas krampları, reflekslerde artış, aslı olmayan romatizma ağrıları, bedende titreme yaşanması, titreme, uyku sorunları, uykuda yaşanan huzursuzluk, mide ve bağırsak problemleri, yutma sorunu, ağızda kuruluk, sık sık idrara çıkma, cinsel problemler, terleme artışı, ellerde soğukluk ve nemlilik, sık sık yaşanan kaşınma atakları, aniden bedenin çok sıcak ya da çok soğuk hissedilmesi kaygının beden üzerinde meydana getirdiği belirtiler olarak değerlendirilebilir.

2.3.3. Kaygının Sınıflandırılması

Freud tarafından üç çeşit anksiyete belirlenmiştir. Bu üç çeşit anksiyete içerisinde diğerlerine kıyasla kolaylıkla belirlenebilen anksiyete çeşidi “realist” (gerçekçi) anksiyete olarak isimlendirilir. Spesifik bir gerçekliğe ya da amaca karşı ortaya konan tepki gerçekçi anksiyete bozukluğu şeklinde adlandırılır. Bundan daha da mühimi burada söz edilen durum oldukça gerçek bir meseledir. Bir anda, spesifik konular hakkında daha fazla korku hissi duyabiliriz. Burada söz edilen korkular kişiye acı durumlardan uzaklaşabilmek için cesaret sağlayarak, bireyin önüne çıkan ya da bireye hasar veren olgulardan kendisini sakınmasına yardım eder. “Nevrotik” anksiyete, yaşanabilecek

olayları çok daha öncesinde ön görebilmemiz neticesinde meydana gelmektedir. Sadece aklımızda mevcut olan ve onun haricinde bir yerde bulunmayan gerçeklere, fikir veya düşüncelere karşı tepki veririz. Bu sayede aklımıza kazınmadan önce bu endişeye karşın bir takım defans mekanizmaları başlatılabilir ve neticede uzaklaşma gereksinimi hissetme, endişeli olma, denetimi yitirme şeklinde durumlar meydana gelebilir. Freud, bu çeşit kaygının en temel meydana geliş sebebini “İd” (ilkel benlik) olgusunda gözlemlenmiştir. Burada söz edilen anksiyete çeşidi, kendi içimize attığımız içgüdülerimizde, asıl yaşam içerisinde her zaman limitli olan hislerimizde ve beklenen biçimde neticelenmemiş olan isteklerimizde mevcuttur. Bu şekildeki durumlar bireyin mutlu olma fırsatını çalan çatışmalı mental durumlar şeklinde değerlendirilmiştir. Bunlar neticesinde bireylerin kendi içinde bulunan egolarının serbest ve gerçek biçimde ortaya çıkmasını engellemektedir.

“Ahlaki” (moral) anksiyete bireylerin üzerinde en çok etki gösteren ve bireyi en hızlı faaliyete sokan kaygı çeşididir. Burada söz edilen anksiyete çeşidinin çok daha iyi algılanması amacıyla örnek verilmesi gerekirse; herhangi bir çocuğun anne babasının, çocuklarının olmasını istedikleri gibi biri olamadığı için, çocuğun ebeveynlerine düş kırıklığı yaşattığını düşünmesi ya da bir işçinin çalıştığı yerin taleplerini karşılayamadığı hissini yaşaması durumudur. Burada verilen örneklerle bakılarak kaygı bozukluğuna yol açan bu acı, bireylerin üst benliğinin etki görmesi halinin psikanaliziyle meydana gelmektedir. Özetle, ahlaki kaygı olgusu kişinin başarı elde edememesinden, statü kaybından, geri tepilmekten, sevgi eksikliğinden dolayı meydana gelebilen korku veya utanma duygularıdır. Spielberger, ötekilerinden daha farklı bir biçimde iki tür kaygıdan söz etmiştir. Bu kaygılar, aniden meydana gelen, durumluk ve zaman içine yayılmış şekilde yaşanan devamlı kaygıdır. Spielberger tarafından ifade edilene göre durumluk kaygı, bireyin spesifik bir uyarıya ya da durumu potansiyel şekilde tahripkâr, riskli ya da risk unsuru şeklinde algıladığı hallerde meydana gelmektedir. Anksiyete kavramı bunun yanı sıra bir karakter özelliği şeklinde kaygı duyarlılığındaki farklılaşmaları ortaya koymak için de tercih edilebilir. Bu sayede Spielberger'in bireye bir nitelik olarak tanımladığı ve her zaman bireyin içerisinde yer alan kalıplaşmış bir kaygı çeşidi olarak sürekli kaygı terimi belirlemektedir (94).

2.3.3.1. Durumluluk Kaygı

Anksiyete ve çeşitleri üzerine araştırma yapıldığında, sıklıkla durumluk kaygı olgusunun

bir durumda direkt o an duyulan “güvensizlik durumu” şeklinde önümüze çıktığını ve yoğunlukla benzer biçimde açıklandığını görebiliriz. Batumlu ve Erden (95) tarafından, riskli olayların, anlık şekilde meydana geldiğini ve bir anlığına meydana gelen bu kaygı çeşidinin “durumluk kaygı” olarak adlandırılabilceğı ifade edilmiştir.

Burada söz edilen durum bireyin içerisinde yer aldığı stresli halden kendini gösteren ve bireyin duyduğu sübjektif korku türüdür. Otonom sinirlerde yaşanan ve fizyoloji şekilde ortaya çıkan herhangi bir uyarılmanın neticesinde terleme, titreme gibi kişilerin huzursuzluk hislerini ortaya koyan bir takım fiziksel değışimler meydana gelmektedir. Stres duygusunun yoğun şekilde yaşandığı durumlarda anlık kaygı düzeyinin arttığı görölürken, stresin ortamdan uzaklaşmasıyla seviyesinde düşüş olduğu görölmemektedir (96).

Riskli şekilde tanımlanan haller öncesinde veya hemen bu durumların yaşandığı anlarda meydana gelen, sıklıkla mantıklı nedenlere bağı ve sebebinin diğerk kişiler tarafından algılanabildiğı kaygı çeşidi durumluk kaygı olarak adlandırılır (97). Durumluk kaygının bir diğerk önemli niteliğı de yoğunluğu farklılaşabilir ve zaman içerisinde düzensiz bir değışim geçirebilir olmasıdır. Kişinin sakin ruh hali durumluk kaygı seviyesinin az olduğunu ifade eder; bunun yanı sıra endişe ve agresiflik hali orta seviyelerde kaygıyı ortaya koyabilir. Kişinin fazla şekilde korkması, endişeli ve heyecanlı tavırlar ortaya koyması ve felaket senaryolarına kapılması, kişinin durumluk kaygı seviyesinin yükseldiğini gösterir (98).

2.3.3.2. Sürekli Kaygı

Yaşanılan vaziyetten memnun olmama, genel anlamda hoşnutsuzluk, huzursuz hissetme, her zaman kötü bir olay yaşayacakmışçasına gergin olmak, kolaylıkla kırılmak ve kötümser olmak devamlı kaygı seviyesine sahip bireylerin genel nitelikleridir. Kişinin yaşadığı durum ile doğrudan örtüşmeyen, etrafından gelen risklerle alakası olmayan ve diğerk kişiler tarafından nedeni net şekilde algılanamayan kaygı çeşidi, sürekli kaygı olarak değerkendirilir (99). Stresi yaratan durum riskli şekilde değerkendirilmekte ve tehdit biçiminde anlaşılan bu olaya karşı ani duygusal tepki yoğunluğunda artış olması meydana gelebilir ve devamlı hale gelen bu durum ardından yaşanan kaygı çeşidi sürekli kaygı şeklinde isimlendirilir. Sürekli kaygının yaşanma süresi ve şiddeti karaktere göre farklılık gösterir. Karakterin kaygıya meyilli oluşu, sürekli kaygı seviyesine etki

etmektedir (100).

Sürekli kaygı olarak değerlendirilen kaygı olgusunun “kişinin kaygı durumuna olan eğilimi” biçiminde açıklandığı görülmektedir. Bireylerin kimisinde meydana gelen bir durum ve bununla ilişkili şekilde duyulan hislere temelden bağlı olmayan kaygı hali yer almaktadır. Bireyin esasında genel ve sürekli kaygılı hissettiği gözlemlenmektedir. Burada söz edilen kaygı durumu devamlı kaygı olarak isimlendirilmektedir (101).

Sürekli kaygı; stresi meydana getiren faktörün birey tarafından risk şeklinde anlaşılması ve bu riske karşı aniden meydana gelen duygusal tepkilerin düzeyinin yükselmesiyle devamlı duruma gelmesidir. Sürekli kaygı, kişiden kişiye değişebilen bir karakteristik özelliktir. Bu kaygı türü düzeyi ortalamadan daha yüksek olan kişiler, ortalamaya göre çok daha az kaygı barındıran kişilere kıyasla, stres meydana getiren halleri daha büyük bir tehdit ve risk şeklinde değerlendirmekte ve söz edilen konuya karşı sıklıkla reaksiyon gösterme yöneliminde olmaktadır (102).

Doğrudan dışarıdan, dış bir çevreden gelen tehlikelere ilişkin olmayan bu tür kaygı türü tam anlamıyla içsel bir meseleden kaynaklı da meydana gelebilir. Sıklıkla birey kendisini huzurlu hissetmez. Sürekli kaygı, bireyin yaptığı seçimlerinin ve verdiği kararlarının daha sonrasında pişmanlık ile ifade edilmesi ve bireyin çözüm için geç kalınmış olması fikri ile konunun çözümünün bu zamandan sonra artık imkânının olmadığı fikrine anlarda artış gösterebilir. Kaygı yoğunluğu bireylerin tavır ve davranışlarında aksaklığa yol açar, bireyde anlama sorunlarına ve dikkat dağınıklığına yol açar (99). Sürekli kaygı seviyesi üst düzeyde olan kişiler, çok hızlı şekilde ve basit biçimde kendilerini kırıgın hissedebilirler. Bu kişilerin kötümserliğe eğilimli oldukları da gözlemlenmiştir. Bu bireyler durumluk kaygı hissettikleri hallerde bu kaygı durumunu diğer bireylere kıyasla çok daha fazla yaşama meyli gösterirler (103).

Kaygı çeşitlerini bir enerji şeklinde değerlendirecek olsaydık durumluk kaygı kinetik enerji şeklinde değerlendirilirdi. Kinetik enerjinin meydana gelmesi gibi durumluk kaygı olgusu da spesifik bir zaman dilimi içerisinde kendisini gösteren bir çeşit reaksiyondur. Potansiyel enerjiye benzer oluşuyla devamlı kaygıyı değerlendirebiliriz. Potansiyel enerjiye benzer biçimde mevcut olan sürekli kaygı spesifik bir tepki ortaya koyma eğilimi olan bir aksiyondur (99).

2.3.3.3. Somatik Kaygı

McFall (104) sosyal beceri modellerini iki başlık üzerinde birleştirmiştir toplamış ve bu modelleri özellik (trait) modeli ve moleküler model olarak isimlendirmiştir. Özellik (trait) modeli, kuramsal olarak karakterözelliklerini ön plana çıkaran ve davranışlara açıklık getirme hususunda bireysel özellikleri ön plana çıkaran model anlayışıdır. Bu modelin anlayışına göre sosyal yetenekler doğrudan gözlemlenemezler, tam tersine bireyin gözlenebilen davranışı sadece bireyin sosyal niteliklerinin bir kısmını belirtir. Kişinin sosyal hayatı içerisinde daha iyi bir performans göstererek sosyal becerilerinde geliştirebileceği ifade edilmiştir. Bu modelin felsefesine göre sosyal becerileri

Ortaya konan çalışmaların bir kısmında somatik kaygı olgusu verilen biçimde tanımlanmaktadır. “Tıbbi yöntemler ile açıklanması mümkün olmayan bedensel ya da fiziksel belirtilerin yer aldığı psikiyatrik bir olgu şeklinde kendisini göstermektedir. Herhangi birine somatizasyon bozukluğuna dair bir tanı konulacaksa bireyin bu problemlerinin sosyal hayat, çalışma çevresi, okul ve aile gibi hayatındaki mühim aktiviteleri fazla oranda etkiliyor olması gerekmektedir”. Bireyin geçmişinde deneyimlediği travmaya neden olacak durumlar neticesinde beyinde stresin biriktiği fikri mevcuttur. Somatizasyon bozukluğuna sahip olan bireyler üzerinde gerçekleştirilen psikolojik test ve incelemeler neticesinde çoğunlukla bu kişilerin çocukluk çağı ya da daha sonrasındaki süreçte travma yaratacak bir olay yaşadığı veya uzun süre boyunca etkilendiği herhangi bir geçmiş yaşantısı olduğu belirtilmektedir.

Somatik kaygı, doğrudan beyinde yaşanan uyarılmanın ardından gelişim göstererek bu kaygı halinin bireyde bedensel değişiklikler şeklinde görülmesi ile ifade edilebilir. Kalp atışının hızlanması, nefes almada kesilmeler, terlemede artış, karın ağrısı, midede ve karında sancılı, kas gerginliği ve bedende gerilme, odak bozulması şeklindeki tepkisel aksiyonlar somatik kaygının ortaya çıkma durumunu ortaya koyan bedensel belirti çeşitleridir. Somatik kaygının meydana gelmesine neden olan etmenler fazla uyarılma (Overstimulation), davranım yokluğu (ResponseUnavailability), bilişsel uyumsuzluk (CognitiveDissonance) olarak listelenebilir.

- Fazla oranda uyarılma; bireyin fazla miktarda bilgi akımı altında kalması neticesinde yapabileceği bir işi yapamaması durumudur. Bir organizasyon sırasında teknik direktörün sporcuya devamlı stratejiler vermesi, ara verildiğinde sporcuya yaptığı uyarıların ve bilgi verişinin aşırı ve kontrol dışı olması halidir.
- Bilişsel uyumsuzluk; kişinin kimi olaylarla uzlaşma yolunda başına gelen zorluk şeklinde tanımlanır. Herhangi bir sporcunun maç sırasında ortaya koyduğu performans

seviyesinin oldukça iyi olmasına karşın oyuncunun maçtan alınması söz konusu durum için bir örnek olabilir (105).

- Davranım yokluğu, Kişinin güç bir durum ile karşı karşıya geldiği bir zamanda bu olayın üstesinden gelmek için neler yapabileceğini ve mevcut durum ile ne şekilde baş edebileceğini netleştiremediği durum olarak değerlendirilir. Maç sırasında sporcunun o ana dek daha önce hiç karşılaşmadığı ve öğrenmediği bir teknik ile karşılaşması ve maruz kaldığı bu teknik karşısında ne şekilde bir tavır ortaya koyacağını bilememesi buna örnek olarak gösterilebilir

Somatik kaygıyı deneyimleyen bireyler sıklıkla kendi bedenleri ile ilişkili olmayan düşüncelere sahiptirler. Kendisini gösteren bir takım sağlık sorunları ile ilişkili ciddi düzeylere varan düşünceler ve tavırlar ortaya koyabilirler. Tedavi oldukları hekimin yetersiz olduğu fikri ile başka başka hekimlerden tanı alma gibi olaylar yaşayabilirler (106).

2.3.3.4. Bilişsel Kaygı

1900'li senelerin sonlarına doğru, kaygıyla ilgili yapılan çalışmalarda yeni sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bunlar, kaygı olarak isimlendirilen kavramın farklı şekillerde gözlemlenebilen ve birden fazla alt boyutlara sahip olduğudur (107). Ayrıca gerçekleştirilen diğer çalışmalar, kaygının bilişsel ve duygusal olarak uyarılmışlığı kapsayabileceğini, bedensel ve bilişsel kaygının durumluk ve sürekli kaygıyla bağlantılı ve uygulanabilir olabileceğini, kaygı çeşitlerinin tümünün temelinde birbirinden etkilenen boyutlarının olabildiğini ve her boyutun bir diğerini etkileyebilecek alt faktörlerinin var olduğunu ortaya çıkarmışlardır (108).

Bilişsel kaygı model çeşidine bakıldığında; kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin yaşadıkları herhangi bir durumun tehlike düzeyini ve bu durumdan zarar görebilme ihtimallerini gözlerinde çok büyüttüklerini söylemek mümkündür. Olayın büyütülmesi, yaşanan sorunun giderilmesinde kişinin karşısına aşılması çok zor bir durum şeklinde çıkabilir. Eğer kişilerin baş etme yetenekleri yetersizse, bu tehditlere karşı savunmasız kalabilirler (109). Bilişsel kaygı, anksiyetenin insan zihniyle ilgili kısmı olup; kişinin kendi olumsuz değerlendirmeleri neticesinde ortaya çıkar. Bilişsel kaygı başarıyla ilgili olumsuz düşünce ve beklentiler sebebiyle de var olabileceği gibi; kişinin yaşamsal sorunlarında kaynaklanan ve kendisini rahatsız eden görsel çağrışımlarının uyandırdığı his ve düşüncelerinin, bilinçli olarak haberdarlığıyla karakterize olması sonucunda da var olabilmektedir (110).

2.3.4. Spor ve Kaygı

Spor yapan kişilerdeki kaygı spor ile ilgili olsa da temel sebep olaya karşı duyulan tutumdur. Başarıyı elde etmek ya da sporda belirli bir başarı seviyesine ulaşmak her sporcudan beklenmektedir. Ancak sporcunun fizyolojik ve psikolojik kapasitesi vardır. Bu kapasite o sporcudan beklenilenin elde edilmesini sağlayamıyorsa durum başarısızlıkla sonuçlanır. Bu gibi sonuçlarda ise çözüm fazla çalışmaktır. Sporcu bütün çabasına rağmen istenilen sonucu elde edemiyorsa içinde bulunulan durumu tehdit olarak görür. Bu bakış açısı sonunda da içsel bir tepki olarak kaygı oluşmaktadır (111). Fizyolojik ve bilişsel olarak güçlenme ve hedefin başarılması, duygusal güçlenmenin bireyi harekete geçirme kuvvetine bağlıdır. Ayrıca bazı durumlarda yaşanan duygu hali veya bu duygu seviyesinin artırması ile performansla engel teşkil eder ve böyle durumlarda kaygı hissetme ihtimali fazlasıyla yaygın bir durumdur (112).

Çoğu zaman bir spor mücadelesinde yer alan sporcularda heyecan, stres, sıkıntı, tedirginlik, keder, yüzünde kızarma veya sararma, kendini güvende hissetmeme vb. durumlar ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte müsabakalar için hazırlanırken kolaylıkla yapılan hareketlerin karşılaşma esnasında yapılamadığı, sporcuların aynı takımda yer aldığı kişilerle uyumsuzluk içinde olduğu ve kendisinden beklenileni karşılayamadığı gözlenmektedir (113). Bunun gibi durumlar esasen spor esnasında sporcunun kaygı duygusunu, davranışlarını ortaya koymaktadır. Spor grubu içerisinde sporcu kendisinden beklenilen vazifeyi doğru şekilde yapamaz ise takımın oyun sistemi bozulacak ve buna bağlı olarak öncelikle sporcunun sonrasında takımın başarısı olumsuz yönde etkilenecektir (114). Kaygı ile gösterilen başarı arasındaki ilişki anlaşıldığında spordaki kaygı kavramı da anlaşılabilir olacaktır. Stres, uyarılma ve tasalanma kavramlarının çoğunlukla aynı anlama gelmemelerine rağmen birbirlerinin yerine ve doğru olmayan şekilde kullanılması spora özgü kaygıya dair literatürde rastlanan problemlerden biridir (115).

Sporcunun performansını etkileyen kaygı, takıma ve oyuna senkronu, motivasyonu, uyumu, doğru karar vermeyi kendine güveni ve değeri fazlası ile etkilemektedir. Bu faktörler sporcuların en yüksek derecede güç, hız, esneklik ve maksimum sağlamlık vb. performanslarını gerçekleştirmelerini sağlayan özelliklerde 22 ortaya çıkabilir (116).

Sporcunun yeteneklerini en yüksek düzeyde meydana getirebilmesi için belirli güdüleme basamaklarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu basamaklar da kaygı ile doğrudan bağlantılıdır. Bazen antrenörlerin motivasyonun daima yararlı olacağını düşünmesi yanlış bir görüştür. Sporcunun az ya da çok fazla uyarılmış olması değil, yapılan spor ve aktiviteye uygun yeterli derecede uyarılmışlığı performansta başarıyı etkileyen önemli bir faktördür (117).

Sonuçta egzersiz ve spor psikolojisinde bir sorunun varlığını belirlemek amacıyla kaygı seviyesinin düşük veya yüksek olmasına göre doğru çözümler ortaya koyabilmek adına sporcunun tavırlarını isabetli analiz etmek önem arz etmektedir (118). Bu bakımından kaygı sporcunun yanlış seçimler yapmasına ve bunu davranışa dökmesine sebep olabilir. Kaygı seviyesinin fazla olması sporcuları yapılması gerekenden uzaklaştırıp farklı seçimler yapmasına neden olabilir. Baskının fazla olduğu durumlarda sporcuların sürekli olarak doğru olmayan seçimler yaptıklarını paslarını, şutlarını, savunma ve hücum performansını, iyi ortaya koyamadıkları görülmektedir (119). Fazla rüzgar, değişik saha, alışılmışın dışında bir yöntemle oynayan rakip, kaygılı sporcu için sorun teşkil etmektedir. Kendisi için problem olan bu durumlarla başa çıkmak sporcu için uzun sürebilir. Yapması gereken konusunda kararsız kalma, yanlış zaman seçimi, yeni durumlarda yaşanan belirsizlik kaygıyı artırmaktadır. Fakat yarışmacıların yeterli derecede olgun olması ve öz güven sahibi olmaları kaygıyı önemli derecede ortadan kaldıracaktır (114).

3.GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Hentbolcularda güdülenme ve kaygı durumları arasındaki ilişkisinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada araştırmada (survey) türü betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelinde araştırmada ele alınan birey, konu, olay veya nesnenin sahip olduğu koşullar olduğu gibi tanımlanmakta ve aktarılmaktadır (120).

3.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye Hentbol ve Türkiye Üniversite Sporları Federasyonuna bağlı hentbol branşında görev alan sporculardan oluşmaktadır. Örneklemi ise 2022-2023 yılları arasında randomizasyon yöntemiyle ilgili kulüp ve takımlarda aktif olarak sporculuk yapan gönüllülük esasına dayalı 116'sı erkek 151 i kadın olmak üzere toplam 267 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ait kişisel özelliklerin dağılımı

Demografik Değişenler		Frekans	Yüzde(%)	Değişenler		Frekans	Yüzde(%)
Yaş	17-18 yaş	26	9.7	Millilik Durumu	Evet	23	8.6
	19-20 yaş	43	16.1		Hayır	244	91.4
	23 ve üzeri yaş	132	49.4		Toplam	267	100
Cinsiyet	Kadın	151	56.6	Milli Maç Sayısı	Milli sporcu değilim	244	91.4
	Erkek	116	43.4		1-5 Maç	9	3.4
Spor Yılı	1-3 yıl	133	49.8		6-10 Maç	6	2.2
	4-6 yıl	95	35.6		11-15 Maç	4	1.5
	7 ve üzeri yıl	39	14.6		16 ve üzeri maç	4	1.5

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin elde edilmesi Google Formlar aracılığı ile gerçekleşmiştir. Araştırmada 3 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır.

*Tanılayıcı Bilgi Formu

Sporcuların çeşitli demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, spor yılı, gelir düzeyi, millilik durumu ve milli maç sayısı) tespiti için araştırmacı tarafından oluşturulan 6 soruluk “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

***Sporda Güdülenme leği**

Pelletier ve ark. (76) tarafından geliştirilen ve Kazak (78) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği yapılan, 28 maddeden oluşan Sporda Güdülenme leği (Sport Motivation Scale) kullanılmıştır. Ölçek; bilmek ve başarmak 8 madde, uyaran yaşama 4 madde, dışsal düzenleme 4 madde, ie atım 4 madde, özdeşim 4 madde, güdülenmeme 4 madde olmak üzere toplam 6 alt boyutta, bireyi spor yapmaya yönelten nedenleri ölçmektedir. Bilmek ve başarmak alt boyutu (2, 4, 8, 12, 15, 20, 23, 27), Uyaran yaşama alt boyutu (1, 13, 18, 25), dışsal düzenleme alt boyutu (6, 10, 16, 22), ie atım alt boyutu (9, 14, 21, 26), özdeşim alt boyutu (7, 11, 17, 24) ve güdülenmeme alt boyutu (3, 5, 19, 28) maddelerinden oluşmaktadır. Maddeler 7’li likert tipi ölçekte “1: Hiç uygun değil- 7: Bütünüyle uygun” şeklinde olmak üzere 1 ile 7 arasında değerlendirilmektedir. Bilmek, başarmak ve uyaran yaşama alt ölçekleri içsel güdülenme, dışsal düzenleme, ie atım ve özdeşim alt ölçekleri ise dışsal güdülenme ile ilgili alt ölçeklerdir. Ölçeğin değerlendirilmesinde her alt ölçek için kişinin puanı ilgili alt ölçekten elde edilen toplam puanın alt ölçekteki madde sayısına bölünmesi ile bulunur.

Kazak (78) bilmek ve başarmak güdüsünü bilmek ve başarmak olarak ayrı değerlendirmiştir. Bilmek, çeşitli kavramlarla ilişkilidir. Bu kavramların başlıcaları; güdülenme, açıklama, merak ve öğrenmedir. Kişinin yeni bir şey öğrenmeyi, açıklamayı ve anlamayı denerken kişisel doyum ve haz aldığı için aktiviteye katıldığını ifade eder. rnek olarak yeni teknikler keşfederken aktiviteye katılımından duyduğu mutluluk olarak açıklamıştır. Başarmak ise, yeterlilik güdülenmesi ve görev yönelimi ile ilgilidir. Buna rnek olarak basketbol oynamayı seven birisinin isteyerek ekstra antrenmanlar yapması olarak ifade etmiştir.

Uyaran yaşama; spocunun içsel güdülenerek eğlence ve estetik haz için aktivitelere katılmasıdır (64).

Dışsal düzenleme; içsel güdülenmenin yanı sıra sporcu hr iradesinin dışında dl yoluyla dışsal olarak gdlenebilmektir. Kendi iradesi dışında haz almaksızın dış düzenlemeler sporcunun davranışını yönlendiriyorsa bu tür gdlenmelere dışsal güdülenme denir.

İe atım; dışsal güdülenmenin dışsal kaynağının iselleşmesidir. Bu edinimler kaygı ve utanç gibi içsel duygularla pekiştirilir (76).

Özdeşim; sporcunun gelişim süreci içerisinde beğendiği ya da etkisi altında kaldığı bir modelin davranışlarını örnek alması, antrenmanlarını veya yaşama şeklini modele göre belirlemesidir (121).

Güdülenmeme; güdülenmenin içsel ve dışsal güdülenme dışında başka bir boyutu olarak ele alınan güdülenmeme kontrol eksikliği olarak ifade edilmektedir. Güdülenemeyen kişi davranışlarının sonuçları arasındaki bağı algılayamaz. Yetmeme duygusuyla birlikte kontrol eksikliği yaşarlar (78).

***Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği**

Araştırmada sporculara 2 farklı ölçek uygulanmıştır. Bunlar Durumluk Kaygı ölçeği (STAI FORM TX – I) ve Sürekli Kaygı ölçeğidir (STAI FORM TX – 2). Ölçeklerin uygulanması aşamasında müsabakadan hemen önce (STAI FORM TX – I), müsabaka sonrası ilk antrenmandan hemen öncesinde de (STAI FORM TX – 2) ölçekleri uygulanmıştır. Ölçeklerin Türkçeye uyarlanması ve düzenlenmesi Necla Öner ve Ayhan Le Compte (122) tarafından yapılmıştır. Her iki ölçekte 20 ‘şer maddeden oluşmakta olup 4’lü Likert tarzında derecelendirilmiştir. Puanlama 1-4 arasında yapılmaktadır. Durumluk kaygı ölçeğinde (DKÖ)dört sınıfta toplanan cevap seçenekleri, (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla ve Sürekli Kaygı Ölçeğindeki (SKÖ) seçenekler ise (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklindedir. Ölçeklerde doğrudan ya da düz (direct) ve tersine dönmüş (reverse) ifadeler bulunmaktadır. Durumluk kaygı ölçeğinde on tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedi olup bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeleridir. Ölçeklerin puanlanarak bilgisayar ortamına aktarılması sürecinde bu duruma dikkat edilmiştir. Her iki ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade etmektedir. Araştırmalarda yüksek, orta ve düşük kaygı düzeylerinin belirlenmesinde ortalama değer ve standart sapma değerlerinden yararlanıldığı görülmüştür. Her iki ölçek içinde; kaygı puan ortalamasının bir standart sapma alt sınırı olan değerin altında puan alan öğrenciler “düşük” kaygı düzeyine sahip, puan ortalamasının bir standart sapma üst sınırı olan puanın üstünde puan alan öğrenciler “yüksek” kaygı düzeyine sahip, bu alt ve üst sınır puanları arasındaki kaygı puanı olan öğrenciler ise “orta” kaygı düzeyine sahip olarak kabul edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

IBM SPSS Statistic 25 programıyla veri analizi yapılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenleri için (yaş, cinsiyet, spor yılı, gelir düzeyi, millilik durumu ve milli maç

sayısı) yüzde ve frekans değerleri alınmıştır.

Tablo 3.2’ de görüldüğü gibi (çarpıklık-basıklık) testi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Büyüköztürk (123) ve Brown (124), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 aralığında olması durumunda dağılımın normal olduğu şeklinde yorumlanabileceğini belirtmiştir. Verilerde parametrik testler kullanılarak ikili grup karşılaştırmalarında t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ANOVA testi uygulanmış ve gruplar arası farklılığın tespiti için Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Tablo 3.3’te çoklu doğrusal bağlantı istatistiği (collinearity) sonuçlarına göre; VIF değerinin 5’ ten küçük olması nedeniyle bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı probleminin yaşanmadığının göstermektedir (125, 126). Tüm analiz sonuçlarında $p < 0.05$ değer temel alınmıştır.

Tablo 3.2. Normallik Testi

Ölçek	Skewness	Kurtosis
Durumluluk Kaygı Düzeyi	-.932	2,232
Sürekli Kaygı Düzeyi	-.915	2.932
Sporda Güdülenme Düzeyi	-.835	.145

Tablo 3.3. Çoklu Doğrusal Bağlantı İstatistiği

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken: İşsizlik Kaygı Düzeyi Alt Boyutları	VIF
Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi	Bilmek ve başarmak	4.241
	Uyaran yaşama	2.225
	Dışsal düzenleme	3.149
	İçe atım	3.233
	Özdeşim	3.522
	Güdülenmeme	3.253

4.BULGULAR

Tablo 4.1. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının cinsiyete

göre t-testi sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Durumluluk Kaygı Düzeyi	Kadın	151	62.99	6.67	.637	265	.525
	Erkek	116	62.45	7.25			
Sürekli Kaygı Düzeyi	Erkek	151	63.40	6.50	.975	265	.330
	Kadın	116	62.59	7.16			
Sporda Güdülenme Düzeyi	Kadın	151	71.98	11.12	.583	265	.560
	Erkek	116	71.16	11.63			

Tablo 4.1. incelendiğinde hentbolcuların cinsiyet değişkenine göre sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyinde farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Cinsiyet değişkeni açısından durumluluk kaygı düzeyi ve sporda güdülenme düzeylerinin aritmetik değerleri incelendiğinde; kadınlar ($\bar{x}=62.99$)/($\bar{x}=71.98$) ortalamalarla erkeklerden ($\bar{x}=62.45$)/($\bar{x}=71.16$) daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Sürekli kaygı düzeyi aritmetik değerleri incelendiğinde; erkekler ($\bar{x}=63.40$) ortalamayla kadınlardan ($\bar{x}=62.59$) daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının millilik durumuna göre t-testi sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Millilik Durumu	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Durumluluk Kaygı Düzeyi	Evet	23	62.61	6.39	-.109	265	.915
	Hayır	244	62.77	6.98			
Sürekli Kaygı Düzeyi	Evet	23	64.78	5.62	1.282	265	.909
	Hayır	244	62.89	6.88			
Sporda Güdülenme Düzeyi	Evet	23	72.26	10.11	.281	265	.779
	Hayır	244	71.57	11.45			

Katılımcıların millilik durumuna göre sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyinde farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Millilik durumuna göre sürekli kaygı düzeyi ve sporda güdülenme düzeylerinin aritmetik değerleri incelendiğinde; milli hentbolcuların ($\bar{x}=64.78$)/($\bar{x}=72.26$) milli olmayan hentbolculara ($\bar{x}=62.89$)/($\bar{x}=71.57$) göre daha yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Durumluluk kaygı düzeyi aritmetik değerleri incelendiğinde; milli olmayan hentbolcular ($\bar{x}=62.77$) ortalamayla milli hentbolculara ($\bar{x}=62.61$) göre daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının yaşa göre ANOVA sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Yaş	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Durumluluk Kaygı Düzeyi	17-18 Yaş	26	61.96	9.12	2.281	.080
	19-20 Yaş	43	63.56	7.08		
	21-22 Yaş	66	64.36	5.33		
	23 ve Üzeri Yaş	132	61.85	6.99		
	Toplam	267	62.76	6.92		
Sürekli Kaygı Düzeyi	17-18 Yaş	26	63.08	6.61	1.641	.180
	19-20 Yaş	43	64.11	6.41		
	21-22 Yaş	66	64.12	5.58		
	23 ve Üzeri Yaş	132	62.17	7.41		
	Toplam	267	63.05	6.79		
Sporda Güdülenme Düzeyi	17-18 Yaş	26	71.81	9.87	.540	.655
	19-20 Yaş	43	71.65	13.15		
	21-22 Yaş	66	73.05	8.91		
	23 ve Üzeri Yaş	132	70.87	12.06		
	Toplam	267	71.63	11.33		

Tablo 4.3'te katılımcıların yaş değişkenine göre sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Ölçeklerin ortalama değerleri incelendiğinde; durumluluk kaygı ($\bar{x}=64.36$), sürekli kaygı ($\bar{x}=64.12$) ve sporda güdülenme ($\bar{x}=73.05$) ortalama değerlerle en fazla 21-22 yaş grubu arasında gözlenmiştir. Durumluluk kaygı ($\bar{x}=61.85$), sürekli kaygı ($\bar{x}=62.17$) ve sporda güdülenme ($\bar{x}=70.87$) ortalamalarla değerlerle en düşük 23 yaş ve üzeri grupta gözlenmiştir.

Tablo 4.4. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Gelir Düzeyi	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Durumluluk Kaygı Düzeyi	İyi	41	61.93	6.01	.485	.616
	Orta	99	63.18	6.76		
	Zayıf	127	62.69	7.33		
	Toplam	267	62.76	6.92		
Sürekli Kaygı Düzeyi	İyi	41	62.98	6.75	.072	.931
	Orta	99	63.25	6.84		
	Zayıf	127	62.91	6.82		
	Toplam	267	63.05	6.79		
Sporda Güdülenme Düzeyi	İyi	41	70.86	10.47	1.476	.230
	Orta	99	73.13	11.23		
	Zayıf	127	70.11	11.62		
	Toplam	267	71.63	11.33		

Hentbolcuların gelir düzeyine göre sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Ölçeklerin ortalama değerleri incelendiğinde; durumluluk kaygı ($\bar{x}$ =61.93) gelir düzeyi iyi olan grupta en düşük ortalama değer gözlenmiştir. Ayrıca zayıf gelir düzeyine sahip sürekli kaygı ($\bar{x}$ =62.91) ve sporda güdülenme ($\bar{x}$ =70.11) en düşük ortalama değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının spor yılına göre ANOVA sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Spor Yılı	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Durumluluk Kaygı Düzeyi	1-3 Yıl	133	62.92	6.07	.967	.382
	4-6 Yıl	95	62.08	7.64		
	7 ve Üzeri Yıl	39	63.85	7.81		
	Toplam	267	62.76	6.92		
Sürekli Kaygı Düzeyi	1-3 Yıl	133	63.10	6.50	.021	.979
	4-6 Yıl	95	62.94	7.45		
	7 ve Üzeri Yıl	39	63.15	6.22		
	Toplam	267	63.05	6.79		
Sporda Güdülenme Düzeyi	1-3 Yıl	133	72.29	10.97	.492	.612
	4-6 Yıl	95	70.80	12.17		
	7 ve Üzeri Yıl	39	71.36	10.51		
	Toplam	267	71.63	11.33		

Katılımcıların spor yılı değişkenine göre sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Ölçeklerin ortalama değerleri incelendiğinde; durumluluk ve sürekli kaygı ($\bar{x}$ =63.85)/($\bar{x}$ =63.15) ortalama değerlerle en fazla 7 ve üzeri spor yılına sahip kişilerde gözlenirken, sporda güdülenme için ise ($\bar{x}$ =72.29) ortalama değerle en fazla 1-3 spor yılına sahip grupta gözlenmiştir.

Tablo 4.6. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarının milli maç sayısına göre ANOVA sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Milli Maç Sayısı	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Durumluluk Kaygı Düzeyi	1-5 Maç	9	63.56	5.85	1.013	.409
	6-10 Maç	6	64.50	6.28		
	11-15 Maç	4	62.50	3.11		
	16 Maç ve Üzeri	4	57.75	9.57		
	Toplam	23	62.61	6.39		
Sürekli Kaygı Düzeyi	1-5 Maç	9	64.22	4.94	.100	.959
	6-10 Maç	6	65.83	6.49		
	11-15 Maç	4	65.00	5.48		
	16 Maç ve Üzeri	4	64.17	7.93		
	Toplam	23	64.78	5.62		
Sporda Güdülenme Düzeyi	1-5 Maç	9	72.56	11.30	.197	.897

6-10 Maç	6	72.83	9.02
11-15 Maç	4	74.25	8.96
16 Maç ve Üzeri	4	68.75	13.05
Toplam	23	72.26	10.11

Tablo 4.6’da hentbolcuların çıktıkları milli maç sayısına göre güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyi puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Ölçeklerin ortalama değerleri incelendiğinde; durumluluk kaygı ($\bar{x}=57.75$), sürekli kaygı ($\bar{x}=64.17$) ve sporda güdülenme ($\bar{x}=68.75$) en düşük ortalama değerlerle 16 maç ve üzeri tecrübeye sahip grupta gözlenmiştir.

Tablo 4.7. Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında Person Korelasyon sonuçları

	Durumluluk Kaygı Düzeyi	Sürekli Kaygı Düzeyi
Sürekli Kaygı Düzeyi	r	.575***
	p	.000
	N	267
Sporda Güdülenme Düzeyi	r	.370***
	p	.000
	N	267

*** $p<0.001$; r (ilişki değerleri): 0.00-0.25 çok zayıf. 0.26-0.49 zayıf. 0.50-0.69 orta. 0.70-0.89 yüksek. 0.90-1.00 çok yüksek

Katılımcıların sürekli kaygı ve durumluluk düzeyleri arasında %57.5’lik (r : .575; $p<0.05$) pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani sürekli kaygı düzeyi arttıkça durumluluk kaygı düzeyi artmakta sürekli kaygı düzeyi azaldıkça durumluluk kaygı düzeyi de azalmaktadır.

Hentbolcuların sporda güdülenme ve durumluluk düzeyleri arasında %37’lik (r : .370; $p<0.05$) pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani sporda güdülenme düzeyi arttıkça durumluluk kaygı düzeyi artmakta sporda güdülenme düzeyi azaldıkça durumluluk kaygı düzeyi de azalmaktadır.

Katılımcıların sporda güdülenme ve sürekli düzeyleri arasında %31.1’lik (r : .311; $p<0.05$) pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani sporda güdülenme düzeyi arttıkça sürekli kaygı düzeyi artmakta sporda güdülenme düzeyi azaldıkça sürekli kaygı düzeyi de azalmaktadır.

Tablo 4.8. Sporda güdülenme düzeyi alt boyutlarının durumluluk kaygı düzeyine etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken: Sporda GÜDÜLENME DÜZEYİ ALT BOYUTLARI	β	t	p	F	Model (p)	Adj R ²
Durumluluk Kaygı Düzeyi	Sabit Katsayı	46.525	18.304	.000***	8.438	.000***	.144
	<i>Bilmek ve Başarmak</i>	.678	2.916	.004**			
	<i>Uyaran Yaşama</i>	-.007	-.020	.984			
	<i>Dışsal Düzenleme</i>	.367	1.036	.301			
	<i>İçe Atım</i>	.572	1.509	.132			
	<i>Özdeşim</i>	-.062	-.159	.873			
	<i>Güdülenmeme</i>	-.662	-1.726	.085			

***p<0.001. **p<0.01

Tablo 4.8’de regresyon analizinde bağımlı değişken; durumluluk kaygı düzeyi. Bağımsız değişken; Sporda güdülenme düzeyi alt boyutlarından oluşmaktadır.

Hentbolcuların durumluluk kaygı düzeyi ile sporda güdülenme alt boyutları arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=8.438; p=0.000<0.05). Regresyon analizine göre hentbolcuların durumluluk kaygı düzeyinin belirleyicisi olarak sporda güdülenme düzeyi alt boyutları ile oluşturulan modelde; bağımsız değişkenlerin durumluluk kaygı düzeyini % 14.4 oranında yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Adj R²=0.144).

Durumluluk kaygı düzeyine sporda güdülenme düzeyi alt boyutlarından; Bilmek ve başarmak alt boyutu 0.678 birim artırdığı gözlenmiştir (β =.678). Uyaran yaşama (p=0.984), dışsal düzenleme (p=0.301), içe atım (p=0.132), özdeşim (p=0.873) ve güdülenmeme (p=0.085) alt boyutları durumluluk kaygı düzeyini etkilememektedir (p>0.05).

Tablo 4.9. Sporda güdülenme düzeyi alt boyutlarının sürekli kaygı düzeyine etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken: Sporda GÜDÜLENME DÜZEYİ ALT BOYUTLARI	β	t	p	F	Model (p)	Adj R ²
Sürekli Kaygı Düzeyi	Sabit Katsayı	49.729	19.541	.000***	6.372	.000***	.108
	<i>Bilmek ve Başarmak</i>	.313	1.345	.180			
	<i>Uyaran Yaşama</i>	-.153	-.478	.633			
	<i>Dışsal Düzenleme</i>	.326	.919	.359			
	<i>İçe Atım</i>	1.160	3.060	.002**			
	<i>Özdeşim</i>	-.076	-.195	.846			
	<i>Güdülenmeme</i>	-.605	-1.574	.117			

***p<0.001. **p<0.01

Tablo 12’de regresyon analizinde bağımlı değişken; sürekli kaygı düzeyi. Bağımsız değişken; Sporda güdülenme düzeyi alt boyutlarından oluşmaktadır.

Hentbolcuların sürekli kaygı düzeyi ile sporda güdülenme alt boyutları arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=6.372; p=0.000<0.05). Regresyon analizine göre hentbolcuların sürekli kaygı

düzeşinin belirleyicisi olarak sporda güdülenme düzeyi alt boyutları ile oluşturulan modelde; bağımsız değişkenlerin sürekli kaygı düzeyini % 10.8 oranında yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Adj R²=0.108).

Durumluluk kaygı düzeyine sporda güdülenme düzeyi alt boyutlarından; İçe atım alt boyutu 1.160 birim artırdığı gözlenmiştir (β =1.160). Bilmek ve anlamak (p=0.180), uyaran yaşama (p=0.633), dışsal düzenleme (p=0.359), özdeşim (p=0.846) ve güdülenmeme (p=0.117) alt boyutları sürekli kaygı düzeyini etkilememektedir (p>0.05).



5.TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma grubundan elde edilen verilere yapılan istatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan sonuçların tartışmasına yer verilmiştir.

Hentbolcuların kaygı düzeylerine yönelik sonuçlar

Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından kaygı düzeylerinde farklılık oluşmamıştır. Grup ortalamaları incelendiğinde kadınların durumluluk kaygı düzeyi ortalaması ($\bar{x}$ =62.99) ve sürekli kaygı düzeyi ortalaması ($\bar{x}$ =63.40) değerler ile erkeklerden fazla olduğu tespit edilmiştir. Akgün ve ark (127), Dicle Üniversitesi İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencileri arasında, Kaya ve Varol (101)'un İlahiyat Fakültesi öğrencileri arasında yaptıkları çalışmalarda kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olması toplumsal değer yargıları ile ilişkilendirilebilir. Türkiye'de sosyal yapıya göre değişmekle birlikte genelde erkekler daha özgür bir yaşam sürerken, kadınlar üzerinde ailenin ve yaşanan çevrenin daha etkili olduğu bilinmektedir.

Sporcuların millilik durumuna göre sürekli ve durumluluk kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık oluşmamıştır. Sürekli kaygı, geçici olmayan ve bireyin çevresindeki olayları ve uyarıcıları belirli bir şekilde algılama tarzını ya da tutumunu yansıtan bir kişilik boyutu olarak kabul edilmektedir (128). Kremer ve Scully (129)'a göre sürekli kaygı, değişmeyen (stabil) bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygının bir kişilik özelliği olarak kabul edilmesi nedeniyle, çok kısa süre içinde sürekli kaygı düzeyinde değişiklik beklemek yanlış olur. Durumluluk kaygı düzeyinde farklılaşmama neden olarak da kısa aralarla (müsabakadan hemen önce ve müsabaka bittikten hemen sonraki ilk antrenman öncesinde) sporcuların STAI envanterini doldurmuş olmaları sıkılmalarına sebep olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ortalama veriler incelendiğinde durumluluk ve sürekli kaygı puanlarında 17-22 yaş aralığı genel olarak yüksek düzeyde değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Budak ve Selçuk (130) ergenlik döneminin genel hatlarıyla yaş sınırlaması olarak kızlarda 12-21; erkeklerde ise 13-22 yaşlarını kapsadığını ifade etmektedir. Söz konusu yaş aralığının ergenlik dönemine denk geldiği düşünülebilir. Ergenlik, çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemi olarak tanımlanmaktadır (131). Bu dönemde birey, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşma içine girmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan en önemli unsur, kişinin birey olarak kim olduğunu keşfetmeye başlamasıdır.

Ergen kendine yönelerek kim olduğunu ve kim olacağını, aynı zamanda başkalarına göre kim olduğunu sorgulamaya başlamaktadır. Ergenlik evresinde kimlik edinmeye karşı kimlik karmaşasına düşme bu dönemin psikososyal çatışmasını oluşturmaktadır (132, 133). Söz konusu psikososyal çatışmalar ve kim olduğunun yönelik arayış, hentbolculardaki kaygı düzeyinin yüksek seviyede olmasına sebep gösterilebilir.

Çalışmada katılımcıların gelir düzeyine göre durumluluk ve sürekli kaygı düzeyinde farklılık anlamlı bulunmamıştır. Buna sebep olarak katılımcıların %91.39'unun milli sporcu olmamasından kaynaklandığı düşünülebilir. Milli sporculara ayrılan (millilik bursu ve millilik maaşı) gibi ayrıcalıklara sahip söz konusu bu kişilerin farklılaşmayı engellediği, homojen grup oluşturduğu düşünülebilir. Benzeri çalışmalar incelendiğinde Çakmak ve Hevedanlı (134) eğitim ve fen edebiyat fakültesi biyoloji bölümü öğrencilerine, Yılmaz ve ark. (135) üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalarındaki sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sporcuların milli maç sayısı ve spor yılları değişkenlerine göre durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinde farklılık anlamlı bulunmamıştır. Bu değişkenler açısından kaygı düzeylerinin farklılaşmamasına sebep olarak; benzer antrenman/yarışma ortamları, takım iklimi ve benzer sorunlarla karşılaşılması gösterilebilir. Çalışma bulgularını destekler nitelikte başka araştırmaların olduğu görülmektedir. Develi (136) ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin kaygı durumlarını incelediği araştırmasında öğretmenlik yılları ile kaygı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Aslan'ın (137) sınıf öğretmenleri ile gerçekleştirdiği çalışmasında kıdem ile kaygı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Hentbolcuların sporda güdülenme düzeylerine yönelik sonuçlar

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ile sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir. Grup ortalamaları incelendiğinde ($\bar{x}=71.98$) değer ile kadınlar lehine sonuçlandığı gözlenmektedir. Kılınç ve arkadaşlarının (138) yaptıkları çalışmaya göre sporcuların motivasyon düzeylerini incelendiğinde, cinsiyet açısından bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Şirin ve arkadaşları ise (139) yaptıkları çalışmada öğrencilerin spora katılım motivasyonlarında kız ve erkek öğrenciler arasında “eğlence, yarışma ve hareket/aktif olma alt boyutlarında kız öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunu tespit etmiştir. İlgili alanyazımı çalışmamıza paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumları ile sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir. Şirin (140) yaptığı çalışmasında, spora katılım güdülenmesiyle ilgili yaş gruplarının ortalama puanları arasında istatistiksel anlamda bir fark oluşmadığını saptamıştır. Kılınç ve arkadaşlarının (138) yaptıkları araştırmaya göre sporcuların güdülenme alt boyutlarından aldıkları puanların yaş durumlarına göre anlamlı bir farklılık içermediği sonucu çalışmamıza paralellik göstermektedir. Fakat Keskin ve Sezgin (141) birlikte yapmış oldukları araştırmalarda güdülenme seviyesinin yaş durumuna göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür.

İçselleştirme, insanların değerlerini kabul etmelerini, bütünleşme ise kişinin kendi kendine daha ileri bir düzeyde değeri benimseyip benliğine katmasını içermektedir. İçeatım ile gerçekleşen diğer bir deyişle, kontrollü bir davranışın, içsel ve özerk davranışa dönüşmesinde, çevre önemli rol oynayabilmektedir (142). Bazı çalışmalar ise sporcuların katılımının devamlılığı için içsel güdülerin olması gerektiğini ortaya koymuştur (143, 144). Buna sebep olarak da bireyler spor yapmadıkları takdirde hissedecekleri kaygı veya utanç duygusu ile kendilerini başarısız hissedecekleri için spora katılarak, sonrasında bu davranışı içselleştirip benimsemelerinden kaynaklandığı ifade edilmiştir. Araştırma sonuçlarında hentbolcuların sporda güdülenme düzeylerinde millilik durumuna göre farklılık anlamlı derecede tespit edilmemiş fakat grup ortalamalarında milli ($\bar{x}=71.98$) sporcuların yüksek değerlerde güdü düzeyi ile sonuçlanmıştır. Çalışmada elit sporcuların katıldığını ve katılan sporcuların faaliyet gösterdiği spor dalında devam ettiği göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmadan elde edilen bulgulardan sporcuların güdü seviyesindeki yüksek değer için; sporda devamlılık ve bağlılıktan kaynaklandığı ilgili literatür bilgileri ile ifade edilebilir.

İçsel olarak güdülenildiğinde, bireyler bir aktiviteyle uğraşmaktan zevk alır (örneğin spor yapıyorum çünkü eğlenceli). İlgili oldukları etkinliği sevdikleri ve daha iyi öğrenmek istedikleri için egzersiz yapan bireyler ya da ilgilendikleri spor dalında kendilerini aşmaktan özel bir haz alan bireyler içsel olarak motive olmuş olarak değerlendirilirler (145). Öz-belirleme kuramının en üst düzeyi içsel güdülenmeden kaynaklanır ve bu durumdaki kişinin davranışları maddi ödüller ya da dış zorlamalardan bağımsız gönüllü, içten gelen davranışdır (142). Araştırmamızda gelir durumu açısından hentbolcularda sporda güdülenme düzeyindeki farklılaşma olmaması; branşın, sporcular nezdinde içsel güdülenme yoluyla motive olduklarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmada spor yılı ve milli maç sayısı açısından hentbolcularda sporda güdülenme

düzeylerinde anlamlı farklılık oluşmamıştır. Fakat katılımcıların %8.6'sını oluşturan milli sporcuların maç deneyimlerindeki sporda güdülenme düzeyi ortalamaları, çalışmaya katılan tüm sporcuların spor yılı deneyiminden yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Yani milli sporcular amatör sporculardan daha iyi güdülenme düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Cox (146)'a göre sporcunun yarışma ortamına girmekten kaçınması başarısızlıktan kaçınma motifinin belirleyicisidir ve kişinin stres düzeyi ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Diğer taraftan elit sporcuların üzerlerinde oluşan stresle mücadele etme yeteneklerinin amatör sporculara oranla daha yüksek olduğu, duygu odaklamalı başa çıkma, bilişsel tekrardan yapılanma, kaçınma, gevşeme, hedef belirleme, imgeleme, kendi kendini motive etme tekniklerini kullanarak karşı karşıya kaldıkları stres ile başa çıkabildikleri tespit edilmiştir (147, 148).

Sporda güdülenme, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye dair sonuçlar

Sporcuların sürekli kaygı ve anlık kaygı düzeyleri arasında %57.5'lik pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgulara göre, sürekli kaygı puanı arttıkça, durumluk kaygı puanı da artmaktadır. Bir başka ifadeyle, müsabaka sonrası sürekli kaygı düzeyi ile müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyi arasında paralel bir ilişki vardır. Durumluk kaygı kişinin 'tam o anda' nasıl hissettiğini tanımlarken, sürekli kaygı kişinin 'genellikle' nasıl hissettiğini ortaya koymaktadır (149). Esasında bu iki kavram farklılık arz etmesine rağmen, aralarında pozitif bir ilişki olduğu da ifade edilmektedir (150). Çünkü sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin, tehdit edici koşullarda daha fazla durumluk kaygı yaşayacakları ileri sürülmektedir (151). İlgili literatür, çalışmamıza paralellik göstermektedir.

Sporcuların güdülenme düzeyi ile sürekli kaygı ve anlık kaygı düzeyleri arasında %37 ve %31.1'lik pozitif yönlü olmakla beraber zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişkinin zayıf olması, hentbol branşının takım sporu olmasından kaynaklanabilir. Müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonuçların tüm takımı ilgilendirmesi, olumsuz hareketlerin takımdaki diğer sporcuların desteğiyle düzeltilebileceği, yenilgi durumunda sorumluluğun paylaşılabileceği ve sporcuların olumsuz sonuçlardan doğrudan sorumlu tutulma olasılığının daha düşük olması gibi faktörlere bağlanabilir. Özbekçi (152)'nin atletlerin basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaştığı çalışması tarafından desteklenmektedir.

Sporda güdülenme alt boyutlarının, durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerine yönelik etki sonuçları

Sporcuların durumluluk düzeyleri ile sporda güdülenme düzeyinin alt boyutları arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi olarak anlamlı bulunmuş olup; hentbolcuların durumluluk düzeyini sporda güdülenme alt boyutları % 14.4 oranında etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sporda güdülenme düzeyinin bilmek ve başarmak alt boyutu, durumluluk kaygı düzeyini anlamlı şekilde pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bilmek ve başarmak alt boyutuyla sporcuların teknik ve taktik bilgileri ilişkilendirilebilir. Haliyle; maçın gidişatı, rakibin oyun planı, antrenörün başka bir planla sporcularını yönlendirmesi gibi etmenlerle sporcuların bu faktörleri maç anında yeterince özümseyemediği durumlarda durumluluk kaygı düzeyini artırdığı düşünülebilir. Son yıllarda geliştirilen müsabaka analizlerinde, devre arası veya maç anında taktiksel değişime neden olacak veriler anında antrenörlere ulaştırılması ve taktiklerin sporcular tarafından anlaşılabilmesi için de taktik simülasyonları yapılmıştır (153). Söz konusu gelişimlerle beraber durumluluk kaygı düzeyinin azalacağı düşünülebilir.

Hentbolcuların sürekli düzeyleri ile sporda güdülenme düzeyinin alt boyutları arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi olarak anlamlı bulunmuş olup; hentbolcuların sürekli düzeyini sporda güdülenme alt boyutları % 10.8 oranında etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sporda güdülenme düzeyinin içe atım alt boyutu, sürekli kaygı düzeyini anlamlı şekilde pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Fairbrain içe atımı özgül bir savunma olarak kabul etmiştir. İçe atımın engellenme ve çaresizliğe karşı bir savunma olduğunu, egonun oluşumunda kullanıldığını belirtmiştir. Dışsal nesnenin acısına katlanma durumu eğer çok sancılı olursa içe atımın ortaya çıkacağını, böylelikle dışsal nesnenin reddedilmiş içsel nesne olarak içe atımın olacağını belirtmiştir. İçe atımın buradaki görevi ise kendisini kötü hissettiren bir nesnenin içe alınarak, kontrol edilerek ve bilinçdışına itilerek bir savunma özelliği kazanmasıdır (154). Sporcuların antrenmanlardaki sporcuları pozitif yönde etkileyecek; sınırlarını zorlayacak programlar, antrenörün sert telkinleri gibi dışsal faktörlerin bilinç dışına itilmesinde yaşanan sıkıntıdan kaynaklandığı düşünülebilir. Bu durum, sporcuların olumsuz durumları bilinçdışına itmekte zorlanmaları ve savunma mekanizmasının işleyişini olumsuz etkileyebileceği anlamına gelebilir.

Öneriler

- Sporcuların sürekli kaygı durum düzeyleri müsabaka öncesinden tespit edilip, müsabaka esnasında etkisinin azaltılması adına gerekli tedbirler ve destekler sağlanabilir.
- Sporcuların durumluluk kaygı düzeyini azaltabilme adına etkenlerden bilme ve başarma konusunda için antrenman öncesi sonrası teknik ve taktiklerin olasılıklarla dayanarak anlatılması, sporcuların bu durumu kavraması için taktik simülasyonları gibi çağımıza uygun yöntemler kullanılabilir.
- Sporcuların antrenmanda ve ya müsabaka anında kişilik gelişimlerinde doğru savunma mekanizmaları kurabilmeleri için sorumlu psikologlar aracılığı ile bilinçlendirici seminerler düzenlenebilir.



6. KAYNAKLAR

1. Drinkwater, E.J., Pyne, D.B., McKenna, M.J. Design and İnterpretation of Anthropometric And Fitness Testing of Basketball Players, Sports Medicine2008; 38, pp. 565– 578.
2. Kılınç, F., An Intensive Combined Training Program Modulates Physical, Physiological, Biomotoric and Technical Parameters in Basketball Player Women, The J of Strength and Conditioning Research, 2008; 22, pp. 1064-1068.
3. Tsunawake, N., Tahara, Y., Moji., K, Muraki, S., Minowa, K., Yukawa, K. Body Composition and Physical Fitness of Female Volleyball And Basketball Players of The Japan Inter-High School Championship Teams, J Physiol Anthropol Appl Human Sci., 2003; 22 (4), 195-201.
4. Smith, H.K., Thomas, S.G. Physiological Characteristics of Elite Female Basketball Players. Canadian Journal of Sport Sciences. 1991; 16(4), 289-29.
5. Akarçeşme, C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. 2004, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
6. Öncül, R. Eğitim ve Eğitim Bilimleri Sözlüğü. Ankara: M.E.B. Yayınları. 2000.
7. Coşkun, Y., Günbey, A. Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD). 2009; 10 (1), 2009).
8. Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Ve Bilim, 2003; 28 (128), 65-71.
9. Nar, E.. Beni Anlayın. 3. Baskı, İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı. 2005
10. Morgan, T.C. Psikolojiye Giriş. Çev. H.Ü. Psikoloji Bölümü Öğretim Elemanları. Ankara: H. Ü. Psikolji Bölümü Yayınları. 2000.
11. Beck, A.T., Emery, G. Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler Bilişsel Bir Bakış Açısı. Çev. Veysel Öztürk. İstanbul: Litera Yayıncılık. 2005.
12. Öner, N., Le Compte, A. Süreksiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi. 1998.
13. Selya, H. Stress Without Distress. (ed. Barbara Woods) Applying psychology To Sport. Hodder & Stoughton.1998. pp: 98-109.
14. Kuru, E. Sporda Psikoloji. Ankara: G. Ü. İletişim Fakültesi Basımevi. 2000.
15. İkizler, C. Sporda Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler Ve Psikolojik Antrenman. 1993, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul.

16. Cüceloğlu, D. İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1987.
17. Başaran, İ. Örgütsel Davranış. Kadioğlu Matbaası. Ankara. 1991.
18. Cüceloğlu, D. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi A. Ş. 1991.
19. Doğan, O. Spor Psikolojisi, Nobel Kitabevi, Adana. 2005
20. Luc G.P., Michelle S.F., Kim M.T., Marc R.B., Robert J.B., Nathallie M.B. Toward a New Measure of Intrinsic Motivation Extrinsic Motivation and a Motivation in Sports, The Sport Motivation Scale, Journal of Sport and Exercise Psychology, 1995; 17-35, 53.
21. Eler, S., Bereket, S. Elit Türk ve Yabancı Hentbolcülerin Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2001; 6(4).
22. Bragazzi, N.L., Rouissi, M., Hermassi, S., Chamari, K. Direnç Antrenmanı ve Hentbol Oyuncuların İzokinetik, İzometrik ve Maksimal Kuvveti, Kas Gücü ve Top Fırlatma Hızı: Sistemik Bir İnceleme ve Meta-Analiz. Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi. 2020; 17(8), 26-63.
23. Yurdunmalı, C. Genç Hentbolcularda Hentbol Antrenmanlarına Ek Olarak Üst Ekstremiteler Uygulanan 8 Haftalık Vibrasyon (Titreşim) Antrenmanlarının Atış Hızı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. 2019, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
24. Taşucu, E. Türk Erkek Hentbol Milli Takımının Somatotip Profiline Belirlenmesi. 2002, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
25. Ensari, G. Türkiye 'de Hentbol. Ankara. 1993.
26. Sevim, Y. Hentbol Teknik-Taktik. Ankara: Fil Yayınevi. 2010.
27. Dorak, F. Hentbol. İzmir: Saray Yayıncılık. 1997.
28. Demirbaş-Kerim, E. Mini Hentbolcularda Spor Eğitim Modelinin Uygulanabilirliği: Bir Eylem Araştırması. 2022, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Ankara.
29. Türkiye Hentbol Federasyonu. Hentbolun Tarihçesi. Erişim tarihi: 2 Mayıs 2023. Erişim adresi: <https://www.thf.org.tr/thf/hakkında/tarihce/1>.
30. Türkiye Hentbol Federasyonu. Hentbol Oyun Kuralları. Erişim Tarihi: 20 Eylül 2022. Erişim Adresi: <https://www.thf.org.tr/bilgi/bilgi/oyun-kurallari/9>
31. Çoban, M.S. Antrenör-Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler: Türkiye Hentbol 1. Lig

- Örneği. 2019, Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
32. Karageorghis, C.I., Terry, P.C. Spor Psikolojisi (E.Demir, Çev.), Nobel Yayın, Ankara. 2015.
33. Sevim, Y. Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayınevi. 2002.
34. Deci, E.L., Rayn, R.M. Intrinsic Motivation And Self- Determination İn Human Behaviour. , New York. 1985.
35. Yeltepe, H. Egzersiz Psikolojisi ve Zihinsel Sağlık. Ankara: Nobel Yayınları. 2011.
36. Coleman, R., Barries, G. Yöneticinin Kılavuzu. Çeviren: Harmancı M., Remzi Kitabevi, İstanbul; 2000.
37. Aydın, M. Eğitim Denetimi. PEGEM Yayın No: 4. Ankara. 1993
38. Akman, Y. Öğretmenlerin Algılarına Göre İş Motivasyonu ve Örgütsel Özdeşleşme Arasındaki İlişki. HAYEF Journal Of Education. 2017; 14(1), 71-88.
39. Stipek, D. Motivation To Learn, From Theory To Practice. Massachusetts: A Viacom Company. 1998.
40. Acat, M.B., Köşgeroğlu, N. Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2006; 7(4): 20 4-10.
41. Freud, S. Beyond The Pleasure Principle. New York: W. W. Norton Ve Company. 1990.
42. Kuzgun, Y. Kendini Gerçekleştirme. Araştırma, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi. 1972; 10(1): 162-178.
43. Budak, S. Psikoloji Sözlüğü, Bilim Ve Sanat Yayınları, Ankara. 2003.
44. Altıntaş, A. Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdusel İklimleri Ve Algılanan Fiziksel Yeterliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması. 2010, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
45. Esentürk, O.K. Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Ve Okullararası Spor Müsabakalarına Katılan Sporcu Öğrencilerin Güdülenme Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. 2014, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
46. Arık, A. Motivasyon ve Heyecana Giriş. İstanbul: Çantay Kitabevi. 1996.
47. Erden, M., Akman, Y. Eğitim Psikolojisi (Gelişim-Öğrenme-Öğretme). 16. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara. 2011
48. Açıkgöz, Ü.K. Etkili Öğrenme ve Öğretme. (6. Baskı). İstanbul: Biliş Yayıncılık. 2012.
49. Dilekmen, M., Ada, Ş.Öğrenmede Güdülenme. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005; 11.

50. Woolfolk, A. Educational Psychology. (Twelfth Edition). A.B.D: Pearson New International Edition. 2013.
51. Onuk, Ö. Müzik Öğretmenliği Lisans Programı Öğrencilerinin Öğretmenliğe Güdülenmeleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. 2007, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
52. Selçuk, Z. Gelişim ve Öğrenme. Nobel Yayın Dağıtım. 2001.
53. Cox, R.H. Sport Psychology: Concepts And Applications. 4.Th Ed. The Mc Graw-Hill. 1998.
54. Arslanoğlu, K. Futbolun Psikiyatrisi. İthaki Yayınları, İstanbul. 2005.
55. İkizler, H.C., Karagözoğlu, C. Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Yayınları, İstanbul. 1997.
56. Konter, E. Sporda Motivasyon. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri. 2000.
57. Waan, D.L. Sport Psychology. Upper Saddle River, New Jersey: PrenticeHall. 1997.
58. Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., Cury, F. Motivation And Dropout İn Female Handballers: A 21-Month Prospective Study. European Journal Of Social Psychology. 2002; 32(3): 395-418.
59. Nicholls, J.G. Achievement Motivation: Conceptions Of Ability, Subjective Experience, Task Choice, And Performance. Psychological Review. 1984; 91(3):328.
60. Tiryaki, S. Spor Psikolojisi, Kavramlar Kuramlar Ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap Ve Yayınevi. 2000.
61. Ada, N.E. Beden Eğitimi Derslerinde Güdusel İklim Ve Güdülenmenin Optimal Performans Duygu Durumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. 2011, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, , İzmir.
62. Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., Ryan, R.M. Validation Of The Revised Sport Motivation Scale (SMS-II). Psychology Of Sport And Exercise. 2011; 14, 329–341.
63. Ingledew, D.K., Markland, D., Sheppard, K.E. Personality And SelfDetermination Of Exercise Behaviour. Personality And Individual Differences. 2004; 36, 1921–1932.
64. Erdem, M. Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda Güdülenme Ölçeğinin Geliştirilmesi. 2008, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
65. Fiske, S.T., Taylor, S.E. Social Cognition. (Second Edition). New York: Mcgraw Hill. 1985.

66. Lindahl, J., Stenling, A., Lindwall, M., Colliander, C. Trends And Knowledge Base İn Sport And Exercise Psychology Research: A Bibliometric Review Study. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 2015; 8(1), 71–94.
67. Terzioğlu, A.E. Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı, Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi. 1992; (2): 11-13.
68. Clancy, R.B., Herring, P.M., Macintyre, T.E., Campbell, M.J. A Review Of Competitive Sport Motivation Research. *Psychology Of Sport And Exercise*. 2016; 27, 232-242.
69. Weinberg, R.S., Gould, D. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. İnsan Kinetiği Yayıncıları. 1995.
70. Bayar, P. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı, Ankara. 1997.
71. Shinn, G. Motivasyonun Mucizesi (Çev. U. Kaplan). (2. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık. 2013.
72. Harter, S. A New Self Report Scale Of İntrinsic Versus Extrinsic Orientation İn The Classroom: Motivational And informational Components. *Developmental Psychology*. 1981; 17(3):300.
73. Bayraktar, B., Kurtuluş, M. Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi Ve Artırılması. *Klinik Gelişim*. 2009; 22 (1): 16-24.
74. Anshel, M.H. Cognitive And Behavioral Strategies İn Stress And Anxiety Management İn Sports. *Handbook Of Research İn Applied Sport And Exercise Psychology: International Perspectives*: 2006 pp: 201-217.
75. Ülgen, G. Eğitim Psikolojisi, İstanbul: Alkım Yayınevi. 1997.
76. Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Tuson, K., Brière, N., Blais, M. Toward A New Measure Of İntrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, And Amotivation İn Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal Of Sport And Exercise Psychology*. 1995; 17, 35–53.
77. Kline, E. A Study Of Differences İn Sport Motivation İn Ncaa Division III Track And Field Athletes Examining Gender, Race, And Academic Classification. 2016, Department Of Education Carthage College Kenosha Submitted İn Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Education İn Educational Leadership.
78. Kazak, Z. Sporda GÜdülenme Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2004; 15(4): 191-206.
79. Aydın, P.Ç. Kaygı ve Endişe. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry-Special Topics*,

2017; 10: 228-236.

80. Metin, Ö., Özkoç, Ş., Özer, G.F., Beydağ, T.K.D. Denizli Çıraklık Eğitim Merkezine Devam Eden Gençlerin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2008; 7: 113-8.
81. Baltaş, Z., Baltaş, A. Stres ve başa çıkma yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul 2016
82. Ültaş, İ. Öğretmen ve Öğretmen Adaylarına Yönelik Matematik Kaygı Ölçeği (MKÖ-Ö)“Nün Geliştirilmesi Ve Matematik Kaygısına İlişkin Bir Değerlendirme.2005, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
83. Çakmak, G.H. Sınav kaygısı Ümraniye ilçesi lise son sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma. 2007, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
84. Davarcıoğlu, P. Orta Öğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Matematik Korkusu. 2009, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
85. Erözkan, A. Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004; 12: 13-38.
86. Geçtan, E. İnsan Olmak. Remzi Kitabevi, İstanbul. 1998
87. Cüceloğlu, D. İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul. 2014.
88. Özusta H.Ş. Çocuklar İçin Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 1995: 10(34); 45.
89. Sevim, J. Stresinizi Sevin. Remzi Kitabevi, İstanbul. 2017.
90. Calderalla, P. and Kenneth W.M. Common Dimensions of Social Skills of Children and Adolescent: A Taxonomy of Positive Behaviors. School Psychology Review 1997; 26 (2): 264, 15p, 4 charts,.
91. Taş, S., Deniz, S. Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Öğrenilmiş Çaresizliklerinin Yordanması: Problem Çözme Becerisi ve Bilişsel Esneklik. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education, 2018: 9(3); 581-617.
92. Özer, K. Kaygı Sınavma Duygusuyla Baş Edebilme. Sistem Yayıncılık, İstanbul 2006; s.: 63.
93. Berksun, O.E. Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları. Turgut Yayıncılık, Ankara. 2003.
94. Gençtan, E. Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. Remzi Kitabevi, İstanbul. 1992.
95. Batumlu, D., Erden, M. Yıldız Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu

- Hazırlık Öğrencilerinin Yabancı Dil Kaygıları ile İngilizce Başarıları Arasındaki İlişki. Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi, 2007; 3(1); 24-38.
96. Köknel, Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişi. Altın Kitaplar Matbaası, 1982; s.:76-157.
97. Öner, N.C. Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul 1998.
98. Spielberger, C. Theory and Research İn Anxiety. Academic Press, New York 1966.
99. Oktay, M.C. İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. 2017, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
100. İkizler, C. Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Yayıncılık, İstanbul 1994.
101. Kaya, M., Varol, K. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2004;17:31-63.
102. Kılınç, E., Murat, M. Genel Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2012; 11(3); 835-853.
103. Geçtan, E. Psikanaliz ve Sonrası. Hür Yayınevi, İstanbul 1981.
104. McFall, R.M. A Review And Reformulation Of The Concept Of Social Skills. Behavioral Assesment, 1982.
105. Konter, E. Spor Psikolojisi ve Futbol. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir. 1996.
106. Kroenke, K., Spitzer, R.L., Williams J.B. Löwe B. The Patient Health Questionnaire Somatic, Anxiety, and Depressive Symptom Scales. A Systematic Review. General Hospital Psychiatry, 2010; 32(4); 345-359.
107. Liebert, R.M., Morris, L.W. Cognitive and Emotional Components Of Test Anxiety. A Distinction and Some İntial Data. Psychological Reports, 1967; 20(3); 975- 978.
108. Endler, N.S., Kantor, L., Parker, J.D. State-Trait Coping, State-Trait Anxiety And Academic Performance. Personality And Individual Differences. Pergamon Publication, 1994; 16(5); 663-670.
109. Başpınar, P. Kaygının Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği. 2007, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Aydın.
110. Ceylan, M. Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi. 2005, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

111. Tavacıoğlu, L. Spor psikolojisi. Bağırhan Yayınevi. 1999.
112. Biçer, T. Yaşamda ve Sporda Doruk Performans. Sistem Yayıncılık. 1997.
113. Artok, F. Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisi. 1994, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. Adana.
114. Erbaş, M.K. Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri Ve Performans İlişkisi. 2005, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi., Kütahya.
115. Özder, R. (2010). Dünya Asker Pentatlon Şampiyonasına Katılan Erkek Sporcuların Yaşadıkları Sakatlıklar Ve Sakatlığa Bağlı Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. 2010, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
116. Tezer, N. Dağcılık Antrenörlerinin Kaygı Düzeyleri İncelemesi. International Journal Mountaineering and Climbing. 2018; 1(1), 54-56.
117. Saripek, T. Basketbolcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Lig Sıralamasına Göre Değerlendirilmesi. 2010, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
118. Altıntaş, A., Yıldırım, S. ve Elmas, A.G. Spor Psikolojisi II". Yıldırım, İ. (ed.). Sporda Psikososyal Alanlar II. (s.68-90). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi. 2020.
119. Başer, E. Basketbolda Psikoloji ve Başarı Spor Yüksekokulları İçin Ders Kitabı. Yayınevi Yayıncılık. 1994.
120. Arlı, M., Nazik, H. Bilimsel Araştırmaya Giriş. Ankara: Gazi kitapevi. 2001.
121. Taymur, İ., Boratov, C.R. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2013; 330-42.
122. Öner Necla ve Ayhan Le Compte Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. 1983.
123. Büyüköztürk, Ş. Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 2002; 32, 470-483
124. Brown, J.L. Developing a freshman orientation survey to improve student retention within a college. College Student Journal. 2012; 46(4), 834-851.
125. Ali, F., Rasoolimanesh, S.M., Sarstedt, M., Ringle, C.M., Ryu, K. An Assessment Of The Use Of Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) İn Hospitality Research. International Journal of Contemporary Hospitality Management, 2018; 30(1), pp. 514-538.

126. Hair, J.F., Ringle, C.M. & Sarstedt, M. PLS-sem: Indeed a silver bullet. *Journal of Marketing Theory and Practice*. 2011; 19(2), pp. 139–151.
127. Akgün, A., Gönen, S., Aydın M. İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* (www.e-sosder.com) . 2007;6(20):283-99
128. Öner, N. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği. 1977, Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara .
129. Kremer, J.D., Scully, D.M. *Psychology in Sport*. London: Taylor & Francis Ltd., 1994.
130. Budak, S. *Ergenlik Psikoloji Sözlüğü* md., Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2000.
131. Akboy, R. *Eğitim Psikolojisi*. İzmir: Mikro Yayınları. 2000.
132. Atak, H. Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2010; 3(1):163-213.
133. Öztürk, M.O. *Psikanaliz ve Psikoterapi* (3. Baskı). Bilimsel Tıp Yayınevi, Ankara. 1998.
134. Çakmak, Ö., Hevedanlı, M. Eğitim ve Fen Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2005; 4(14), 115-127.
135. Yılmaz, İ.A., Dursun, S., Güngör Güzeler E., Pektaş, K. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 2014; 4(4), 16-26.
136. Develi, E. Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi. 2006, Selçuk Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
137. Aslan, G. Sınıf Öğretmenlerinin Yansıtıcı Düşünme Eğilimleri İle Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. 2009, Yeditepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
138. Kılınç, M., Ulucan, H., Türkçapar K. Takım Spor Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2012; 2(11),191-206.
139. Şirin, E.F., Çağlayan, H.S., Çetin, Ç.M., İnce, A. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2008; 2(2).
140. Şirin, E.F., Hamamioğlu, Ö. Uzak Doğu Spor Branşlarındakî (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Gazi Beden*

- Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XII. 2007; 2(29), 42.
141. Keskin G., Sezgin, B. Bir Grup Ergende Akademik Başarı Durumuna Etki Eden Etmenlerin Belirlenmesi,. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2009; 4(10).
142. Ryan, R.M., Deci, E.L. Self-Determination Theory And The Facilitation Of İntrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. American Psychologist, 2000; 55(1), 68.
143. Koivula, N. Sport Participation: Differences İn Motivation And Actual Participation Due To Gender Typing. Journal Of Sport Behaviour, 1999; 22(3), 360-380.
144. Wankel, L.M. The Importance Of Enjoyment To Adherence And Psychological Benefits From Physical Activity. International Journal of Sport Psychology, 1993; 24(2), 151-169.
145. Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M., Blais, M.R. Toward A New Measure Of İntrinsic Motivation Scale (SMS). Journal Of Sport And Exercise Psychology. 1995; 17(2), 35- 53.
146. Cox, R.H., Sport Psychology, Second Edition, Wm.C.Brown Publishers, 1990.
147. Konter, E. Psikolojik Hazırlık Teori ve Pratiği, Bağırgan Yayınmevi, Ankara, 1994.
148. Gill, D.L., Psychological Dynamics of Sport, Human Kinetics Publishers, Illinois, 1986.
149. Fountoulakis, K.N., Papadopoulou, M., Kleanthous, S., Papadopoulou, A., Bizeli, V., Nimatoudis, I., Iacovides, A., & Kaprinis, G.S. Reliability And Psychometric Properties Of The Greek Translation Of The State-Trait Anxiety Inventory Form Y: Preliminary Data. Annals of General Psychiatry, 2006;5.
150. Muschalla, B., Heldmann, M., Fay, D. The Significance Of Job-Anxiety In A Working Population. Occupational Medicine. 2013; 63(6): 415-421.
151. Tovilović, S., Novović, Z., Mihić, L., ve Jovanović, V. The Role Of Trait Anxiety In Induction Of State Anxiety. Psihologija. 2009; 42(4): 491-504.
152. Özbekçi, F. Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. 1989, M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
153. Tiryaki, G., Müniroğlu, S. Futbolda Bilgisayar Analizinin Doğuşu ve Kullanımı, Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Yıl:3, Sayı:1, Ankara, 1996.
154. Fairbairn W.D. An Object Relations Theory of Personality. New York, Basic Books, 1954.



EKLER

Etik Kurul Onayı

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 01
Toplantı Tarihi : 04.01.2024
Toplantı Saati : 11:00

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 04.01.2024 tarihinde toplanarak yapılan başvuruları değerlendirdi ve aşağıdaki kararları aldı:

- 43) Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 22.12.2023 tarih, 428723 sayılı ve "Etik Kurul Başvurusu (Ayhan DURSUN)" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Uğur ABAKAY'ın Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayhan DURSUN'un "Hentbolcularda Güdülenme ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tezi çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.

Ölçekler

SPORDA GÜDELENME ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda sizin niçin spor yaptığınız ve spor yapmayı neden sürdürdüğünüz ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. "1" ifadesi size hiç uygun olmadığını; "4" durumun size orta derecede uygun olduğunu; "7" ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (1-7). ya da ortadaki rakamla (4) belirleyebileceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakamı da işaretleyerek belirleyebilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış yanıt bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için yanıtlarınızın içinizden geldiği gibi ve dürüst olması önem taşımaktadır.

Niçin spor yapıyorsunuz?	Hiç Uygun Değil		Orta Derece Uygun			Bütünüyle Uygun	
1. Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
2. Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
3. Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunu kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
5. Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana göre; insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1	2	3	4	5	6	7
11. Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
13. Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1	2	3	4	5	6	7

15. Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
18. Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
19. Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20. Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
21. Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için.	1	2	3	4	5	6	7
22. Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
23. Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğu için.	1	2	3	4	5	6	7
25. Fiziksel aktiviteye tamamıyla dalış gitme hissinden hoşlandığım için.	1	2	3	4	5	6	7
26. Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için	1	2	3	4	5	6	7
27. Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için.	1	2	3	4	5	6	7
28. Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

STAI FORM TX – I (DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
1	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2	Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3	Şu anda sinirlerim gergin	1	2	3	4
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5	Şu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
6	Şu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	1	2	3	4
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9	Şu anda kaygılıyım	1	2	3	4
10	Kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4
11	Kendime güvenim var	1	2	3	4
12	Şu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13	Çok sinirliyim	1	2	3	4
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum	1	2	3	4
16	Şu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17	Şu anda endişeliyim	1	2	3	4
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19	Şu anda sevinçliyim	1	2	3	4
20	Şu anda keyfim yerinde.	1	2	3	4

STAI FORM TX – 2 (SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
21	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
22	Genellikle çabuk yorulurum	1	2	3	4
23	Genellikle kolay ağlarım	1	2	3	4
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	1	2	3	4
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	1	2	3	4
26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
27	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	1	2	3	4
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	1	2	3	4
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	1	2	3	4
30	Genellikle mutluyum	1	2	3	4
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	1	2	3	4
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	1	2	3	4
33	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	1	2	3	4
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	1	2	3	4
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	1	2	3	4
36	Genellikle hayatımdan memnunum	1	2	3	4
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	1	2	3	4
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	1	2	3	4
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım	1	2	3	4
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

<u>Kişisel Bilgiler</u>	
Adı Soyadı	Ayhan DURSUN
<u>Eğitim Bilgileri</u>	
<u>Lisans</u>	
Üniversite	İnönü Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Türkçe Eğitimi
Mezuniyet Yılı	2003
<u>Mesleki Deneyim</u>	
Adıyaman Elbeyi İlköğretim Okulu Türkçe Öğretmeni	2003-2005
Adıyaman Osman Gazi İlköğretim Okulu Türkçe Öğretmeni	2005-2012
Ankara Çizmeci İlköğretim Okulu Türkçe Öğretmeni	2012
Adıyaman Tobb Yavuz Selim Ortaokulu Türkçe Öğretmeni	2012-2015
Adıyaman Karacaoğlan Ortaokulu Müdür Yrd.	2015-2023
Adıyaman Tpo Ortaokulu Müdür Yrd.	2023- Devam ediyor
<u>Makale ve Bildiriler</u>	
Ayhan DURSUN, Uğur ABAKAY, Çağlayan BASTI. Hentbolcularda Güdülenme Ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (11-14 Kasım 2023). Yayın Yeri: 21. International Sports Sciences Congress.	