

T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTELİ SPORCU ÖĞRENCİLERİN SPORDA,  
MOTİVASYON DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Fattaneh HOSSEINALIPOUR**

Ankara  
Ocak, 2015

T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTELİ SPORCU ÖĞRENCİLERİN SPORDA,  
MOTİVASYON DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Fattaneh HOSSEINALIPOUR**

**Danışman: Prof. Dr. Emin KURU**

**Ankara  
Ocak, 2015**





**ÜNİVERSİTELİ SPORCU ÖĞRENCİLERİN SPORDA, MOTİVASYON  
DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**Fattaneh HOSSEINALIPOUR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Ocak, 2015**

## TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren (14) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı: Fattaneh

Soyadı: HOSSEINALIPOUR

Bölümü: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

İmza:

Teslim tarihi:

### TEZİN

**Türkçe Adı :** ÜNİVERSİTELİ SPORCU ÖĞRENCİLERİN SPORDA, MOTİVASYON DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ

**İngilizce Adı :** THE EXAMINATION OF METHODS OF COPING WITH STRESS AND LEVELS OF MOTIVATION IN SPORT AMONG UNIVERSITY STUDENT-ATHLETES

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Fattaneh HOSSEINALIPOUR

İmza:

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Fattaneh HOSSEINALIPOUR tarafından hazırlanan “Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

.....

**Üye:** (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

.....

**Üye:** (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

.....

Tez Savunma Tarihi: ...../...../.....

Bu tezin Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Unvan Ad Soyadı:

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Servet KARABAĞ

## TEŐEKKÖR

Öncelikle çalıőmamın her aőamasında beni yönlendiren, bilgisini ve desteğini esirgemeyen çok değerli hocam ve tez danıőmanım Prof. Dr. Emin KURU'ya ve araőtırmamın oluşum aőamasında ve araştırma surecinde, yardım ve önerilerinden yararlanan sevgili arkadaşımından ve her zaman ve her anlamda, beni, hiç bir desteğini esirgemeyen sevgili aileme teőekkürlerimi sunarım.

Fattaneh HOSSEINALIPOUR

Ankara, 2015

# **ÜNİVERSİTELİ SPORCU ÖĞRENCİLERİN SPORDA, MOTİVASYON DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Fattaneh HOSSEINALIPOUR  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
Ocak, 2015

## **ÖZ**

Bu araştırmada, beden eğitimi ve spor yüksek okulu (BESYO) sporcu öğrencilerin, motivasyon düzeylerinin, sporda, stresle başa çıkma yöntemlerini, farklı değişkenler açısından incelemek amacı ile yapılmıştır. Bu araştırmada, tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Ankara ili üniversitelerinde, BESYO'da öğrenim gören sporcu öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, BESYO'da öğrenim gören random yöntemi ile seçilmiş olan, toplam 380 kişi sporcu öğrenci oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuna ek olarak, Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan "Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğidir". Özbay & Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. "Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği", Wills tarafından (1982) geliştirilmiş ve kullanıma sunulmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırmaları yapmak için Independent t test, Mann Whitnet U testi, OneWayAnova ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımlarını belirlemek için ise frekans analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca ölçek ortalamalarının ve standart sapmalarının belirlenmesinde de tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında pozitif yönde doğrusal ilişki bulunmuştur. Ayrıca sporcuların akademik başarıları ile sportif başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Takım ya da ferdi spor branşları ile ilgilenme, amatör ya da profesyonel olarak spor yapma ve cinsiyet değişkenleri açısından istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Futbol, voleybol, basketbol, takvando ve atletizm branşlarına özgü olarak amatör ya da profesyonel olma ve cinsiyet değişkenleri açısından

sportif başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Sonuç olarak, sportif başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin sportif başarı ve performans üzerine pozitif yönde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda sporcu motivasyonu, sporcularda yüksek tutulması gereken önemli psikolojik faktörlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemede motivasyonun önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Akademik başarının psikolojik performansa etkisi konusunda ise hem motivasyonel hem de strese bağlı olarak söz sahibi bir konuma sahip olmadığı düşünülmektedir. Cinsiyet ve statüsel açıdan ise herhangi bir farklılıktan söz etmenin mümkün olmadığı araştırmamızda hem motivasyonel hemde stresle başa çıkma konusunda bir farklılık gözlemlenmemiş olup etkin bir yapıya sahip olmadığı söylenebilir.

**Bilim Kodu :**

**Anahtar Kelimeler:** Stres, motivasyon, sporcu öğrenci, akademik başarı, profesyonel, amatör.

**Sayfa Adedi :** 140

**Danışman :** Prof. Dr. Emin KURU

# **THE EXAMINATION OF METHODS OF COPING WITH STRESS AND LEVELS OF MOTIVATION IN SPORT AMONG UNIVERSITY STUDENT-ATHLETES**

(M.S Thesis)

Fattaneh HOSSEINALIPOUR  
GAZI UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES  
January, 2015

## **ABSTRACT**

The present study is aimed at examining the methods of coping with stress and levels of motivation in sport according to the different variables among university student-athletes studying in the school of physical education and sports. Survey model was used in this study. The universe of the study contains university student-athletes studying at the school of physical education and sports of universities placed in Ankara, in the academic year 2012-2013. The sample of the study contains 380 university student-athletes receiving education in the school of physical education and sport who were chosen randomly. Personal information form that it was made by the researcher, and also the “methods of coping with stress” scale that was made by Özbay (1990) for foreign students studying at the universities of the United States of America. Özbay & Şahin (1997) have made Turkish version of the test. In addition, In order to determine Sport-Specific Achievement Motivation Level, “Sport-Specific Achievement Motivation” scale which was developed by Wills (1982) and adopted in Turkey by Tiryaki and Gödelek (1997) has been used. Independent t test, Mann Whitnet U, OneWayAnova and Kruskal Wallis H were used for making comparisons and analyzing the data. For determining participants’ demographic distribution the frequency analysis and for determining standard deviations descriptive statistics were used.

The study results indicated that among university student-athletes there is a significant positive correlation between the levels of motivation in sport and the methods of coping with stress. However, there is no significant correlation between academic achievement and sporting achievement levels. Also, there are no significant differences in regard to Playing team sports or individual sports, doing amateur or professional sports, and gender. In football, volleyball, tekvando, and athletics, regarding the variables of being amateur or

professional and gender, there is no statistically significant difference between sporting achievement motivation and the coping with stress levels.

It could be concluded that the methods of coping with stress and levels of motivation in sport have some positive effects on sporting achievement and performance. Therefore, improving the motivation of athletes is one of the important psychological factors that should be considered. In particular, on determining athletes' strategies of coping with stress, the motivation has a significant impact. When the effects of academic achievement on psychological performances are considered, it could not affect the motivation and stress. Concerning gender and status, athletes are not different in the levels of motivation and coping with stress.

**Science Code :**

**Key Words:** Stress, motivation, student-athletes, academic achievement, professional, amateur.

**Page Number :** 140

**Supervisor :** Prof. Dr. Emin KURU

## İÇİNDEKİLER

JÜRİ ONAY SAYFASI .....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM 1 .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar .....	6
1.5. Sınırlılıklar .....	6
1.6. Tanımlar .....	7
BÖLÜM 2 .....	9
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1. Spor ile İlgili Temel Kavramlar .....	9
2.1.1. Spor 'un Tanımı .....	9
2.1.2. Sporun Sınıflandırılması .....	11
2.1.2.1. Performans Sporü .....	11
2.1.2.2. Kitle Sporü .....	11
2.1.2.3. Okul Sporü ve Özel Gruplarda Spor.....	11
2.2. Stres ile İlgili Temel Kavramlar .....	12
2.2.1. Stresin Tanımı .....	12
2.2.2. Sporda, Strese Neden Olan Bireysel Faktörler .....	14

2.2 2.1. Kişilik.....	14
2.2.2.2. Algılama .....	16
2.2.2.3. Cinsiyet.....	16
2.2.2.4. Yaşam Tarzı.....	16
2.2.2.5. Aile .....	17
2.2.2.6. Zaman Baskısı .....	18
2.2.3. Sporda Stres Türleri .....	18
2.2.3.1. Olumlu ve Olumsuz Stres .....	18
2.2.3.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres.....	20
2.2.4. Sporda, Stresin Belirtileri.....	21
2.2.4.1. Fiziksel Stres Belirtileri .....	21
2.2.4.2. Davranışsal Stres Belirtileri .....	21
2.2.4.3. Psikolojik Stres Belirtileri .....	21
2.2.5. Sporda, Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları .....	22
2.2.5.1. <i>Stresin Fizyolojik Sonuçları</i> .....	23
2.2.5.1.1. <i>Alarm Tepkisi</i> .....	24
2.2.5.1.2. <i>Direnç Aşaması</i> .....	24
2.2.5.1.3. <i>Tükenme Aşaması</i> .....	25
2.2.5.2. Stresin Psikolojik Sonuçları .....	25
2.2.5.2.1. <i>Kaygı</i> .....	25
2.2.5.2.2. <i>Depresyon</i> .....	26
2.2.5.2.3. <i>Uykusuzluk</i> .....	26
2.2.5.2.4. <i>Tükenme Belirtileri</i> .....	26
2.2.5.2.5. <i>Stresin Davranışsal Sonuçları</i> .....	27
2.2.6. Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri .....	27
2.2.6.1. Egzersiz .....	28
2.2.6.2. Gevşeme Teknikleri.....	29
2.2.6.3. Biyolojik Geri Besleme.....	29
2.2.6.4. Davranışsal Kontrol .....	30
2.2.6.5. Zaman Yönetimi .....	30
2.2.6.6. Uyku.....	30
2.2.6.7. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme .....	31

2.2.7. Sporda, Stres, Performansı Nasıl Etkiler.....	31
2.2.7.1. Kaybetme Korkusu .....	32
2.2.7.2. Yetersiz Kalma ve Kontrolü Kaybetme Korkusu .....	33
2.2.7.3. Kazanma Korkusu .....	33
2.2.8. Spor Ortamında Stres Yaratan Faktörler .....	34
2.2.9. Stres, Spor ve Sporcu İlişkisi .....	34
2.2.10. Sporda, Stres ve Motivasyonun İlişkisi .....	36
2.2.11. Ferdi ve Takım Sporlarda, Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler .....	37
2.2.12. Araştırmacılara Göre, Bayan ve Erkek Sporcularda, Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler .....	39
2.2.13. Sporda Stresle Başa Çıkma .....	40
2.3. Motivasyon ile İlgili Temel Kavramlar.....	45
2.3.1. Motivasyon Tanımı .....	45
2.3.2. Motivasyon ile İlgili Kavramlar.....	46
2.3.2.1. İçgüdü.....	46
2.3.2.2. Dürtü .....	47
2.3.2.3. Güdü (Motiv) .....	47
2.3.2.4. Gereksinim .....	47
2.3.3. Sporda, Motivasyon Çeşitleri.....	48
2.3.3.1. İçsel Motivasyon (İntrinsic Motivation) ve Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation).....	48
2.3.3.2. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu.....	49
2.3.3.2.1. Genel Spor Motivasyonu.....	49
2.3.3.2.2. Özel Spor Motivasyonu .....	49
2.3.3.3. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu .....	50
2.3.3.3.1. Yetersiz Motivasyon .....	50
2.3.3.3.2. Aşırı Motivasyon .....	50
2.3.3.3.3. Yeterli Motivasyon .....	51
2.3.4. Sporda Motivasyon Kavramı .....	51
2.3.4.1. Biyolojik Özellikleri .....	53
2.3.4.2. Sosyal Özellikleri .....	54

2.3.4.3. Psikolojik Özellikleri.....	54
2.3.5. Sporda Motivasyon Kuramları.....	54
2.3.5.1. Sporda Başarı Motivasyonu Kuramı.....	54
2.3.5.2. Başarı Gereksinmesi Kuramı (Need Achivement Theory).....	56
2.3.5.3. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achivement Goal Theory) .....	57
2.3.5.4. Yükleme Kuramı (Attribution Theory) .....	58
2.3.6. Sporcu ve Motivasyon.....	59
2.3.6.1. Sporcuyu Motivasyona Yönlendiren Metotlar .....	59
2.3.7. Sporda Yarışma Öncesi Motivasyon Yaklaşımlar .....	62
2.3.7.1. Kendi Kendine Telkin .....	62
2.3.7.2. Özeleştirme - Öz yapı.....	62
2.3.8. Sporda Yarışma Motivasyonu .....	63
2.3.9. Konu ile İlgili Yapılmış Olan Araştırmalar .....	64
2.3.9.1. Türkiye’ de Yapılan İlgili Araştırmalar.....	64
2.3.9.2. Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar .....	74
<b>BÖLÜM 3 .....</b>	<b>79</b>
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>79</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	79
3.2. Evren ve Örneklem.....	79
3.3. Verilerin Toplanması.....	80
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	80
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	80
3.3.3. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği .....	81
3.4. Verilerin Analizi.....	82
<b>BÖLÜM 4 .....</b>	<b>84</b>
<b>4. BULGULAR ve YORUMLAR .....</b>	<b>84</b>
4.1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler .....	84
4.2. Spora Özgü Başarı ve Motivasyon Ölçeğine İlişkin Karşılaştırmalar .....	85
4.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Karşılaştırmalar .....	94
<b>BÖLÜM 5 .....</b>	<b>105</b>
<b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ .....</b>	<b>105</b>
5.1. Tartışma.....	105

<b>5.2. Sonuç.....</b>	<b>112</b>
<b>5.3. Öneriler: .....</b>	<b>114</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>115</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>131</b>
<b>İZİN BELGELER.....</b>	<b>138</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları .....	84
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları .....	84
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Yapmış Oldukları Spor Branşlarına Göre Dağılımları .....	85
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Yapmış Oldukları Spor Seviyesine Göre Dağılımları .....	85
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Not Ortalamalarına (Akademik Başarıları) İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	85
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	85
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	86
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	86
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Genel Not Ortalaması (Akademik Başarıları) ve Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Boyutları Arasındaki İlişkisi .....	87
<b>Tablo 10.</b> Futbol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .	88
<b>Tablo 11.</b> Futbol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	88
<b>Tablo 12.</b> Voleybol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	89
<b>Tablo 13.</b> Voleybol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	89
<b>Tablo 14.</b> Basketbol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	90

<b>Tablo 15.</b> Basketbol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	90
<b>Tablo 16.</b> Tekvando Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	91
<b>Tablo 17.</b> Tekvando Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	91
<b>Tablo 18.</b> Atletizm Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	92
<b>Tablo 19.</b> Atletizm Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	92
<b>Tablo 20.</b> Katılımcıların Branşlarına Göre Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	93
<b>Tablo 21.</b> Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Takım ve Ferdi Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	93
<b>Tablo 22.</b> Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	94
<b>Tablo 23.</b> Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	94
<b>Tablo 24.</b> Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması ..	95
<b>Tablo 25.</b> Katılımcıların Genel Not Ortalamaları (Akademik Başarıları) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği Boyutları Arasındaki İlişki .....	95
<b>Tablo 26.</b> Futbol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	97
<b>Tablo 27.</b> Futbol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	97
<b>Tablo 28.</b> Voleybol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	98

<b>Tablo 29.</b> Voleybol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	98
<b>Tablo 30.</b> Basketbol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	99
<b>Tablo 31.</b> Basketbol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	99
<b>Tablo 32.</b> Tekvando Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	100
<b>Tablo 33.</b> Tekvando Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	100
<b>Tablo 34.</b> Atletizm Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	101
<b>Tablo 35.</b> Atletizm Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	101
<b>Tablo 36.</b> Katılımcıların Branşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı Ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	102
<b>Tablo 37.</b> Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Ferdi ve Takım Sporu Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması	103
<b>Tablo 38.</b> Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Boyutları Arasındaki İlişki .....	103

## KISALTMALAR LİSTESİ

f: Frekans

N: Kişi sayısı

%: Yüzde

F: One Way Anova analizi

t: Independent t test

z: Mann Whitney U testi

$X^2$ : Kruskal Wallis H testi

X: Ortalama

Ss: Standart sapma

p: Anlamlılık düzeyi

r: Korelasyon katsayısı

BESYO: Beden eğitimi ve spor yüksek okulları.

# BÖLÜM 1

## GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıklar ve tanımlar alt başlıkları yer almaktadır.

### 1. 1. Problem Durumu

Stres, her kesimden insanın karşı karşıya kaldığı psikolojik bir durumdur. Her insanın stres tanımının farklı olduğu gibi, insanlarda gözlenen stres sebepleri, belirtileri ve stres düzeyleri de farklı olmaktadır. Günümüzde yaşam koşulları stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmiştir. İnsanın hayatının her yönünde olan bu yaşamsal olguya yönelik, bireysel başa çıkma stratejileri bulunmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları stres verici durumlarda, kullanacakları başa çıkma stratejileri, içinde buldukları gelişimsel döneme, psikolojik yapıya göre belirlenmektedir (Duman, 2009).

Stres insan hayatının bir parçasıdır. Belli bir düzeyde yararlıdır. Ancak stresin aşırı şekilde devam etmesi, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açabilir. Stres, sorun haline geldiği zaman bireyin hem sağlık durumunu hem de iş performansını kötü şekilde etkiler. Strese verilen tepkiler uzun zaman sürerse kronik hastalıkların oluşmasına neden olur. Stresin tüm bu olumsuz etkilerinin önüne geçmek için stresi kontrol altına almak gerekir. Bunun için stresle etkili baş etme yolları geliştirilmelidir. Böylece zararlı olan stres tepkisi önlemler alınarak etkisiz kılınabilir (Doğan, 2008).

İnsanlar, spora performans ya da sağlık amaçlı katılmaktadır. Performans sporunda amaç, var olan en üst düzeyi yakalamak ve daha iyiye ulaşmakken, sağlık amaçlı sporda daha sağlıklı fiziksel ve duygusal yapıya ulaşmaktır. Performans amaçlı sporda, sporcular daha yoğun baskı altına girmekte ve kaçınılmaz olarak yarışma ortamından etkilenmektedirler. Herhangi bir seviyedeki spor performansı, duygularda hem olumlu, hem de olumsuz yönde

yüksek derecede bir dalgalanma içerebilmektedir. Duyuşsal uyarılmışlık düzeyi ile performans arasındaki ilişki ele alındığında yarışma stresinin de ele alınması gerekmektedir (Pensgaard ve Duda, 2003).

Sporcu öğrenciler yüksek beklentilerle karşılaştıkları zaman bu beklentileri karşılayamama düşüncesine kapıldıklarında veya kendilerini beklentilerin altında gördüklerinde de stres altına girmektedirler (Crocker, 1992). Zirve performans ile ilgili araştırmalar en uygun performans göstermek için elit sporcuların çeşitli stres kaynakları ile başarılı bir biçimde başa çıkmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bu kanıtlar stres kaynaklarının hem yarışma ile ilgili (sakatlanma, kötü hakem yönetimi, kendinden ve diğerlerinden beklentiler)ve yarışma dışı (medya, yolculuk, çevresel koşullar) olabileceği görülmektedir. Burada önemli olan sporcuların sadece zirve performansı geliştiren psikolojik beceriler taşımalarının yeterli olmadığını aynı zamanda, en uygun performansı engelleyen stres kaynaklarını yönetmede ve motivasyon yöntemleriyle başa çıkma stratejileri de geliştirmelerini savunmaktadır (Dugdale, Eklund ve Gordon, 2002).

Yarışma sporlarına katılan sporcular sadece yüksek seviyede spor yeteneğini geliştirmek yerine yarışma ortamında karşılaşılan stres kaynakları ile başa çıkmak için de beceriler geliştirmeye ihtiyaç duymaktadır (Kim ve Duda, 2003). Sporcuların yaşadığı yarışma stresi ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar, spor ortamında karşılaşılan stres kaynaklarının negatif etkisinde başa çıkmanın önemini ortaya çıkarmıştır (Madden, Summers ve Brown, 1990).

Aşırı veya alışılmışın dışında dışsal bir uyarıcının tehdit edici veya zararlı olarak algılanması stresli olabilmekte ve psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerde önemli değişikliklere neden olmaktadır. Algılanan akut strese psikolojik ve davranışsal tepkiyi azaltmada ve kronik stresin yaşanmasını engelleme de en iyi yaklaşım etkili başa çıkma stratejilerini kullanmaktır. Özensiz ve uygunsuz şekilde kullanılan başa çıkma algılanan stresin yoğunluğunu azaltmak yerine buna katkıda bulunacaktır (Lazarus, 1990). Kısa süreli, anlık stres ile etkili bir şekilde başa çıkamamak uzun süreli, kronik strese ve tükenmişliğe yol açmaktadır. Kronik stres zihinsel işlevleri azaltmakta, daha yavaş ve doğruluğu düşük olan karar vermeye yol açmakta, kaygı ve depresyon gibi hoş gitmeyen duygu durumuna sebep olmakta ve öz değerinde, güvende ve algılanan benlik kontrolünde düşüşe neden olmaktadır (Smith, 1986). Uygun başa çıkma stratejileri kullanılmadığı zaman uzun süreli sonuçlar arasında, azalan katılım doyumunu ve performansta düşüş,

zihinsel geri çekilme ve sıklıkla sporu bırakma görülmektedir. Böylece, uygunsuz başa çıkma stratejileri (aşırı öfke veya saldırganlık, madde kullanımı, sigara kullanımı, aşırı yeme)kullanan veya spor ile ilgili olaylar doğru bir şekilde yorumlamakta başarısız olan sporcularda kronik veya uzun süreli stres yaşanmaktadır. Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, yüksek koordinasyon ile bir takım kişilik özelliklerine ve yeterli düzeyde motivasyona ihtiyaç vardır (Kuru ve Bastuğ, 2006). Çünkü eşit bedensel yeteneklere ve eşit çalışma olanaklarına sahip birçok genç sporcunun ancak bir kısmı yüksek düzeyde performansa ulaşabilmektedir. Başarı düzeyindeki bu farklılığa neden olan etken vardır. Bunların en önemlilerinden bir tanesi motivasyondur (Erkal, 1986).

Motivasyon (güdülenme), organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001). Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan “Başarı Motivasyonu Kuramı”yla açıklanabilir. Bu kuram, bireylerin fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok güç harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Tiryaki, 2000).

Murray (1938) tarafından geliştirilmiş olan başarı motivasyonu, “bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma”olarak tanımlamıştır. Başarı motivasyonu, sporcunun yarışma durumlarında yakalama ya da kaçınma eğilimleri olarak da tanımlanabilir (Cox, 1990).

Spor yöneticileri ve teknik adamlar, hem kişisel, hem de takım ve ferdi sporların hedeflerine ulaşmak için, sporcularının ihtiyaçlarını tatmin ederek onlardan en etkili biçimde yararlanmaya ve sporcularını, takım ve ferdi performansını artıracak şekilde motive etmeye çalışırlar. Bu nedenle sporcu motivasyonunun, takım ve ferdi performansında önemli bir yere sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ancak sporcuların yüksek performansa sahip olmasında bu antrenman modelleri tek başına etkili olamamaktadır. Fiziksel, teknik ve taktik çalışmaların yanı sıra sporcunun psikolojik durumu da, sergileyeceği performansı için son derece önemli olması gerekiyor (Ural, 2008).

İnanmak başarının yarısıdır, özdeyişinde olduğu gibi motivasyonun gücü ve başarı arasındaki ilişkinin, özellikle sporda çok önemli olduğu gayet açıktır. Sporcunun performansının niteliği, genellikle o kişinin motivasyonuna bağlıdır. Motive edici gücü düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır. Her insan, kendini tatmin eden ve huzur verici durumları arama, rahatsız edici durumlardan ise kaçınma eğilimi gösterir. Ancak insanların duygu, düşünce ve beklentileri birbirinden farklı olduğu için sporcuların davranışlarını ve bunları yönlendiren içgüdüleri anlamak zordur. Başka bir deyişle sporcu motivasyonunun çeşitli kaynakları ve bu motivasyonu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır (Ural, 2008).

Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın problemi, üniversiteli sporcu öğrencilerin, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin, cinsiyet, akademik başarı, takım ve ferdi branşlarda, amatör ve profesyonel olma durumlarına göre incelenmesidir.

## **1. 2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı: BESYO, sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyet, akademik başarı, takım ve ferdi spor branşların amatör ve profesyonel olma durumlarının arasında bir ilişki olup olmadığını aramak ve karşılaştırılmasıdır. Buna bağlı aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. BESYO sporcu öğrencilerde, spora özgü başarı motivasyonları, genel olarak alt boyutlarına ilişkin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark var mıdır?
2. BESYO Sporcu öğrencilerde, spora özgü başarı motivasyonları, genel olarak alt boyutlarına ilişkin, spor seviye değişkenine (amatör ve profesyonel olma durumları) göre anlamlı fark var mıdır?
3. BESYO Sporcu öğrencilerde, Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando, Atletizm branşlarda, spora özgü başarı motivasyonları, alt boyutlarına ilişkin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark var mıdır?
4. BESYO Sporcu öğrencilerde, Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando, Atletizm branşlarda, spora özgü başarı motivasyonları, alt boyutlarına ilişkin, spor seviye değişkenine (amatör ve profesyonel olma durumları) göre anlamlı fark var mıdır?

5. BESYO Sporcu öğrencilerde, spora özgü başarı motivasyonları, alt boyutlarına ilişkin farklı branşlarda spor seviye değişkenine (amatör ve profesyonel olma durumları) göre anlamlı fark var mıdır?
6. BESYO Sporcu öğrencilerde, spora özgü başarı motivasyonları, alt boyutlarına ilişkin, takım ve ferdi sporu yapma değişkenine göre anlamlı fark var mıdır?
7. BESYO Sporcu öğrencilerde, genel akademik başarı ve spora özgü başarı motivasyonları, alt boyutlar arasında anlamlı ilişki var mıdır?
8. BESYO Sporcu öğrencilerde, stresle başa çıkmada, genel olarak alt boyutlarına ilişkin, cinsiyete göre anlamlı fark var mıdır?
9. BESYO Sporcu öğrencilerde, stresle başa çıkmada, genel olarak alt boyutlarına ilişkin spor seviye değişkenine (amatör ve profesyonel olma durumları) göre anlamlı fark var mıdır?
10. BESYO Sporcu öğrencilerde, Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando, Atletizm branşlarda, stresle başa çıkmada, alt boyutlarına ilişkin cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark var mıdır?
11. BESYO Sporcu öğrencilerde, Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando, Atletizm branşlarda, stresle başa çıkmada, alt boyutlarına ilişkin spor seviye değişkenine (amatör ve profesyonel olma durumları) göre anlamlı fark var mıdır?
12. BESYO Sporcu öğrencilerde, stresle başa çıkmada, alt boyutlarına ilişkin farklı branşlarda spor seviye değişkenine (amatör ve profesyonel olma durumları) göre anlamlı fark var mıdır?
13. BESYO Sporcu öğrencilerde, stresle başa çıkmada, alt boyutlarına ilişkin, takım ve ferdi sporu yapma değişkenine göre anlamlı fark var mıdır?
14. BESYO Sporcu öğrencilerde, stresle başa çıkmada ve spora özgü başarı motivasyonları, alt boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
15. BESYO Sporcu öğrencilerde, genel akademik başarı ve stresle başa çıkmada, alt boyutlar arasında anlamlı ilişki var mıdır?

### **1. 3. Araştırmanın Önemi**

Stres, spor performansını etkileyen en önemli unsurlardan birisidir. Stres, yarışma süresince devam edecek olan uygunsuz uyarılmışlık düzeyine katkıda bulunduğu gibi, duruma özgü duygusallaşmaya, olumsuz durumların çağrıştırılmasına da neden olmaktadır (Suinn, 1987). Spor performansı ile ilgili araştırmalar, en uygun düzeyde performans göstermek için sporcu öğrencilerin, çeşitli stres kaynakları ile ve isteklendirme yöntemleriyle başarılı bir şekilde başa çıkabilmeleri gerektiğini vurgulamaktadır (Gould, Finch ve Jackson, 1993).

Bu çalışmada, BESYO öğrencilerin, sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin ne olduğunun belirlenmesi ve bunun, sporcuların katıldıkları takım ve ferdi spor branşlarında, cinsiyet, akademik başarıları, amatör ve profesyonel olma durumlarına göre, bir ilişki olup olmadığı ortaya koyulması ve karşılaştırması önemlidir.

Ayrıca Türkiye’de BESYO, üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin, cinsiyet, akademik başarı, takım ve ferdi branşlarda, amatör ve profesyonel olma durumlarına göre, bir grup ve örneklem içerisinde incelenmek amacıyla, herhangi bir çalışma yapılmadığı gözlemlendiği için bu çalışma alanda ilk olması açısından da önem taşımaktadır.

### **1. 4. Varsayımlar**

Bu araştırma yapılırken ve bulgular yorumlanırken aşağıdaki hususlar göz önünde tutulmuştur.

1. Alınacak örneklem evreni temsil edebilecek niteliktedir.
2. Ankete verilecek cevapların doğru ve samimi olduğu kabul edilmiştir.
3. Anket sorularının, araştırmacının amacına hizmet eder nitelikte olduğu Kabul edilmiştir.

### **1. 5. Sınırlılıklar**

- a. Bu araştırma 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Gazi, Ankara ve Hacettepe üniversitelerinde BESYO’da öğrenim gören Futbol, Voleybol, Basketbol, Hentbol, Tekvando ve Atletizm branşlarında spor yapan, toplam 380 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
- b. Araştırma için 500 adet anket formu dağıtılmış ancak, 480 anket formunun geri dönüşü

olmuş, 95 tanesi görülen eksiklikler nedeniyle çıkarılmış ve 385 tane anket değerlendirmeye tutulmuştur.

c. Örnekleme oluşturan sporcu öğrenci gruplarının kendi içlerinde homojen oldukları varsayılmıştır.

## 1. 6. Tanımlar

**Spor:** Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün arttırılması, kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalar (Aracı, 1999).

**Stres:** Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal yönden sınırlarının tehdit edilmesi veya zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (Ertecin, 1993). Stres, bireyin duygusal ya da fiziksel durumuna karşı, olması, bir tehdit sezdiğinde vücudunda ya da beyininde oluşan bir tepkidir (Hungher, 1997). Stres organizmanın bir etkiye uyum sağlamasından, mücadele ya da tehdit edici bir durumla karşılaştığında bu durumla başa çıkarak içsel dengeyi korumaya çalışmasıdır (Tiryaki, 2000).

**Motivasyon:** Motivasyon, Latince "hareket etme" anlamına gelmektedir. Davranış bilimlerinde isteklendirme, içten gelen itici kuvvetlerle belli bir hedefe doğru yönelen amaçlı davranışlar için kullanılır (Güney, 2001). Motivasyon (güdüleme), genel anlamda, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin etmeyi, davranışlara belirli bir yön vermeyi ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar (Arkonaç, 1998).

**Profesyonel Sporcu (Elit Sporcu) ve Amatör Sporcu:** Profesyonel sporcu, sporu meslek haline getirmiş, hayatını idame kurallarını faaliyet gösterdiği spor sayesinde yerine getirebilen, sporu öncelikle geçim aracı olarak kullanan kişilerdir. Amatör sporcular ise profesyonel sporculara yakın bir çalışma temposu içinde olup maddi kazanç beklemeden ancak en az onlar kadar kazanmak isteyen ve bu amaç doğrultusunda sağlıklı bir hayat sürerken sporun mücadelecisi, yarışmacı ortamında kazanma ve kaybetme duygularını yaşayan kişilerdir (Altungül, 2006).

**Performans:** Kendiliğinden gelen ya da bir takım hareketlere yöneltilecek ve çalışılarak elde edilen, etkileyici ya da etkileyici yönde olmayan bir davranıştır. Performans ile

davranış arasında benzerlikler bulunmaktadır. Performans, seçkin ve üstün bir davranıştır. Bu alan altında performans çalışmaları, yarışmalarda ve oyunlarda atletlerin verimliliklerini ve niteliklerini etkileyen faktörlerin analizlerini kapsamaktadır (Kale ve Arşen, 2000).

**Akademik Başarı:** Akademik başarı ise bir eğitim veya öğretim kurumunda, okutulan derslerde geliştirilen ve öğretmenler tarafından takdir edilen notlarla ya da her ikisi ile belirlenen beceriler veya kazanılan bilgilerdir ve bu not ortalama olarak her öğrencilere her dönem sonunda verilen not ortalama akademik başarı olarak belirlenmektedir (Carter ve Good, 1973).

## BÖLÜM 2

### 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öncelikle spor ile ilgili temel kavramlar, motivasyon kavramı, stres kavramı ve stresle başa çıkma yöntemlerinin değerlendirmede kullanılan ölçekler ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2. 1. Spor ile İlgili Temel Kavramlar

##### 2.1.1. Spor 'un Tanımı

Spor kelimesi İngilizcenin yardımıyla dünyaya tanıtılmış olmasına rağmen Latince kökenlidir. Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen 'Disportare' veya 'Deportare' kelimesinden doğmuştur. İlk zamanlarda İngiltere'de Disport veya Desport şekliyle rastlanan kelimeler 17. Yüzyıldan itibaren çok kullanıma sonucu ilk hecenin aşınmasıyla şimdiki haline gelmiştir (Yelisu, 1993).

İnsanlığın tarihi gelişimi içinde ölüm-kalım mücadelelerinin Barışçı benzetimi olarak ortaya çıkmış olan spor, önceleri savunma ve saldırıya dayalı sporlar olarak yapılırken daha sonraları da ferdi sporlar olarak yapılmış daha sonraları ise ferdi sporlar ve takım sporları olarak gündeme gelmiş olup yarışma ve müsabakalar halinde insanların üstün gelme arzularını sergileyebilecekleri bir disiplin olarak yapılmaya başlanmıştır (Keten, 1993).

Spor; insanın mücadele azmini kullanarak kazanmak ve başarılı olmak ve düzenli kurallar içerisinde yaptığı bedensel etkinliklerdir (Kuru, 2000). Spor, sporcu olarak bir ya da daha fazla insanın zaman alan ve yer olarak belirlenmiş bir çevrede, bir hareketin gözlenebilen değişikliklerde ve seriler halinde bir amaç doğrultusunda gösterilmesini içeren organize insan davranışlarıdır (Mathey, 1969). Spor, çok çeşitli amaç ve araçlarla yapılan, önceden

belirlenmiş ve benimsenmiş kurallara farklı derecelerde olsa da uymayı gerektiren, performans artırıcı bedensel aktivitelerdir (Amman, 1993).

Spor; kişisel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür (Çoknaz, 1998). Spor, insan bütününe oluşturan ve insanın fiziki, ruhi ve zihni niteliklerinin bulunduğu yaşının ve kapasitesinin gerektirdiği verim gücüne ulaştırabilmesi için rekabet olmaksızın yaptığı faaliyetlerinin tamamıdır (İnal, 2000). Spor, kişinin belli düzenlemeler içinde fiziksel aktivitesini ve motorik becerilerini zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu özelliklerini belirli kurallar içinde yarıştırmasını amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir uğraştır (İnal, 2000).

Spor genel anlamda mükemmelliği ve önderliği simgeleyen sosyal bir oluşumdur. Bu oluşum oyun ile mücadeleyi birleştiren bedensel yeteneklerin daha fazla olması nedeni ile kazananları ödüllendiren üst düzeyde oyun, mücadele ve sürekli çabayı gerektiren bir uğraş olarak tanımlanabilir (Fişek, 1985).

Spor Psikologlar açısından; bireylerin topluma uyum sağlamalarını kolaylaştıran, aynı zamanda ruhen ve bedenen sağlıklı bir gelişim göstermelerine de yardımcı olan bir faaliyettir (Kara, 1991). Spor, eğitim ve sosyal bakış açısıyla, bireysel ya da toplu oyunlar biçiminde, bazı kurallara göre gerçekleştirilen ve genellikle yarışmalara konu olan bedensel hareketlerin bütünüdür. Sporcu açısından kazanmaya dönük teknik ve fiziksel bir çaba; izleyen açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç, toplum genelince oluşturulan bütün içinde de yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna, yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç, ama son derecede, önemli bir toplumsal kurumdur (Erkal, 1992).

Tüm tanımlar analiz edildiğinde; spor, haz unsuru önde gelmekle birlikte farklı amaçlar, değerler ve yaptırımlar tarafından yönlendirilen, az ya da performans ilkesine dayalı, bilinçli olarak zorlukların oluşturulmasını ve bunların aşılmasını hedefleyen bedensel faaliyetlerdir (Amman, 2000).

## **2. 1. 2. Sporun Sınıflandırılması**

### ***2. 1. 2. 1. Performans Sporü***

Performans sporu mutlak başarıyı elde etmek, başarıyı sürdürmek ve daha iyisine ulaşmak için yapılan sportif faaliyettir. Performans sporu yapan sporcular bu alanda çalışan profesyonel kişilerdir. Performans sporunun diğer tarifi elit spor olarak ifade edilmektedir. Performans sporu mevcut sınırları zorlayan uzun ve yoğun çalışmalarla ve ekonomik faktörlerle beslenen yapısı, seçiciliği ve sınırlayıcılığı nedeniyle herkesin başarılı olamayacağı bir düzlemedir. Performans sporu günümüzde siyasi, ekonomik ve kültürel faktörlerin etkisi altında sporun diğer sınıflarından farklı bir alanda değerlendirilmektedir (Fatih, 2006).

### ***2. 1. 2. 2. Kitle Sporü***

Kitle sporu slogan şekliyle, herkes için spor olarak ifade edilmektedir. “ kitle sporu” yerine zaman zaman, bu sporun mesleki çalışma saatleri dışında gerçekleştirilen bir faaliyet olmasına işaret eden “ serbest zaman sporu” terimi kullanılmaktadır. Kitle sporu kişinin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan serbest zamanında haz, dinlenme, eğlenme, sağlık amaçlarını güderek isteyerek yaptığı bedeni faaliyetlerdir (Amman, 2000).

### ***2. 1. 2. 3. Okul Sporü ve Özel Gruplarda Spor***

Toplumda bazı kimseler özel durumlarından dolayı spor faaliyetlerine her zaman katılamazlar. Çeşitli fiziksel, ruhsal engellere sahip bu bireylere özel ortamlar ve şartlar hazırlanarak onların kurallarında, olanak ve kabiliyetlerinde spor ortamı hazırlanır. Eğitim-Öğretim gören öğrenciler günlerinin çoğunu okulda geçirmektedirler. Okullarda beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile öğrencilerin fiziki kabiliyetlerini ve kişilik özelliklerini geliştirici çalışmalar yapılmaktadır. Duygu ve heyecanlarını kontrol etme, onları rahatça ifade etme, duygularını istikrarlı hale getirme veya onlara karşı duyarlılık kazanma okul sporunun kişiye sağladığı katkılardan bazılarıdır (Baumann, 1994).

## 2. 2. Stres ile İlgili Temel Kavramlar

### 2. 2. 1. Stresin Tanımı

Literatür incelendiğinde, stres kavramını ilk kez kullananın 17. Yüzyılda fizikçi Robert Hook olduğu görölür. Stres Latince “Estrictia”, eski Fransızca “Estrece” kelimelerinden gelmekte olup, 17. yüzyılda felaket, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş güç, baskı, zor gibi anlamlarda durum ve objelere bağlı kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik zorlanmalar olarak kullanılmıştır (Güçlü, 2001).

Literatürde, bir gerginlik hali ya da tehdit oluşturan durumları ifade etmek için kullanılan stres kavramı, tıp dilinde “zorlar” olarak da adlandırılan organizmanın dengesini bozabilen herhangi bir etken olarak tanımlanmaktadır (Morris, 2002). Bu etken, organizmanın kendi içinden olabileceği gibi kendi dışından da gelebilen biyolojik (örneğin; beyin enfarktüsü), psikolojik (örneğin; suçluluk duygusu) ya da sosyolojik (örneğin; göçler) düzeylerde de tanımlanabilmektedir (Öztürk, 2002)

Hans Selye 1950’li yıllarda stresi “organizmaya zarar veren uyaran” olarak tanımlamış, daha sonra “organizmada zorlama sonucu ortaya çıkan tepki” olarak kabul etmiştir (Kökne, 1998). Biyolog Selye’nin çok yaygın olarak benimsenen tanımına göre stres, “memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir”. Selye’nin bu tanımındaki bazı öğelerin açıklığa kavuşturulması gerekmektedir. İlk olarak stres, “bedenin bir tepkisidir”. Bunun anlamı, stresin fiziksel bir durum olması ve fizyolojik bir tepki meydana getirmesidir. Buna göre stres fizyolojik bir durumdur ve endişe, kaygı, depresyon veya engelleme değildir. Bu zihinsel durumlar, fizyolojik tepki için şaşırtıcı olabilir ancak, kendisi stres değildir (Çakır, 2006).

Selye (1976) stresi kısaca “bedenin kendisine yapılan herhangi bir baskıya, belirli olamayan tepkisi” olarak tanımlamıştır. Bunun yanında biraz stresin faydalı olmasının yanında günlük yaşamda da gerekli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bireyin stresten tümüyle kaçınmasının mümkün olmadığını, stresin her yerde var olduğunu dile getirmiş ve bunun ancak insanın yaşamı sona erdiğinde yok olacağını eklemiştir (Göçet, 2006).

Psikolog, Lazarus ve Folkman'a göre ise stres; organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Başka bir ifadeyle "kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşim" olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Lazarus ve Folkman (1984)'a göre stres kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşimde önemli olan bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamaları ve değerlendirmeleridir. Bu etkileşimde kişi, olayları ve çevredeki kişileri stres kaynağı olarak değerlendirmezse stres de yaşamayacaktır (Çakır, 2006).

Başaran stresi, bireyin bir gereksiniminden vazgeçmesine ya da bir tepkide bulunmasına zorlayan, bireyin içinden ve dışından gelen ve çoğu zaman bireyde gerilime ve çöküntüye yol açan bir güç olarak tanımlanmaktadır. Schermerborn (1989) da bireyin olağanüstü talepler, sınırlamalar veya fırsatlarla karşı karşıya gelmesi durumunda birey tarafından yaşanan gerilim durumunu stres olarak nitelemektedir (Ekinci, 2006).

Stres, yalnızca olumlu düzeyin altında kaldığı ya da üstüne çıktığı durumlarda sorun haline gelir. Olumlu stres düzeyinde birey, performansını en üst noktada tutabilirken, olumsuz stres düzeyinde yaşanan stres ya çok az ya da çok fazladır. Her iki durumda da stresle ilişkili kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik yaşanması, iştahta değişimler ve benzeri belirtiler görülmektedir. Başka bir ifadeyle strese bağlı olumsuz belirtiler, bireyin hem genel sağlık durumu hem de iş performansı üzerinde pek çok zararlı sonuçlar doğurabilmektedir (Wilkinson, 2005).

Stres, kaçınılmaz etkenlerin bireyin ruhsal dengesini bozması ile ortaya çıkan gerilim ve zorlanma olarak ifade edilebilir. Stres bir süreçtir ve bu süreçte, "başarısızlığın, talebi karşılamada önemli sonuçlarının olduğu şartlar altında, talep (fiziksel veya psikolojik) ile karşılık verme yeteneği arasındaki büyük dengesizlik halidir" olarak ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 1993).

Stres oluşturan durumlar herkes için farklı olmakla birlikte, strese karşı bedenlerin gösterdiği fizyolojik tepkiler son derece benzerdir: Kan basıncının artması, kalp atışlarının hızlanması, terleme, solunum hızlanması, vb. tepkiler bedende istemsiz olarak oluşur ve düzenli bir sıra izler (Lazarus, 1993).

## 2. 2. 2. Sporda, Strese Neden Olan Bireysel Faktörler

Stresin kendine özgü bir anlatım veya ortaya çıkış biçimi olmasına rağmen, kendine özgü belirli bir nedeni yoktur. Bir dönem strese neden olan bir durum ya da olay başka bir dönemde strese neden olmayabilir (Yılmaz, 2006). İnsanın fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen her unsur bir stres kaynağı olarak görülebilir (Özdevecioğlu, 2003).

Psikologlar açısından stres, onu zihinde taşıyan bireye aittir. Farklı kişilerin aynı olaya farklı tepki ve yaklaşımları mevcuttur. Hatta bireyler bir gün önce önemsemedikleri olaylara bir gün sonra sert tepkiler verebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002). İnsanların stres kaynakları, çoğu kez onların kişiliklerini ortaya çıkaran huyları, mizaçları, karakterleri ve yetenekleri olabilir. Yani stresin kaynağı bizzat bireyin kendi kişiliği olabilir. İnsanlar nasıl düşünüyorlarsa öyle görürler veya görmek istediklerini görürler. Önemli olan nereye baktığımız değil, ne şekilde baktığımızdır. Çok olumsuz bir durumu, bir fırsata dönüştürecek iyimser bir bakış, kurtarıcı olabileceken aynı durum karamsar bir bakış nedeniyle, felakete dönüşebilir. Bu nedenle, bireyin kişisel özellikleri, bizzat potansiyel stres kaynağıdır (Tutar, 2000).

Kişinin stres kaynakları birbirinden ayrı düşünülemez. Bütün stres etkenleri bir bütünün parçaları gibi, birbirini tamamlar ve etkiler. Stres yaratan en önemli bireysel faktör kişilik özelliğinden kaynaklanmaktadır. A tipi kişilik özelliğine sahip kişiler diğer insanlara göre daha fazla strese maruz kalmakta ve yaşanan olayları ve çevre şartlarını stres yapıcı olarak algılamaktadırlar. Bu faktörün dışında algılama farkları, geçmiş tecrübeler, bozuk aile düzeni, boşanma, yakınların ölümü, ekonomik sorunlar strese sebep olan başlıca bireysel faktörlerdir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998).

### 2. 2. 2. 1. Kişilik

Stres kaynakları, herkeste aynı derecede etkili olması mümkün değildir. Bireyin sahip olduğu kişilik tipi, onun algılama ve çevresinde olup bitenleri yorumlama şekline etki eder ve böylece bireyin çeşitli faaliyetlerde gösterdiği performans değişir. Bazıları diğerlerine nazaran sorunların üstesinden gelmede daha başarılıdırlar. Bazı kişilik özellikleri insanları strese daha duyarlı kılarken bazı kişilik özellikleri ise strese karşı duyarlılığı azaltmaktadır (Eren, 2004).

A tipi olarak adlandırılan bazı insanların yaşamları adeta kavga, gerilim, telaş, baskı üzerine kurulmuştur; dengesiz, sağlıksız ve mutsuz bir hayat yaşarlar. Buna karşın, B tipi

insanlar rahatlamayı ve gerilimden kurtulmayı bilirler; dengeli, sağlıklı ve mutlu yaşarlar. Bu insanların espri anlayışları, yaratıcılıkları, ilişki kurma becerileri gelişmiştir. Bunlar haklarının savunurlar, coşkuyla çalışırlar, karşısındaki insanlara ilgi ve saygı duyarlar (Barutçugil, 2002).

Rosenman ve Fridman da yaptığı çalışmalarda, herkesin stresten farklı düzeylerde ve farklı şekillerde etkilendiğini ortaya koymuştur. Kişileri sahip oldukları bazı özelliklere göre A ve B tipi diye sınıflandırarak bunlardan hangi tipin stresten daha fazla etkilendiğini belirlemeye çalışmışlardır. A tipi davranış biçimi olan bireyler yoğun dürtüleri olan, saldırgan, ihtiraslı, rekabetçi ve zamana karşı yarışan insanlardır (Ekinci, 2006). A tipi davranış özellikleri genellikle acele konuşmak, diğer insanlar konuşurken acele etmek, hızlı yemek, sırada beklemekten nefret etmek, zamanı boşa harcamaktan nefret etmek, aynı anda birçok şeyi yapmaya çalışmak, çok yavaş insanlara karşı sabırsızlık, dinlenme, dostluk veya zevk verici şeyler için çok az zaman ayırmaktır (Durna, 2004).

B tipi davranış biçimi içinde olan insanlar, A tipi davranış biçimlerinin tam tersidir. B tipi davranış biçimi gösterenler ise gevşek, sakin, yumuşak, uzlaşmacı, sabırlı, heyecana, telaşa kapılmaz, başkaları ile yarışmaktan ve iddialaşmaktan hoşlanmazlar ve zaman baskısını hissetmeyen insanlardır. Bu tip kişiler sorumluluk duyguları yüksek olmayıp, her şeyi olurlarına bırakma eğilimindedirler (Eren, 2004).

Yapılan çalışmalarda, kişilik tipleri ile stres arasında yakın bir ilişkinin bulunduğu, A tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin stresin etkisiyle oluşan kalp krizine ve fiziksel rahatsızlıklara daha fazla eğilimli oldukları bulunmuştur (Ekinci, 2006).

Cüceloğlu (2005)'na göre kişilik, insanları birbirlerinden farklı kılan, kendisi ve çevresindekilere bakış açılarını, onlarla kurabildiği ilişki düzeylerini ve tepkilerini kapsayan çeşitli ortamlarda kendini gösteren bedensel, düşünsel ve ruhsal özellikleridir. Bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı, yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Derwent, 2007).

Görüldüğü gibi, değişmeyen bir takım özellikleri ve davranış görüntülerini kapsayan kişilik kavramı, bireyi diğer insanlardan ayıran özgün bir durumu anlatmak için kullanılmaktadır. Gerçekten de kişilik, insan yapısının duygusal durum, davranış biçimi, ilgi, yetenek ve tüm psikolojik özelliklerinin bütününden oluşmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Bireyin sahip olduğu kişilik yapısı hakkında bilgi sahibi olması stresle mücadelesini kolaylaştıracaktır. Strese daha yatkın olan A tipi kişilik yapısına sahip bir birey stres kaynakları ve stresle mücadele teknikleri konusunda daha duyarlı olmak zorundadır (Durna, 2004).

#### **2. 2. 2. 2. Algılama**

Stres, fizyolojik ve psikolojik olarak iki boyutta yaşanır ve her bireyin strese karşı tepkileri farklıdır. Aynı stresör karşısında bireylerin farklı tepkiler vermelerinin sebebi onların stres yaratan olayları algılayış biçimleri ile yakından ilişkilidir. Hatta öyle ki bazı insanlar stres altında olduklarının bile farkında değillerdir. Bunun sebebi bu kişilerin, uzun süre çok yoğun stres altında kalmaları sonucunda, bu durumu normalmiş gibi algılamalarıdır (Alanyalı, 2006).

Algılama kişiden kişiye değişen ve bulunulan ortama göre farklılık gösteren bir kavramdır. Kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitimi ve fiziksel durumu onun algılamasını etkiler. Örneğin birey için rekabetsel ve iddialı bir ortamda çalışmak olumlu görünürken bir diğeri için tehdit unsuru olabilir. Bireyler yaşlandıkça çevresel ve psikolojik stresle başa çıkma güçleri azalır. Beyni bilgiyi kullanmakta yetersiz kalır ve vücudu da değişimlere yanıt verecek kapasitede değildir. Stres katlanılmayacak kadar zorlaşır; fakat bunun dengeleyici bir gücü vardır. İnsanlar yaşlandıkça daha az hırslı olurlar ve başaramayacakları sorumlulukları yüklenmez, kendilerine başaramayacakları amaçlar koymazlar (Sızan, 2006).

#### **2. 2. 2. 3. Cinsiyet**

Strese karşı gösterilen tepkilerde cinsiyet de belirleyici etmenlerden biridir. Kadınların erkeklere oranla strese daha az fizyolojik yanıtlar verdikleri, bunun sonucunda da daha uzun bir ömre sahip olup, bazı hastalıklara daha az yakalanıp, daha çabuk kurtuldukları bilinmektedir (Sızan, 2006).

#### **2. 2. 2. 4. Yaşam Tarzı**

Birey ne kadar doğal yaşam tarzından uzaklaşır ve bir takım saplantılara yönelirse o ölçüde kendisine stres ortamı yaratmış olacaktır. İçki, sigara, uyuşturucu ya da ilaç düşkünü olma vücut üzerinde anormal uyarıcı etkiler yapmaktadır. Ayrıca, hızlı yaşam tarzı; her gün her gece değişik ortamlarda, değişik kişilerle yaşamanın veya kumar gibi

heyecansal ve parasal açıdan insanı etkileyecek alışkanlığın bulunması insan vücudundaki stres yükünü artıran, direncini kıran, olumsuz etkiler bırakan bir durumdur (Yılmaz, 2006).

Bireyler içinde buldukları hızlı yaşam tarzının olumsuz etkilerinin farkında değildirler. Aksine bu yaşam için geç kalmış olduklarını bile düşünebilirler. Ancak bir süre sonra hızlı yaşamın verdiği yorgunluk sonucunda bireyler strese girerek pişmanlık duymaktadırlar. Buna bağlı olarak yaşam tarzının düzenlenmesi, davranışların yerinde ve zamanında gerçekleştirilmesi bireyleri rahatlatarak, stresten uzaklaşmalarını sağlayacaktır. Bunun dışında monoton bir yaşam tarzından bıkkınlık duyan ve değişiklik arayan insanların da bu arayışta umduklarını bulamamanın verdiği hayal kırıklığı ve bunalım nedeniyle dirençleri zayıflamakta, sağlıklarını yitirmeleri söz konusu olabilmektedir (Yılmaz, 2006).

Birey ne kadar doğal yaşam tarzından uzaklaşırsa, bir takım saplantılara yönelirse stres ortamını kendisi yaratmış olacaktır. Aşırı içki, sigara, uyuşturucu ya da ilaç düşkünlüğü bunlar arasında sayılabilir (Eren, 2004). İşte kişilerin ilişki içerisinde buldukları her türlü sosyal çevre ve düzlemdeki kişiler arası değerlendirmenin mevcudiyetinden kaynaklanan endişe ve gelirim haline, toplumsal mahiyetli stres adını vermek mümkündür (Eroğlu, 2004).

### **2. 2. 2. 5. Aile**

Aile hayatından kaynaklanan gerilim ve stresin önemli bir bölümü aile fertlerinin birbirleriyle olan ilişki biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Aile fertleri arasındaki her üç ilişki türünde (kadın-erkek, çocuk-ebeveyn ve kardeşler arasında) meydana gelen uyumsuzluk, anlaşmazlık, bazen de iletişimsizlik, hem ilgili kişilerde hem de ailenin diğer üyelerinde büyük bir sıkıntı ve gerginliğe yol açar. Çeşitli sebeplere bağlı olarak ortaya çıkan çatışmalar, kavgalar ve küsme olayları ailenin tamamını etkiler. Aile yaşantısıyla ilgili stres sebeplerinin önemli bir bölümü de aile kurumunun, fertlerin çeşitli ihtiyaçlarını yeterince karşılayamamasından ileri gelmektedir. Buna göre, çeşitli zamanlarda fertlerin önüne çıkan engellerin, yaşadıkları çatışma ve kaygıların kaynağı aile ortamından ileri geldiği ölçüde, ortalama her insan için aile içi ilişkiler ve durumlar önemli bir stres etkeni olarak karşısına çıkar (Eroğlu, 2004).

### **2. 2. 2. 6. Zaman Baskısı**

Geçen zamanı yerine koymanın ve telafi etmenin imkânı yoktur. Zamanı iyi kullanmak için yapılması gereken düşünce ve ayrıntılarla oyalanmayıp kısa zamanda çok iş yapmak değildir. Tam tersine amaç ve öncelikleri saptayarak insanın zamanını gerçekten yapmak istediği şeylere ayırarak, hayatından daha fazla tat almasıdır. Zamanını iyi düzenleyemeyen bir insan, kaçınılmaz olarak stres altındadır. İçinde yaşadığımız çağın önemli özelliklerinin başında hiç şüphesiz “zaman darlığı” gelir. Günümüzde insanlar geçen yüzyıla kıyaslandığında daha az çalışmalarına, yakınlarına daha az zaman ayırmalarına rağmen, geçen yüzyılda yaşayan insanların sahip olmadığı “zaman darlığı” problemlerine sahiptirler (Baltaş, 2002).

Zamanı iyi kullanamama, yapılacak işlerin son ana bırakılması dolayısıyla zaman baskısı altında olma önemli bir stres kaynağıdır. Bu nedenle yapılacak işlere ilişkin bir planlama yapma ve zamanı kullanma etkili kullanmaya yönelik davranışlar, zaman baskısından kaynaklanan stresle baş etmede oldukça etkili bir yöntemdir (Baltaş, 2002).

### **2. 2. 3. Sporda Stres Türleri**

#### **2. 2. 3. 1. Olumlu ve Olumsuz Stres**

Stres, yaşanılması kaçınılmaz bir olgudur. Ama nedense genellikle stres denildiğinde, bizde hemen olumsuz çağrışımlar ortaya çıkmaktadır. Gerçekten de aşırı stres insanı iş göremez bir duruma getirebileceği gibi, ciddi tıbbi sorunlar da yaratabilmektedir. Stresin olumsuz yanları yanında olumlu yanları da vardır. Bireyden bireye değişen olumlu stres düzeyi, insanoğlunun gelişimi ve hayatını sürdürmesi ve geliştirebilmesi, yenileyebilmesi ve tehlikelerden korunabilmesi için gereklidir (Şimşek, 2005).

İnsan hayatında bir miktar stres olması kişinin, bedensel ve zihinsel verimliliğini ayakta tutması açısından yararlı bir durum olarak görülmektedir. Stres konusunda söz sahibi olan Selye (1974)'e göre, stres her zaman zarar verici, kötü ve kaçınılması gereken bir durum olarak görülmemelidir. Terfi etmek, ün kazanmak, evlenmek gibi insanları ulaşmak istedikleri amaçla ilgili olaylarda yaşananlar olumlu stres; ölüm, işsizlik, mesleğinde ilerleme gösterememe gibi engellemeler ve kayıplarla ilişkili olaylar da olumsuz stres kategorisine toplanabilir. Olumlu stres bireyin hayallerine ulaşmasını sağlayabilir. Olumsuz stres ise bireyi karşılaşmak bile istemediği yaşantılara şevk edebilir (Şimşek, 2005).

Herkes ve her durum için değişebilir olmakla beraber, bir miktar stres etkili bir işleyiş ve var oluşun sürdürülmesi için gereklidir. Etkili bir işleyişi sağlayacak miktardaki stres “olumlu stres düzeyi” olarak tanımlanmaktadır. Stres yalnızca olumlu düzeyin altında kaldığı ya da üstüne çıktığı durumlarda sorun haline gelir. Olumlu stres düzeyinde birey, performansını en üst noktada tutabilirken, olumsuz düzeydeki stres nedeniyle ise hiç iş yapamaz hale gelebilir. Nedenleri farklı olmakla birlikte “olumsuz stres” düzeyinde yaşanan stres ya çok az ya da çok fazladır. Her iki durumda da stresle ilişkili kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik, iştahta değişmeler, soğuk algınlıklarında artışlar, alerjik reaksiyonlar alkol ve madde bağımlılığı sorunları, içe kapanma, isteksizlik, sinirlilik, işe geç kalma, verimde düşme, tahammülsüzlük, hatalarda artış, fiziksel zararlar verme ve benzeri belirtiler görülmektedir (Hisli, Şahin ve Durak, 1994).

Stresin birey üzerinde tamamıyla olumsuz etkisi olduğunu söylemek mümkün değildir. Aşırı stresli durumlar kaçınılmaz şekilde bireye zarar verebilirken orta düzeyde stres çoğu kez yararlı amaçlara hizmet edebilmektedir. Hatta psikolojik büyüme, başarı ve yeni becerilerin kazanılması için böylesi bir stres zorunludur. Önemli olan yaşamımızı daha kaliteli hale getirebilmek için ihtiyacımız olan stres düzeyini belirlemek ve fazlasına engel olmaktır (Balcı, 2000).

Stres her zaman olumsuz sonuçlara yol açmaz. Bazı durumlarda, özellikle iş ortamlarında bireyin becerisine ve iş görme gücüne yardımcı olan bir coşku, bir enerji şeklinde bireye fayda da sağlayabilir. Bu görüşe göre kişinin iş performansına olumlu etkisi olan ılımlı bir düzeyde olan strese olumlu stres, kişinin iş ve özel başarısını engelleyen strese de olumsuz stres denilebilir (Gülbeyaz, 2006).

Aslında belirli bir miktardaki stres yaşamımız ve büyümemiz için gereklidir. Bizler stresi daha çok kötü stres olarak görmekteyiz. Stres bedeninin aşınması olarak tanımlanırsa bu olumsuz strestir. Olumlu stres büyüme ve ayakta kalma için gereklidir. Optimal stres düzeyi performansın en iyi olduğu düzeydir. Stres düzeyinde belirli bir miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte artışa yol açar. Bu sınırlar artıda veya ekside aşılsa performansta ve yeterlilikte azalma başlar (Ceylan, 2006).

### 2. 2. 3. 2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Bireyin içinde bulunduğu duruma göre yasadışı stres kısa süreli olabildiği gibi uzun süreli de olup kişinin tüm yaşamında değişikliklere de neden olabilir. Kısa süreli olduğu zaman müdahale edilmesi kolay olan stres, uzun süreli olduğunda bireyin hem mücadele etmesini zorlaştırır hem de ömür boyu yaşamını tehdit eden bir tehlike haline gelebilir (Tokay, 2001).

Kronik stresin zararlı etkilerinden kaçınabilmek için, bedenin strese gösterdiği fiziksel tepkilerin bilincinde olunması gereklidir. Her bir stres kaynağıyla, ortaya çıkar çıkmaz baş edilmeye çalışılması, stres düzeyinin olumlu seviyede tutulması gereklidir (Şimşek, 2005).

Selye (1976)'ye göre stres akut ve kronik olarak ikiye ayrılır. Akut stres ani denge kaybına sebebiyet vermesine karşın etmenleri kısa sürer. Çoğu durumlarda belirtilerinin etkisi şiddetlidir. Ancak üstesinden gelmek kronik stresle karşılaştırılınca bir o kadar kolaydır. Kronik stres ise şiddetli olmakla birlikte etkileri uzun sürer. İnsan yaşamının her dönemini de etkileyebilir (Göçet, 2006).

Kısa süreli strese hiçbir uzmanın itirazı yoktur. Aksine dışarıdan gelen tehlikelere karşı vücudun verdiği ilk tepki olup sağlıklı bir organizmanın işaretidir. Aşırı stres, ancak uzun bir döneme yayıldığında bireye düşman olur, enerjisini söküp alır, duygularını zayıflatır ve bireyi her türlü fiziksel ve psikolojik sorunlara karşı kırılgan bir konuma getirir. Buna karşılık doğru orandaki (optimum seviyedeki) stres, bireyin ayaklarını yere sağlam basarak düşünmesini, yenilikçi düşünceler üretmesini ve acil yardım gerektiren durumlarla başa çıkmasını sağlar. Stresin olmaması veya düşük seviyede olması durumu ise can sıkıntısını, yoksunluk duygusunu, yorgunluğu artırır ve bireyi tatmin etmez. Bu durumda da tıpkı aşırı stres seviyesinde olduğu gibi performans kaybı söz konusudur. O halde doğru oranda stres gereklidir. Bu, bireye yaratıcılık, problem çözme, sorunları aşma ve gelişme olarak sağlayacaktır (Yılmaz, 2006).

Kısa süreli stres, kişinin belirli bir stres kaynağına yönelip onunla çeşitli şekillerde başa çıkmaya çalıştıktan sonra gevşeyebildiği, gündelik işlerine devam edebildiği strestir. Günlük hayatta, her stresli durumla ortaya çıktığı anda başa çıkmaya çalışıp daha sonar hemen stres öncesi düzeyimize dönebilirsek, bedenimiz ciddi bir zarar görmez. Buna karşın, çeşitli nedenlerle yaşadığımız stresi göz ardı edip, başa çıkmak için bir çaba gösteremezsek zarar görmemiz kaçınılmazdır (Yılmaz, 2006).

## **2. 2. 4. Sporda, Stresin Belirtileri**

Her insanda stresin belirtileri aynı biçimde görülmez. Stres kişiden kişiye değişen belirtiler verebilir. Bu belirtiler sık görülmeye başlarsa bireyler stres altında demektir. Stresi kontrol etmenin ilk adımı, stresin farkında olmaktır. Yapılması gereken, bireyin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini iyi analiz etmesi ve normal dışı durumlardaki bu belirtilerin farkına vararak stres yaratıcı durumla en iyi şekilde başa çıkabilmesidir (Güçlü, 2001).

Sporcuların, stres altında olduğunu gösteren önemli belirtileri şunlardır:

### **2. 2. 4. 1. Fiziksel Stres Belirtileri**

Stresin fiziksel belirtileri, artmış adrenalin düzeyine bağlı olarak görülen belirtilerindendir. Genellikle diyet, yorgunluk, enfeksiyon, yetersiz dinleme sonucunda ortaya çıkar. Organizmada fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğinin, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının arttığı görülür. Solunum sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur. Beyin ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvar sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanlılgılar ve unutkanlık görülebilir (Hughes, 1997).

### **2. 2. 4. 2. Davranışsal Stres Belirtileri**

Stresin davranışsal belirtileri; Yüksek sesle veya çok hızlı şekilde konuşmak, esnemek, tırnak yemek, dış gıcırdatmak, sık sık göz kırpması, kaşları çatma, hızlı şekilde yürümek, azalan şahsi etkinlik, unutkanlık, sık sık işe gelmeme, kişisel görüntüsünü ihmal etme, sigara ve alkol kullanma, telaşlanma, mutlu olma davranışını sergileyememe, kararlara katılmama, sabırsızlanma, sürekli eleştirme şeklinde kendini gösterebilir (Kuru, 2000).

### **2. 2. 4. 3. Psikolojik Stres Belirtileri**

Sporda kötü stres azaltılırken, iyi stresin artırılması, genel olarak performans açısından önemlidir. Sporcunun özgün durumlarına ilişkin taleplerde örneğin, "Kazanmak için koşmalıyım" ya da "Son yarışta çıkış zamanın kötüydü. " gibi daha çok kendisine ilişkin duyguları içermektedir (Bayar'dan aktaran Kuru, 2000).

Sporcu bu durumlarda kendinde, psikolojik olarak güvensizlik hisseder ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar, antrenman veya

yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Sporcu teknik ve taktik hareketlerde hatalar yapar, konsantre olmaz, koordinasyonu bozular (Baltaş, 2002).

Genel olarak zihinsel ve psikolojik etkileri:

- Endişe,
- Şaşkınlık, konsantre olmama,
- Karar vermede güçlük,
- Kendini hasta veya acayip hissetme,
- Kendini kontrol dışı veya bunalmış hissetme şeklinde sıralayabiliriz.

### **2. 2. 5. Sporda, Stresin Etkileri ve Bireysel Sonuçları**

Stres bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını iş verimini, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres durup dururken ya da kendiliğinden oluşmaz. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam veya çevrede meydana gelen değişmelerin insanı etkilemesi gerekmektedir. Ortamdaki değişmelerden her birey etkilenmesine etkilenir ancak, bazı bireyler daha çok ve daha hızlı etkilenirken, bazıları ise daha az ve yavaş etkilenirler (Eren, 2004).

**Stresin yararlı etkileri:** Duygusal açıdan olumlu yaklaşıldığında, tehdit gibi görülen bir durum, mücadele edilecek bir zorluk olarak ele alınıp enerji ile hatta coşkuyla karşılanabilir. Bizi harekete geçiren ve bize şevk veren zorlukların yarattığı iyi stresin yararlı etkilerini şu şekilde sıralamıştır:

- Motivasyonu, sevk ve idareyi artırır,
- Uyanıklılığı ve canlılığı sağlar,
- Yüksek bir enerji hissi verir,
- Detaylara dikkat edilmesini sağlar,
- Heyecan ve umut hisleri verir,
- Kendine güveni artırır,
- Amaç ve hedef duygusu sağlar (Birkök, 2000).

**Stresin zararlı etkileri:** Stres altındaki bireyler daha az dikkatli olurlar, alternatifler üzerinde daha az düşünürler ve bu durum performanslarını olumsuz olarak etkiler. (Keinan, 1987). Stresin birey üzerindeki zararlı etkileri şu şekilde sıralanmıştır:

- Daha kolay sinirlenir ve oldukça önemsiz olaylarda bile çok sert tepki gösterirler,
- Uyku düzenleri değişir,
- Daha fazla içki ve sigara içerler,
- Gittikçe daha yorgun ve huzursuz olurlar,
- Hayattan daha az zevk alırlar ve daha az gülerler,
- Yetersizlik duygusuna kapılırlar ve devamlı olarak kuşku duyarlar,
- Kendi işlerini olduğu kadar başkalarının işlerini de kontrol ederler,
- Gerginlik yükseldikçe hafızaları zayıflar ve konsantrasyonları kaybolur (Norfolk, 1989).

### ***2. 2. 5. 1. Stresin Fizyolojik Sonuçları***

Selye'nin tanımından göre "stres bedenin bir tepkisidir" denilebilir. Bunun anlamı, stresin fiziksel bir durum olması ve fizyolojik bir tepki meydana getirmesidir. Bu zihinsel durumlar, fizyolojik tepki için başlangıç olabilir ancak kendileri stres değildir (Pehlivan, 2002).

Hans Selye 1936 yılında vücudun stres tepkisinin belirli bir zaman içerisinde gerçekleştiğini belirterek, ortaya çıkan tüm bu fizyolojik değişimleri kapsayan mekanizmaya Genel Uyum Sendromu (General Adaption Syndrome) adını vermiştir (Eroğlu, 2004). Genel uyum sendromu alarm dönemi, direnç dönemi ve tükenme dönemi gibi aşamalardan oluşur. Genel uyum sendromu kuramına göre, birey stres kaynağı ile karşı karşıya kalınca, sempatik sinir sistemi etkinleşir; bedende "savaş ya da kaç" tepkisi oluşur (Altuntas, 2003).

Hans Selye tarafından geliştirilen genel uyum sendromu kuramına göre alıştığı çevre koşulları değiştiğinde organizma bu duruma uyum sağlamaya çalışır. Uyum ise belli miktarda bir güç-enerji gerektirir. Selye'nin kuramına göre, uyum mekanizmasının (adaptasyon) çalışması ve bunun için enerji-güç sarf edilmesi bedeni zorlar ve zamanla bedenin aşınmasına neden olur (Ceylan, 2005).

Genel uyum sendromu, tehlike olarak görülen stresörlere karşı bir savunma tepkisidir. Selye, bu savunma tepkisini “genel” olarak adlandırmıştır. Çünkü stresörler vücudun çeşitli bölgeleri üzerinde etki yapmaktadırlar. Selye’ye göre genel uyum sendromu üç aşamadan oluşur:

- Alarm tepkisi (The alarm reaction),
- Direnç aşaması (The resistance stage),
- Tükenme aşaması (The exhaustion stage).

#### *2. 2. 5. 1. 1. Alarm Tepkisi*

Genel adaptasyon sendromu olarak tanımlanan, strese karşı reaksiyon verme süreci “alarm” durumu ile başlamaktadır. Alarm tepkisi Cannon’un “savaş ya da kaç” tepkisine paralellik göstermektedir. Bu aşama organizmanın dış uyarımı, tehdit veya stres olarak algıladığı durumdur. Organizma öncelikle şoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp atımı yavaşlar, yarı bilinçlilik hali yaşanır. Bu durum dengenin bozulduğu ve gerilimin yaşandığı dönemdir. Sonra organizma hemen karşı şok dönemine geçerek “savaş veya kaç” tepkisi verir. Organizmanın alt sistemleri (endokrin, otonom sinir sistemi) ve onlara bağlı organlar ile kas sistemleri harekete geçer. Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmanın iç dengesini yeniden kurmak ve organizmayı korumaktır (Sızan, 2006).

Alarm tepkisinde insan vücudu stresörle ilk karşılaştığı anda ani tepkisini verir. Birkaç dakikadan birkaç saate kadar sürebilecek olan alarm reaksiyonu esnasında stres yaratan durum (stresör) ortadan kalkarsa organizma normale döner. Eğer strese neden olan durum devam ediyorsa direnç dönemine girilir. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, başa çıkamayacağına inandığı tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşır ve böylece yeni duruma uyum sağlar. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, başa çıkamayacağına inandığı tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşır ve böylece yeni duruma uyum sağlar (Arık, 1996).

#### *2. 2. 5. 1. 2. Direnç Aşaması*

Bu aşamada, organizma yapmış olduğu alarm tepkisini ortadan kaldırmakta ve stresli ortama bir tür uyum sağlamaktadır. Organizma, sanki normal koşullar altında işliyormuş

izlenimi vermektedir. Gerçekte ise, organizma yorulmaktadır ve direncini yavaş yavaş kaybetmektedir (Cüceloğlu, 1998).

Bu aşama organizmanın kendi dengeleyici kaynaklarını kullanarak fiziksel bütünlüğünü korumak için üzerine gelen baskıya karşı direndiği dönemdir ve en uzun süren aşamadır. Bu süre aylar, yıllar, hatta on yıllar olabilir (Allen, 1983). Sonuçta direnç azalır. Bazı fiziksel belirtiler görülmeye başlanabilir. Bu fiziksel belirtiler de direnci azaltır (Rice, 1999).

#### *2. 2. 5. 1. 3. Tükenme Aşaması*

Bu aşamada organizmanın direnmek için gerekli olan enerjisi tükenir. İnsanlar stresle savaşılabilmek için sınırlı enerji kaynağına sahiptirler ve çözüm sağlayamadan uzun süre stres kaynaklarına maruz kaldıklarında bu durum onları tükenme aşamasına getirmektedir (Coffey, 1994).

Her insanın uyum yeteneği ve enerjisinin sınırlı olması nedeniyle başa çıkılamayan stresler karşısında dengesi bozulmakta ve uyum enerjisi bitmektedir. Vücudun kapasitesi tükenir, savunması azalır ve bir takım hastalıklar ortaya çıkar. Bu nedenle de tükenme belirtileri ile geri dönüşü olmayan izler organizmaya kazınmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Bu dönemde genelde devam eden ve kişinin hayatını olumsuz etkileyen, başa çıkılamayan stresler karşısında denge bozulur ve uyum enerjisi biter. Dinlenme ve uyku ile vücut yenilenebilir fakat bu her zaman ise yaramayabilir. Yorgunluk dönemi, kişinin hastalıklara çok açık olduğu bir dönemdir (Alanyalı, 2006).

#### *2. 2. 5. 2. Stresin Psikolojik Sonuçları*

##### *2. 2. 5. 2. 1. Kaygı*

Kaygı, yakın gelecekte olacağı ya da olmayacağı düşünülen bir takım olaylar sebebiyle hissedilen tedirginlik duygusudur. Birey, engellenme veya çatışma yoluyla gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığı zaman bir kaygı içine girer. Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Duruma bağlı kaygı o koşullar içinde yaşanır ve bireyi zorlayan durumun bitimi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Bunun yanında sürekli kaygı kişiye ait bir özellik olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber yaşamın bütününe kaplar.

Böyle bir bireyde gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar. Kaygılı olduğunu söyleyen bir insandaki ortak bedensel tepkiler; hızlı kalp atışları, titreme, ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme ve buna benzer belirtilerdir. Kaygılı bir kişinin dış görünüşü kararsız bir haldedir ve yüz ifadesi acil yardıma ihtiyacı olan bir insanı yansıtır (Ballaş ve Baltaş, 2002).

Performans sporcularının, başarıya ulaşmaları için belirli düzeyde kaygıyı yaşamaları gerektiği spor psikologları tarafından ifade edilmektedir. Bu düzeyin alt ya da üst seviyeleri performansı olumsuz yönde etkilemektedir. Sporcular performans sınırına yaklaştıklarında kaygılarının yoğunluğu da artmaktadır. Yarışmanın sonucu, verilecek ödül ya da ceza sporcunun kaygı düzeyini ve performansı etkilemektedir (Başer, 1998).

#### *2. 2. 5. 2. 2. Depresyon*

Depresyon stresle karıştırılan kavramlardan biri olsa dahi, aralarındaki fark açıktır. Depresyon strese gösterilen bir yanıttır. Depresyon stres sonucu gelişen bir olgudur. Genellikle yaşamın akışında ortaya çıkan engeller sonucu oluşan depresyon, kilo kaybı, uykusuzluk, dikkati toplamada güçlük çekme gibi belirtiler verebilir. Depresyon, iç kaynaklı ve dış kaynaklı olmak üzere iki şekilde olabilir. İç kaynaklı depresyona biyolojik nedenler, dış kaynaklı depresyona ise toplumsal etkenler yol açar (Köknel, 1998).

#### *2. 2. 5. 2. 3. Uykusuzluk*

Stresin en önemli işaretlerinden biri uyku düzensizliğidir. Bireyde yaş sorunlardan kaçma ve onları yok saymaya çalışma sonucunda çok uyuma eğilimi ya da yaşanan huzursuzluk sonucunda uykusuzluk görülür. İnsanın ruh sağlığında meydana gelen olay, uyku düzenini de olumsuz yönde etkilemektedir. Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez etkinliklerinin başında gelir. İnsanın genel sağlığında bir sorun oluştuğunda bunu hemen uyku düzenindeki bozukluklar takip eder. Stres altında uyku bozuklukları iki şekilde meydana gelmektedir. Birincisi uykuya dalma güçlüğü, ikincisi ise gece boyunca uyuyamamadır. Bir başka uyku bozukluğu ise uzun süre uyuduğu halde dinlenmiş olarak uyanamamadır (Güney, 2001).

#### *2. 2. 5. 2. 4. Tükenme Belirtileri*

Tükenmede bireyde tamamen bir vazgeçmişlik, hayatı çekilmez ve yaşanmaya değmez olarak görme, kendinde en ufak bir sorunla bile başa çıkacak gücü bulamama ve

toplumdan kaçma görülür. Belirtileri, uykusuzluk, canlılığı ve hareketliliği kaybetme, baş ve göğüs ağrıları, ani öfke ve sinir nöbetleri, çaresizlik ve yalnızlık olarak sayılabilir (Alanyalı, 2006).

#### 2. 2. 5. 2. 5. Stresin Davranışsal Sonuçları

Stresten kaçınmak için bireylerin en fazla başvurduğu davranış kalıpları sigara, alkol, çeşitli uyarıcılar ve uyuşturucu madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklardır. Bu tür maddeler kaygı düzeyini azaltma etkileri nedeniyle bireyler tarafından gerilim durumlarında yönedikleri kaçış yollarıdır. Başlangıçta kaygıdan kurtulmak için kullanılan bu maddeler zamanla bağımlılık yapmakta ve zararlı sonuçlara yol açabilmektedir (Tutar, 2000). Ayrıca yüksek stresin bireyin davranışları üzerindeki açık ve doğrudan etkilerinin arasında çok ya da az yeme ve uyumanın da olduğu görülmektedir (Erdoğan, 1999).

#### 2. 2. 6. Stres ile Bireysel Mücadele Yöntemleri

Selye'nin uzman bir kişi olarak ifade ettiği gibi “stressiz bir hayat ölümdür”. Fakat stresin aşırı boyutlara ulaşması da insan ve toplum hayatı için birçok problemlere yol açmaktadır. Birçoğumuz stres sonucu oluşan belirtilere karşı mücadelede olumsuz yolları kullanmaktayız. Bunlar, kaçma ya da pasif davranışlar veya saldırganca, öfke dolu davranışlar sergileme şeklinde kendini göstermektedir. Bireyin kendisini aldatmaya yönelik tutumlarının kısa zamanda işe yaradığı görülse de bunlar uzun vadede kişiye zarar verici etkenler durumuna gelmektedir. Kişinin kendini aldatmaya yönelik olarak kullandığı birçok savunma mekanizması vardır. Oysa var olan stres durumundan kurtulmak için olumsuz yollarla mücadele etmek yerine olumlu yollar ile mücadele etmek daha etkili olacaktır (Barutçugil, 2004).

Stresle başa çıkma, bireyin iç ve dış dünyasının yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutabilmek ve gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabayı ifade etmektedir. Stres tümüyle engellenmesi ve ortadan kaldırılması gereken bir durum değildir. Stres, bir ölçüye kadar insanın mücadele gücünü ve başarıma azmini artıran, güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştıran ve ona direnme gücü veren fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tepkidir. İnsanların çoğu, hayatta sahip olduklarını stresle desteklenen bir başarıma azmi ile elde etmiştir. Zira stres uygun nitelikte ve yoğunlukta

olduğunda kişiyi geliştiren, onu harekete geçiren, deneyim kazandıran ve güçlendiren bir uyarıcıdır (Barutçugil, 2004).

Bireyin strese neden olan olumsuz durumlarla etkin olarak başa çıkabilmesi, stres yönetimi olarak açıklanabilir. Diğer bir deyişle aşırı stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye “stres yönetimi” denir (Güçlü, 2001).

Lamberton ve Minor (1995) bireysel başa çıkmada etkin olması gereken kişisel stratejileri aşağıdaki şekilde sıralamışlardır:

- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi,
- Yaşamın kontrol altına alınması,
- Yaşamda mizah ve şakaya daha çok yer verilmesi,
- Bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırması,
- Stresin avantajlarının kullanılması,
- Baş edilemeyen stresle yaşamının öğrenilmesi (Tan, 2006).

Bireysel stres yönetimi bireylere, stres kaynaklarını yok etmelerini veya kontrol etmelerini öğreten, onların strese karşı daha dirençli olmalarını sağlayan ve stresle daha iyi mücadele edebilmeleri için gerekli yöntemleri öğreten tüm faaliyet ve davranışları kapsar (Yılmaz, 2006).

Stresle başa çıkmak için stres yaşantısının olumsuz etkilerini bir miktar da olsa azaltabilmek için kullanılan ve etkili olduğuna inanılan bazı uygulamalar öne sürülmektedir. Bu yöntemler şunlardır:

### **2. 2. 6. 1. Egzersiz**

Hücrelerin süresini uzatmanın ve onları sağlıklı kılmamanın yolu fiziksel egzersizlerdir. Aerobik, rahat koşu, yüzme, binicilik, bisiklete binme gibi fiziksel egzersizler zararlı stresin etkilerini azaltmak için tavsiye edilir. Bu egzersizler düzenli olarak yapıldığında kalp kapasitesini artırma, kalp atışını düzenleme, kişinin iş baskılarından uzaklaşmasını sağlama gibi olumlu yanları bulunmaktadır. Ayrıca, düzenli egzersiz damar hastalıklarına yakalanma olasılığını da azaltmaktadır. Fiziksel egzersiz yapan kişi hem sağlığını korur hem de stres oluşmasında önemli bir rol oynayan yorgunluk hissini azaltır (Tokay, 2001).

### **2. 2. 6. 2. Gevşeme Teknikleri**

Günümüzde çok yönlü stres kaynaklarının, vücudun ve kasların gerginleşmesine yol açtığı bilinmektedir. Gevşeme stresin etkilerini azaltmak için mükemmel bir yöntemdir. Bu yöntemde bireyler kendi vücutlarının belli kısmı üzerinde yoğunlaşmaları, daha sonra kaslarını dinlendirmeleri öğretilmiştir. Bu biçimdeki bir yoğunlaşma giderek tüm vücutta bir gevşeme ve rahatlama sağlamaktadır (Ertekin, 1993).

Gevşeme eğitiminin hem psikolojik hem de fizyolojik yararları vardır. Psikolojik olarak başarılı gevşeme, gerilim ve kaygı hissinde azalma, uysallık, kendini iyi hissetme gibi sonuçlar doğurur. Kan basıncında azalma, nefes alma ve kalp atışlarının düzenli olması gibi sonuçlar ise fizyolojik sonuçlardan bazılarıdır. Gevşeme teknikleri nefes alma egzersizi, kas gevşetme, hayal ve gözünde canlandırma gibi egzersizleri içeren zihinsel gevşeme stratejilerini kapsar (Yılmaz, 2006).

Gevşeme eğitimi, stres altındaki bireyde başlayan stres tepkisinin tam karşıtı bir etki yapar. Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Gevşeme hareketleri ile kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri azalır (Çakır, 2006).

### **2. 2. 6. 3. Biyolojik Geri Besleme**

Biyolojik geri bildirim, insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı bedensel tepkilerin bir araç yardımı ile tespit edilmesi ve kişiye bildirilmesidir. Bu yöntemde birey, vücudun otonom sinir sisteminde meydana gelen değişiklikleri (vücut sıcaklığı, ter bezi salgısı vb.) kontrol edebilmeyi öğrenmektedir (Güney, 2000). Bu yöntemde fizyolojik tepkileri görünür, işitilir duruma getirip izlemek için genellikle deriye bağlı elektrotlar kullanılır. Bu elektrotlar organizmanın kas gerilimi, ter, deri sıcaklığı gibi fizyolojik tepkilerini, ışık ya da ses işaretlerine dönüştürerek bireye geri yansıtır. Böylece birey ruhsal yaşantısından kaynaklanan duygu ve düşüncelerinden bilinçli olarak haberdar olarak bunları denetim altına almaya çalışır. Kas gerginliğini, dolaşım ve solunum sistemini, iç organları, beden ısısını ve iç salgı bezlerini düzenlemeyi öğrenir. Böylece biyolojik geri besleme hem stresi denetim altında tutmada hem de bireyleri stresle ilgili olarak ortaya çıkabilecek rahatsızlıklardan korumada etkili olacaktır (Köknel, 1998).

#### **2. 2. 6. 4. Davranışsal Kontrol**

Olayların insana etki yapmasında, insanı zorlamasında ve zararlı strese sokmasında kişinin kişilik özelliklerinin strese yakın olmasının büyük payı vardır (Güner, 2006). A tipi özellik gösteren bireyler B tipi özellik gösterenlere göre daha çok stres yaşamaktadırlar. Davranış değiştirme, özellikle stresin etkisinde daha çok kalan A tipi bireylerin davranış özelliklerinin değiştirilmesinde uygulanabilir. Bu yöntem ile A tipinin sahip olduğu olumsuz ve bireyi çabuk yıpratıcı özellikler daha olumlu düzeye getirilmeye çalışılmaktadır. Böylece bireyler daha olumlu, rahat, sakin ve uyumlu olmaktadır. Bazı araştırmalar, A tipi bireylere uygulanan davranış değiştirme tekniği ile bu tip bireylerin sağlık durumlarında belirgin bir düzelme görüldüğünü ortaya koymaktadır. Kendi davranışının sonuçlarını bilinçli olarak yönlendiren kişinin kendisini kontrol edebilmesi mümkündür. Bireyin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir (Ertekin, 1993).

#### **2. 2. 6. 5. Zaman Yönetimi**

Zaman yönetimi çok basit olarak “zamanı mümkün olduğunca etkin ve etkili bir biçimde kullanma ve denetleme için bir sistem” olarak tanımlanabilir (Maitland, 1997). Zaman yönetiminin planlaması, öncelikleri belirleme ve uygulamadır. Bu planlama uzun vadeli veya kısa vadeli olabilir. Planlama döneminde yapılması gereken ilk şey, söz konusu zaman dilimi içerisinde yapılmak istenen işlerin belirlenmesidir. Bu işlerin listelenmesi uygun olacaktır. Daha sonra listede yer alan her iş ve etkinliğin ne kadar zaman gerektirdiği tahmin edilmelidir. Sonra yapılacak olan etkinlikler önem sırasına göre düzenlenmelidir. Son aşama belirlenen sırada ve zamanda görevlerin yerine getirilmesidir. Yapılacak programa uyulmamasına yol açabilecek çeşitli çeldirici durumlar söz konusu olabilir. Bu konu ile ilgili aşağıdaki maddelerin akılda tutulmasında yarar vardır:

- Erteleme ve oyalanmadan kaçınılmalıdır,
- Düzenlilik gerektirir,
- “Hayır” demek öğrenilmelidir (Yalçın 2009).

#### **2. 2. 6. 6. Uyku**

Vücudun ihtiyaç duyduğu uykuyu alması, vücuda dinçlik, zihne uyanıklılık verir. Kronik uykusuzluk, stresin yoğunlaşmasına, fiziksel ve zihinsel sorunlara, dikkat bozukluğu ve

kaza gibi risklere sebep olur. Normal uyku süresini, aynı saatte yatıp aynı saatte kalkarak korumaya çalışmalıyız (Seyhan, 2007).

Dinlenmiş olursak, yaşanan stresle daha etkin bir şekilde başa çıkabiliriz. İnsanın kendisini iyi ve etkin hissetmek için ne kadar uykuya ihtiyacı varsa, o kadar uyumalıdır. Kafein, merkezi sinir sistemini uyararak onun uyanık kalmasına sebep olur. Alkol, beden tarafından sindirilince gece uyuyamamamıza sebep olur. Nikotin de güçlü bir uyarıcıdır. Uykusuzluk çok sinir bozucu ve can sıkıcı bir durum olabilir. Kişilerin çoğu, uyuyamama konusunda endişe duymaktan uykuya dalamazlar. Endişe düzeyinin azaltılması, uyku kalitesini iyileştirebilir (Seyhan, 2007).

### **2. 2. 6. 7. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme**

Kişilerin beslenme alışkanlıklarına göre kimi yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, hatta bireyleri stres karşı daha duyarlı ve savunmasız hale getirdiği ifade edilmektedir (Pehlivan, 1995). Örneğin, yetersiz kalori insan organizmasını zayıflatarak, stresle ilgili hastalıklara daha kolay yakalanmasına neden olurken, buna karşılık vücudun ihtiyaç duyduğundan fazla kalori alması da organizmanın dengesini bozarak şişmanlık, yüksek tansiyon, diyabet gibi hastalıklara neden olabilmektedir. Dengeli beslenme özellikle stresin bedensel sonuçlarını azaltmaya olanak verir. Uygun miktarda yiyecek ve su almak toparlanmamızı temin edecek bir stratejidir. Eğer beslenme ve su alma ihtiyaçları yeterince karşılanmazsa stres aşırı hale gelir ve bütün toparlanma mekanizmalarının faaliyetlerini sekteye uğratar (Loehr, 1999).

Bireysel stres yönetimi kapsamında sözü edilen tekniklerin hepsi herkes için uygun olmayabilir. Birey için etkili olan yöntem; kişiliğine ve yaşam şekline uygun ve bireyin uygulayabileceği yöntemdir. Ayrıca stres yaratan bir problemle karşı karşıya kalındığında problemin çözümüne geçmeden önce kişi kendini cesaretlendirmelidir.

### **2. 2. 7. Sporda Stres, Performansı Nasıl Etkiler**

Sporcuların, ideal performanslarını sahaya yansıtılmalarının önündeki en büyük engel ve tuzaklardan birisi, strestir. Gerçekçi olmayan her türlü beklentiler, sporcunun kendi kapasitesinin üstünde çaba zorlanması, seyir baskısı, kötü hava koşulları, ilişkilerdeki tutarsızlıklar, normal gündelik hayatın endişeleri, antrenmanlarda aşırı yüklenme, sürekli maç oynamak, sporcunun gelecekle ilgili beklentileri, doğru ve yeterli beslenememek ve

dinlenememek, sporcularda stres oluşturan başlıca nedenler olarak sayılabilir (Biçer, 2012).

Sporun doğasındaki zorlanmalar ve mücadelelerden dolayı sporcu belirli stres altında olması, stres yaratan faktörleri tanınması ve oluşacak stres unsurlarına karşı hazırlıklı olmaları; özel çalışmalarla bu stres faktörlerini kontrol altına almaları gerekmektedir (Biçer, 2012).

Her sporcu için stres faktörleri aynı değildir. Bir sporcu önemli bir derbi maçında sakin ve soğukkanlı davranabiliyorken başka bir sporcu böyle maçlarda aşırı bir gerginlik ve endişe yaşayabilir. Başka bir sporcu, kendi saha ve seyircisinin önünde çok rahat bir maç oynayabilirken, diğer bir sporcu kendi saha ve seyircisi önünde kaygı, endişe ve baskılardan dolayı performansını yeterli ölçüde oyuna yansıtamaz. Bir diğer sporcu özel problemlerini yarışmaya veya maça yansıtmaz, kendini her koşulda yarışma ve maçlara hazırlayabilirken, diğer bir sporcu ise en küçük bir moral bozukluğu içinde olduğu zaman iyi bir yarış veya maç çıkaramaz. Dolayısıyla stres faktörleri de değişken ve sporcuya özgüdür (Biçer, 2012).

Çok zaman sporcular antrenmanlarda gösterdikleri performansları yarışma ve maçlarda gösteremez. Yarışma ve maç öncesi çok büyük gerilim ve stres yaşarlar. Hatta çok zaman yarışma koşulları sporcu için adeta bir travma halini alabilir ve yeteneklerinin çoğunu sahaya veya yarışmalara yansıtamaz. Bu durum, her yaşta ve her branşta sporcular için adeta bir kâbus ve önlenmesi, başa çıkılması gereken bir durumdur (Biçer, 2012).

Yapılan araştırmalar sporcuların stres altında değişik korku durumları yaşadıklarını göstermektedir. Bu korkular sporcuların sporcunun performansını engelleyen önemli unsurlardır ve dikkate alınması gerekir. Sporcular için kâbus olan ve onları strese sokarak performanslarına ket vuran korkuları spor bilimciler üç ana grupta toplarlar (Biçer, 2012). Bu korkular aşağıda sıralanmıştır:

### ***2. 2. 7. 1. Kaybetme Korkusu***

Maç ve yarışmalarda başarısızlık duygusu sporcuları en çok etkileyen korku ve endişe durumudur. Kaybetme korkusu sporcunun başında demoklesin kılıcı gibi asıldır. Özellikle kazanma odaklı kültürde kazanma yüceltildiği, kaybetmenin ise aşağılandığı, olağan bir durum kabul edilmediği durumlarda sporcular kaybetme korkusunu yoğunlukla

yaşamaktadır. Kazanmanın yüceltildiği ve kaybetmenin bir durum olarak kabul edilmeyip aşağılandığı bir kültürde sporcular bu durumda kendilerini değerli önemli, anlamlı görmemekte ve bir değersizlik ve hiçlik duyguları yaşamalarına neden olmaktadır. Maç ve yarışmalar kaybedildiğinde seyircilerin, yöneticilerin ve antrenörlerin aşırı tepkileri de sporcuların bu duyguları sık yaşamalarına neden olmaktadır. Bu durumda sporcu, kendini bırakır ve geri çekilir. Stresin altında ezilir. Fiziksel ve zihinsel olarak acı ve yetersizlik duygusuyla boğuşur (Biçer, 2012).

### ***2. 2. 7. 2. Yetersiz Kalma ve Kontrolü Kaybetme Korkusu***

Sporcu teknik ve psikolojik beceriler açısından yetersizlik durumu içinde ise kendinden beklenenleri veya kendisinin yapması gerekenleri yapamama durumu içerisinde olacaktır. Sporcunun kendini yarışmalara ve maça iyi hazırlayamaması da bu duyguyu yaşamasına neden olabilir. Kendini yetersiz ve eksik gören sporcu kontrolü eline alamaz ve kontrolü kaybeder. Bu durumda sporcu rakibini yüceltmeye veya kendini aşağılamaya gidebilir. Ya aşırı gerginlik içinde olarak saldırgan bir turum sergiler veya yarışı veya maçı tamamen bırakarak bir teslimiyet durumu gösterir (Biçer, 2012).

### ***2. 2. 7. 3. Kazanma Korkusu***

Birçok sporcu farkına varmasa da bazı sporcular bilinç dışı olarak kazanmak istemez. Bilerek veya bilmeyerek sporcu kendine ket vurur ve gerçek performansını sergilemez. Çeşitli bahanelerle bir eksiklik duygusu içine girer. Kendini pek abartıldığı kadar olmadığı konusunda başkalarını inandırmaya çalışır. Başkaları kendisini yeterli ve olağanüstü görse dahi o kendisinin aynı kategoriye koymaz ve koymak istemez. Bunun nedeni ise çeşitlidir. Çok zaman önde olmak, başka sorumlulukları da getirir. Önde olmak, hedef olmak, daha başka beklentileri ve sorumlulukları getireceğinden sporcu bu ek yükü kaldıramayacağı korkusu ile kendini korumaya alır ve istenilen performansı sergilemekte gönülsüz davranır (Biçer, 2012).

Önde olmanın ve sürekli yüksek performans beklentisi aynı zamanda sporcunun kamuoyunda çok sık tartışılması, en küçük bir hata veya maç veya yarışma kaybında çok eleştirilmesinin yanı sıra sporcunun normal yaşamını sürdürememesi, kamuoyunun ideal sporcu beklentileri de bu duygunun yaşanmasına neden olur (Biçer, 2012).

Stres doğal ve olması gereken bir durumdur. Sporun günümüzde oynadığı rol ve şimdiki geldiği durumları göz önüne alarak stres artık yenilmesi gereken bir durum değil, uyum sağlanması gereken, hatta sporcuyu geliştiren, büyüten ve yücelten bir durum olarak algılanmalıdır. Stres ne kadar büyükse sporcunun başarısı da o kadar artacaktır. Stresten kaçmak çözüm değildir. Önemli olan stres kaynaklarını iyi bilmek ve bunlarla baş etmeyi öğrenerek psikolojik becerileri geliştirmektir. Sporcu her türlü stresle baş etmeyi, zor anlarda ayakta kalabilmeyi, zor anları yönlendirebilmeyi ve zorlukları kolaylıklara dönüştürebilmeyi çalışarak ve kendilerini geliştirerek öğrenmelidirler. Bu konuda spor psikologları ve mentorları, sporcuların en büyük yardımcılarıdır (Biçer, 2012).

### **2. 2. 8. Spor Ortamında Stres Yaratan Faktörler**

Spor ortamında stres yaratan faktörler, aşağıdaki şekilde sıralanmışlardır:

- Seyircinin tepkisi,
- Duymada işitsel yoksunluk,
- Yüksek risk sorunları,
- Sakatlama risk,
- Diğer ülkelerdeki yarışmalarda saat farkı, iklim değişikliği ve farklı yemekler,
- Antrenörle olan çatışmalar,
- Takım arkadaşlarıyla olan çalışmalar,
- Spordaki stresten dolayı aile ve okuldaki çatışmalar,
- Spordaki karmaşık hareketlere sırasında karar vermedeki çatışmalar (Kuru, 2000).

### **2. 2. 9. Stres, Spor ve Sporcu İlişkisi**

Stresin çok düşük ya da çok yüksek şiddette algılanması bireylerin kötü bir performans sergilemelerine neden olur. Şiddetin çok yüksek algılanması kişinin işine konsantre olamamasını, yaptığı işe yeterince kendisini verememesini, çok düşük algılanması ise yaptığı işten zevk alamamasını sağlar. Bu nedenle kişi ya da sporcular aşırı stresten de yetersiz stresten de kaçınmalı ve performansını olumlu etkileyecek stres seviyesini bulmaya çalışmalıdır. Optimum stres seviyesi en iyi performans aralığıdır. Kişiler günlük hayatlarında ve sporcular spor yaşamları boyunca kendilerini bu optimum stres seviyesinde tutabilirlerse performanslarının ve yaşam kalitelerinin bundan olumlu etkilendiğini ve

performanslarının tutarlılığında ciddi bir gelişme meydana geldiğini görecektir. Optimum stres seviyesinin herkes için farklı olduğu unutulmaması gereken diğer önemli bir konudur. Bazı insanlar için optimum olan seviye, diğerleri için düşük olabilmektedir ya da tam tersi olabilmektedir. Ayrıca optimum stresin seviyesi gibi onun uzunluğu ve süresi de kişiden kişiye değişmektedir. Bu da kişilerin kendi optimum seviyelerini kendilerinin bilmesini gerektirmektedir (Alanyalı, 2006).

Stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Stres, sporculara becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına engel olabilir. Stres sporcuların sakatlanmalarına yol açabilir ve onların erken emekliliğe ayrılmalarına neden olabilir. Stresin zararları sadece sporcular için değil, antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar için de söz konusudur (Altungül, 2006).

Fiziksel ve psikolojik gelişime yardım etmeye yönelik oyun şeklindeki her türlü çalışmanın kişilik gelişimi üzerinde olumlu etkisi olacağı bir gerçektir. Bilim adamları, spor felsefecileri sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerini şu şekilde açıklamışlardır:

- Spor, karakterin şekillenmesine yardımcı olur,
- Tehlikeli antrenmanlar, cesareti arttırmaktadır,
- Ferdi sporlar, kişisel disiplini ve kontrolü geliştirir,
- Takım sporları, iş birliği yapmayı ve yardımlaşmayı öğretir,
- Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış, öğrenci-öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırır,
- Spor saldırganlık dürtülerini, doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak azaltmayı öğretir (Başer, 1998).

Stresin performans üzerinde yarattığı olumsuz etkinin minimuma indirilmesi ve sporcunun yarışma öncesi antrenmanlarda, yarışma sırasında ve sonrasında normal hayatını devam ettirebilmesi için “stres yönetim teknikleri” geliştirilmiştir. Araştırmacıların stres yönetim tekniklerinde farklı görüşlere sahip olmalarına rağmen, uygulamacılar bu tekniklerle temelde sporculara üç ana konuda yardımcı olmayı amaçlamaktadırlar:

- Strese verilen fizyolojik cevabı kontrol etmek ya da etkisini azaltmak,

- Düşünceleri ve dikkati kontrol edebilmek, yeniden yönlendirebilmek ya da şekillendirebilmek,
- Davranışlarda olumlu ve kalıcı değişiklik sağlamak (Altungül, 2006).

Yetersiz düzeyde olan stres, uyarılmışlık ve heyecan, performansın başarıyla ortaya çıkmasına zarar verebildiği gibi aşırı düzeylerde olan stres, uyarılmışlık ve heyecan da performansın başarıyla ortaya çıkışına benzer şekilde zarar verebilir (Başer, 1998).

Genel olarak aşırı stres, sporcunun motivasyonuna, konsantrasyonuna, dikkatine, özgüvenine, koordinasyonuna, dengesine ve karar verme yeteneğine etki edebilir. Bu özellikler de sporcuların saha içindeki performanslarını önemli derecede etkileyen özelliklerdir. Sadece deneyimsiz olan sporcular değil, deneyimli olanlar da benzer problemleri yaşayabilirler (Yalçın 2009).

## **2. 2. 10. Sporda, Stres ve Motivasyonun İlişkisi**

Sporda stres önemli bir motivasyon kaynağıdır. Stresle ilgili en yaygın yanlış inanışlardan biridir. Motivasyonun kaynağı olarak neyi tanımladığımız çok önemli olan stres ve uyararı birbirinden ayırmamız gerekiyor (Kaya, 2010). İnsanlarda, stres yaşantısının bir işareti, stres yaratan durumu önemseydiğimiz ya da yaşamımızda bir yeri olduğunun göstergesidir. Hiç önemsenmeyen bir durum ya da olay, kişi üzerinde stres yaratmayı hemen hemen başaramaz. Bir sporcu için kazanmanın önemli olduğu bir yarışmada optimal bir stres yaşaması sporcunun daha yüksek bir performans sergilemesine yol açar. Yoğun bir stres yaşaması ya da hiçbir kaygı ve stres duygusu yaşamaması daha düşük bir performans göstermesine yol açabilir. Bu nedenle stres bir sporcunun her an hayatında olan ve kontrol edilebildiği sürece işlevsel bir hale de dönüştürülmüş bir olgudur (Coşkun, 2014).

Sporcu gerçek müsabakadan önce hem eylemsel hem de zihinsel olarak her anı yaşamalı ve karşılaşabileceği her duruma önceden hazırlıklı olarak savunma stratejilerini geliştirebilmelidir. Yani antreman yapmak yalnızca fiziksel anlamda hazır olmak değil, psikolojik ve zihinsel anlamda da hazır olmaktır. Psikolojik kararlılık ve stres yaratan durumlara karşı dayanıklı olma öğretiler bir süreçtir (Coşkun, 2014).

Sporcunun kendine belirli bir tarih belirlemesi, hedefler koyması kişiyi motive eder ancak bunlar “uyaran” olma özelliği taşımaktadır. Hedefler ulaşıldıkça kademeli olarak yükseltilebilir (Kaya, 2010). Bir sporcunun içindeki motivasyonu oluşturmak kolaydır. Asıl zor olan bu motivasyonu sürekli kılabilmektir. Bu sürekliliği sağlama ancak gerçekçi

bir antrenörün görevi olacaktır. Antrenör yönlendirdiği sporcularla beraber çalışır, el ele yürür ve yönlendirdiği kişinin bağlılığını, moral ve motivasyonunu ya da takıma olan bağlılığını, uyguladığı spor dalı ile ilgili becerilerini geliştirir (Coşkun, 2014).

Motive nesnesi olabileceği gibi gizli bir rakibi haline de dönüşebilir. Duygular sözle anlatılması güç olan ve coşku, sevinç, neşe, kızgınlık, öfke, endişe, korku gibi isimlerle anılan yaşantıları kapsar. Duyguların bilinçli olarak yönetilebilmesi için antreman planlaması sırasında ele alınması gerekir. Duygular deneyim ve öğrenme süreçlerinin kontrolü altındadır. Duygularını tanımayan ve yönetemeyen sporcu sahip olduğu gerçek performans düzeyini sergileyemez (Coşkun, 2014).

Stresle başa çıkarken uygulanan bireysel, zihinsel, davranışlar yöntemler mevcuttur. Başa çıkma stratejisi, bireyin kalıtımla getirdiği güçleri, biyolojik yapısı, psikolojik enerjisi, eğitimi, kişilik yapısı, becerileri, çevresel kaynakları ve karşılaşılan stresin türüne bağlı olarak değişir (Coşkun, 2014). Stres kişinin kendini kaygılı, kızgın ya da üzgün hissetmesine neden olur; dolayısıyla becerilerini tam kapasite ile ortaya koymasını önleyerek performansının düşmesine neden olur. Stres ve baskı altında başarılı olan sporcular, stres nedeniyle değil, strese rağmen başarılı olmaktadır. Yüksek düzeyde yaşanan stres aslında bunun tam da tersi bir etkiye neden olur, sporcunun dikkat alanı daralır. Alanın daralmasının yanı sıra, sporcunun aynı zamanda dışsal odağını içsel odağa kaydırmasına da neden olur. Baskı ve stresin yüksek olduğu durumda iyi performans sergilenememesinin temel nedenlerinden biri dikkatte oluşan bu daralma ve değişimdir (Kaya, 2010).

Bir sporcunun yaşamındaki stres eğer olumlu yönlendirilebilirse motivasyonu arttırabilir. Önemli olan bireyin stressiz bir hayat yaşaması değil, stres kaynaklarını kendisine zarar vermeyecek ve motivasyonunu, başarısını arttıracak biçimde yönlendirebilmesi, yani stresi yönetebilmesidir (Coşkun, 2014). Sonuç olarak, sporcular stresi ve sonuçlarını öğrenerek, süreci kontrolleri altına alabilirler ve performanlarını olumsuz etkilenmesini önleyebilirler (Kaya, 2010).

### **2.2.11. Ferdi ve Takım Sporlarda, Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler**

Yarışma sporlarında, Ferdi ve takım sporlarına katılan sporcuların stresle farklı biçimlerde başa çıkmaları beklenmektedir. Takım sporlarda, Futbol, basketbol ve voleybol gibi yoğun

baskı altında oynanan spor branşlarında yüksek derecede fiziksel ve psikolojik dayanıklılığa gerek vardır. Bu spor dallarında müsabaka içerisindeki durumlar çok fazla ve değişkendir. Oyun içinde karşılaşılan beklenmedik ve önceden hazırlığı yapılmamış pozisyonlarda ve rakibin baskısı altında, ani ve doğru tepkilerini ortaya koymak zorunda olduğu gibi aynı şekilde rakibini baskı altında tutmalı ve sürpriz pozisyonlarla karşı karşıya bırakıp şaşırtmalıdır (Heddergot, 1977).

Sporcular yüksek beklentilerle karşılaştıkları zaman bu beklentileri karşılayamama düşüncesine kapıldıklarında veya kendilerini beklentilerin uzağında gördüklerinde stres altına girmektedirler (Crocker, 1992). Zirve performans ile ilgili araştırmalar optimal performans göstermek için profesyonel sporcuların çeşitli stres kaynakları ile başarılı bir biçimde başa çıkmaları gerektiğini vurgulamaktadır (Gould, Eklund ve Jackson, 1993). Bu kanıtlar stres kaynaklarının hem yarışma ile ilgili hemde yarışma dışı olabileceğini göstermektedir (Dugdale vd., 2002).

Takım sporlarına katılan sporcuları ferdi sporcularla karşılaştığımızda, takım sporcuları insanlar arası etkileşimlerin olduğu bir ortamda yarıştıklarından aktif başa çıkmayı (problem veya duygu odaklı başa çıkma) daha fazla kullandıkları düşünülmektedir. Çünkü takım sporcularının ferdi sporculara göre gruba güvenmede daha fazla olanakları bulunmaktadır (Yoo, 2000).

Yoo, ferdi sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transdental başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Bu da ferdi sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır (Yoo, 2000).

Park'ın Koreli sporcularla yaptığı çalışma sonuçlarına bakıldığında ferdi sporlara katılan sporcuların takım sporlarına katılan sporculara göre daha fazla başa çıkma stratejisi kullandıkları gözlenmektedir. Ancak buna rağmen rakibin gözlenmesi ve analizi ferdi sporlarda daha az kullanılmaktadır. Ferdi sporcuların kendi hareketlerinden sorumlu olduğu ve kendi başarılarını veya başarısızlıklarını yükleyememeleri neden daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmayı tercih ettiklerini açıklamaktadır (Park, 2000).

### **2.2.12. Araştırmacılara Göre, Bayan ve Erkek Sporcularda, Stresle Başa ıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler**

Başa ıkma araştırmalarında bir diğer önemli konu ise cinsiyet farklılığıdır. Sosyalleşme modeli cinsiyet rollerinin ve rol beklentilerinin kadın ve erkeklerin farklı Şekillerde davranmalarına yol açtığını belirtmektedir (Crocker ve Graham, 1995). Buna bağlı olarak kadınlar ve erkekler stresle farklı biçimlerde başa çıkmaktadır. Başa çıkmadaki anlamlı cinsiyet farklılıkları Anshel ve Kaissidis (1997), Anshel, Porter ve Quek, (1998), Anshel, Raviv ve Jamieson (2001) tarafından da bulunmuştur. Crocker ve Graham (1995) kadın sporcuların duygusal nedenlerden dolayı sosyal destek aramayı daha yüksek seviyelerde kullandıklarını bulmuştur. Erkekler ise olumlu duygulanımı daha çok yaşamaktadır (Crocker ve Graham, 1995).

Goyen ve Anshel (1998) kadın ve erkek sporcuların hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma kullandığını belirtmiştir. Erkek ve kadın sporcuların kullandığı stratejiler arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Erkek sporcular ağrı, sakatlık ve eleştiri gibi stres yaratıcılara tepki verirken, problem odaklı başa çıkmayı kullanmayı tercih etmektedir. Diğer yandan kadın sporcular bu tip stres yaratıcılara duygu odaklı stratejiler kullanarak tepki vermeyi tercih etmektedirler (Madden, Kirkby ve Mc Donald, 1989).

Yoo erkeklerin kadınlara göre daha fazla problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandığını kanıtlayan sonuçlar bulurken, kadınların daha fazla duygu odaklı ve Transandantal Meditasyon başa çıkma stratejilerini kullandıklarını bulmuştur (Yoo, 2001). Hammermeister ve Burton kadın ve erkeklerin stresli durumları benzer Şekilde değerlendirdiklerini bulmuştur. Buna rağmen, kadın sporcular sosyal destek aramayı, hoşa gitmeyen duyguları ifade etmeyi, olumlu yeniden değerlendirmeyi ve ayrılmayı daha fazla kullanmaktadır. Erkek sporcular ise aynı stres yaratıcılar ile başa çıkma rekabetçi aktivitenin baskılanmasını ve birleşmeyi kullanmaktadır (Hammermeister ve Burton, 2004).

Campen ve Robert (2001), birçok çalışmada, kadınların stresli durumlarla başa çıkma sosyal desteği daha fazla kullandığı görüşüne destekleyici sonuçlar bulmuştur Anshel ve Delany erkek ve kadınların sosyal destek ve arzu giderici düşüncelerinde (Wishful thinking) farklılık göstermediklerini bulmuştur. Diğer alışmalar ise başa çıkma cinsiyet farkına kısmi destek bulmuştur (Anshel ve Delany, 2001).

Crocker ve Graham (1995) ve Kolt, Kirkby ve Linder (1995) problem odaklı stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımında cinsiyet farklılığı olmadığını bulmuştur. Ancak her iki çalışma da kadın sporcuların sosyal destek arama gibi duygu odaklı başa çıkma stratejilerini erkek sporculara göre daha fazla kullandığını bulmuştur. Hem kadın hem de erkek sporcular çaba sarf etmeyi sıklıkla kullanmaktadır. Buna ek olarak ego yöneliminin bayan elit sporcularda güçlü bir arabulucu etkisi olduğunu bulmuştur, buna karşın elit erkek sporcuların sergilediği başa çıkma davranışlarında bu bulunmamıştır. Bu da kadın sporcuların ego yönelimlerinin yüksek olduğunu ve aktif başa çıkma ve planlamayı az kullandıklarını, buna karşın inkârı daha fazla kullandıklarını göstermektedir (Pensgaard ve Roberts, 2003).

Hammermeister ve Burton (2004) sporda stresle başa çıkmada cinsiyet farklılığı ile ilgili soruların büyük çoğunluğunun cevapsız kaldığını vurgulamaktadır. Hammermeister ve Burton dayanıklılık sporcuları ile yaptıkları araştırmada erkek ve kadın dayanıklılık sporcularının farklı değerlendirme ve başa çıkma stratejileri sergileyip sergilemediklerini değerlendirmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre durumluk yarışma kaygıları ve algılanan tehdit arasında cinsiyet farklılığı bulunmuştur. Buna rağmen ikincil değerlendirme sürecinde cinsiyet farklılığı bulunmamıştır (Hammermeister ve Burton, 2004). Williams ve Krane (1992) hem durumluk kaygıda hem de kendine güvende cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulmuştur.

Singapurlu sporcularla yapılan çalışmada Anshel, Porter ve Quek (1998) yarışma sırasında yaşanan 7 akut stres yaratıcıyı takiben kullanılan başa çıkma stratejilerinin cinsiyet farkları ile ilişkili olup olmadığını araştırdılar. Sonuçlar, başa çıkmanın cinsiyete göre farklılaştığı ile ilgili denenceyi desteklemektedir. Buna ek olarak, yaklaşma biçiminde başa çıkma stratejileri erkekler tarafından kadınlara göre daha çok kullanılmakta ve bu stratejiler belli stresli durumlarda daha çok kullanılmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre elit kadın sporcular elit erkek sporcularla benzer psikolojik özellikler taşımaktadır. Hem erkek hem de kadın sporcuların başa çıkma becerileri farklılıktan çok benzerlik göstermektedir (Anshel, Porter ve Quek, 1998).

### **2. 2. 13. Sporda Stresle Başa Çıkma**

Sporcuların yarışma stresine tepkilerinin bir diğer özelliği de başa çıkmadır. Başa çıkma stratejileri bireyin strese tepkisini belirtirken, başa çıkma biçimi de bireyin stresin

değerlendirmesinden sonra kullanacağı başa çıkma stratejisinin seçimini etkileyen durumu belirtmektedir. Başa çıkma biçimi bireyin kullandığı başa çıkma stratejisini belirlemektedir (Endler ve Parker, 1990).

Spor psikolojisi araştırmalarında stresle başa çıkmada en çok ilgi gören özellik (trait) ve süreç (process) yaklaşımlarıdır (Penley, Tomaka ve Wiebe, 2002). Carver, Scheier ve Weintraub özellik yaklaşımını şöyle tanımlamaktadır ; “Sporcu her başa çıkmanın ihtiyaç duyulduğu ortama yeni başa çıkma stratejileri ile yaklaşmamaktadır, fakat zaman ve ortam değiştiğinde aynı kalan bir grup başa çıkma stratejisini kullanmayı tercih etmektedir”(Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Süreç (process) veya transaksiyonel yaklaşım ise stresle başa çıkmanın bireyin içsel ve dışsal çevresinin etkileşimini içeren dinamik ve tekrarlanan bir süreç olduğunu belirtmektedir (Lazarus, 1999). Başa çıkma belirli içsel ve dışsal talepleri idare etmede kullanılan bilişsel, duygusal ve davranışsal çabadır (Crocker, Kowalski ve Graham, 1998). Bu tanımın 3 tane özelliği bulunmaktadır. İlk olarak, bu tanım özellik yaklaşımına dayanmamaktadır. Süreç yönelimli bir anlam taşımaktadır. Bireyin stresli durum karşısında ne düşündüğüne ve ne yaptığına ve duruma göre nasıl değiştiğine odaklanmaktadır. İkinci anahtar özelliği ise bireyin, durumun taleplerini nasıl değerlendirdiği ve hangi başa çıkma stratejisinin uygulanabilir olduğunun belirlenmesine odaklanmaktadır. Son önemli nokta da bu tanımda başa çıkma stratejisi iyi veya kötü olarak tanımlanmamıştır (Folkman, Lazarus, Dunkel Schetter, De Longis ve Gruen, 1986).

Baş a çıkma, bireyin algılanan stresi yönetme veya azaltma çabasıdır (Lazarus, 1999). Baş a çıkma bireyin kaynaklarını aşan içsel veya dışsal talepleri yönetmek için değişen zihinsel ve davranışsal çaba olarak da tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Gould, Finch ve Jackson baş a çıkmayı stres kaynağına amaçlı tepkiler olarak açıklamıştır (Gould vd., 1993).

Baş a çıkma stresi yönetmeye yönelik tüm hareketleri içermektedir. Transaksiyonel süreç ve özellik baş a çıkma modelleri sporda baş a çıkma stratejilerini çalışan araştırmacılara kuramsal bir çerçeve sağlamaktadır (Anshel ve Wells, 2000). Transaksiyonel model baş a çıkmayı çevresel talepler, bireyin talepleri algılaması ve bireyin bu talepleri ele alma veya yönetme yeteneği arasındaki ilişkilerle tanımlamaktadır. Bu model bireyin durumu değerlendirmesi ve baş a çıkma tepkileri arasındaki etkileşimi de içermektedir. Sporcular herhangi bir spor dalında yarış tıkları zaman potansiyel stres kaynakları ile

karşılaşmaktadırlar. Bunlar; acı, korku, güven eksikliği, psikolojik talepler, antrenör ve oyunun gereklilikleridir (Nicholls, Holt ve Polman, 2005).

Çeşitli sportif performansta sporcuların tam anlamıyla oyuna katkı koyamamasındaki başarısızlığın önemli nedenlerinden biri stresle başa çıkamamaktır (Lazarus, 2000). Tüm yaş gruplarındaki ve yetenek seviyesindeki sporcuların stres kaynakları ile başa çıkabilmesinin gerekliliği spor psikolojisi araştırmalarında geniş bir biçimde kabul edilmektedir. Bu sadece en iyi şekilde yeteneklerini kullanmak için değil aynı zamanda spora katılımı tatmin edici bir deneyim haline getirmek için de gereklidir (Holt ve Hogg, 2002).

Akut stres, sporun ayrılmaz bir parçasıdır ve çok yoğun olarak algılandığında psikolojik ve psiko fizyolojik işlevlerde azalma ve zayıf performans ile sonuçlanır (Hardy, Jones ve Gould, 1996). Akut stresin sebepleri yarışma sırasında yaşanmaktadır, daha önceki araştırmalara göre bunlar; hoş gitmeyen eleştiri almak, ağrı ya da sakatlanma, fiziksel veya zihinsel bir hata yapmak, hakemden kötü bir karar almak ve antrenör tarafından azarlanmak. Bireyin stresli durumun üstesinden gelmesi veya dışsal talepleri azaltmak için beceri seviyesini artırması yoluyla stresli olaya bilinçli bilişsel veya davranışsal tepki vermesi başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Anshel, 1996).

Düzenli yapılan sportif aktivitelerle insan güçlü bir vücuda sahip olabilmektedir. Vücudun bütün sistemleri; çalışan kaslar, kalp, hormonlar, metabolik aksiyonlar ve merkezi sinir sisteminin duyarlılığı sportif uyarılmalarla güçlendirilmektedir. Cooper'ın başlattığı daha sonra başka bilim adamları tarafından doğrulanan araştırmalara göre düzenli egzersiz programı yapanlar daduygusallık, sakinlik, problemsiz uyku ve kan basıncında düşme görülmektedir. Burahatlama devresine ulaşmak, stres reaksiyonunu azaltmak için önem taşımaktadır (Akandere, 1997). Her türlü fiziksel aktivite veya spor çeşitleri rekreasyon anlayışı içerisinde gerçekleştirildiğinde salt faaliyetin içerisinde yarışma, kazanma, zorlama gibi faktörler bulunsa bile, faaliyetten kişinin psikolojik ve sosyolojik tatmini ve eğlenmesi söz konusu olabilir (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Sporda kötü stresin azaltılması ve iyi stresin artırılması genel olarak performans açısından önemlidir (Batlaş'dan aktaran Kuru, 2000). Paerson'a göre, sporun stres kaynağı olması yapılan spora ve bu sporu yapan bireye bağlıdır. Yani sporun stres kaynağı hem bireye hem de duruma özeldir. Buna göre; sportif duruma özel stres kaynakları, yüksek oranda

motivasyon, kinestetik beceri, rekabet ve organizasyon gerektiren “atletik sporlar” ve eğlenceye yönelik değerler ve yönlendirmeler içeren “oyun sporları” olarak sınıflandırılmıştır (Ceylan, 2006). Sporcuya özgü stres kaynağı olarak, kişinin hedef ve değerlerini bozma veya tehlikeye atma, kişinin fiziksel sağlığında belirsizlik yaratma, kişinin kimliğini korumasını tehdit etme ve kişinin sosyal çevresini kontrol etmesini etkileme gibi durumlar sıralanabilir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Stres, sporcu performansını olumsuz etkileyen bir unsurdur. Stresin performans üzerinde yarattığı olumsuz etkinin minimum indirilmesi ve sporcunun yarışma öncesi antrenmanlarda, yarışma sırasında ve sonrasında normal hayatını devam ettirebilmesi için çeşitli stresle başa çıkma stilleri kullanılmaktadır (Anshel ve Anderson, 2002).

Sporcuların seçtiği başa çıkma stilleri strese verilen tepkinin çok önemli bir ögesidir. Birçok bireyin başa çıkma çabalarını ve seçimlerini verilen stresöre uygulamaları değişiklik gösterir. Başa çıkma becerileri insanların yaşadıkları zor deneyimlerden zarar görmelerini engellemeye yardım eder. Aynı zamanda başa çıkma stratejileri bir sporcunun sakatlanma riskini artıran olumsuz yaşam olayların akarışı korur ve sakatlık durumu oluşsa bile sporcunun uygulanan rehabilitasyona daha iyi adaptasyon sağlamasına yardımcı olur. Bunun yanı sıra başa çıkma kaynakları sporcuların yapmış olduğu sporun stresleriyle ilgilenmesine yönelik becerilerini etkiler (Michelle, 2007).

Araştırmacılar, stresle başa çıkmada problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stillerini merkeze almışlardır. Problem odaklı başa çıkma, kaygıya neden olan problemin doğrudan yönetilmesidir (Crocker ve Graham, 1995). Problem odaklı başa çıkma sporcularda stresörün etkilerini ortadan kaldıran etkin adımları içerir ve doğrudan hareketi başlatmayı, kişinin çabalarını artırmayı ve stresin kaynağını açıklamaya yönelik bilgi aramayı ya da onun yeniden ortaya çıkmasını önlemeyi içerir (Anshell ve Anderson, 2002).

Problem odaklı başa çıkma stili genellikle durumu kontrol edebilen sporcular tarafından kullanılır. Bu tip başa çıkma güç artırmayı, planlamayı, aktif başa çıkmayı ve rekabetçi aktiviteyi artırmaktadır. Problem odaklı başa çıkma sporcular için stresin kaynağının tahmin edilebildiği durumlarda daha etkilidir (Kimball ve Freysinger, 2003). Sporcular mantıksız bulduğu düşüncelerini mantıklı ve gerçekçi bir çizgiye çekmek için antrenör ve spor psikologlarıyla uzun uzun konuşma ve tartışmaya girebilirler (Konter, 1996).

Duygu odaklı başa çıkma, başa çıkmayı kolaylaştıran bilişsel stratejinin kullanımıyla ilişkilidir. Bu tip başa çıkma, durumun zarar ya da kayıp içerdiği zamanlarda daha etkilidir. Bu stratejiler sporcuların kendi kendine konuşma, hayal kurma, kaçınma, yâdsıma, öfke ve psikolojik olarak boşluğa düşmelerini içerebilir (Crocker ve Graham, 1995). Sporcunun performansını ve başarısını diğer sporcularla karşılaştırması, kafasında oluşan alternatif tepkiler sonucu karar vermede yetersiz kalması, cezalar ve hatalar üzerinde yoğunlaşması gibi sonuçlar doğurabilir (Konter, 1996). Bunun yanı sıra duygu odaklı başa çıkma, dikkati başka bir yere yönlendirerek ya da durumun anlamın değiştirerek stresin azalmasında etkili olabilmektedir (Michelle, 2007).

Duygu odaklı davranışsal başa çıkmanın olumlu ucunda sosyal destek arama yer alırken, olumsuz ucunda yer değiştirme, şaşkınlık ve danışmadan (bilgi aramaktan) kaçınma bulunmaktadır (Steptoe'dan aktaran Akbağ, 2000). Bireylerin algıladıkları sosyal desteğin stresle bas etmede önemi oldukça büyüktür. Sosyal destek genellikle, sevilen, ilgilenilen, saygı duyulan birinden iletişimin bir parçası ya da ortak zorlamanın bir neticesi olarak birinden haberdar olmak olarak tanımlanır (Ford ve Gordon 'dan aktaran Michelle, 2007). Sporcuların takım arkadaşlarından, antrenörlerinden ailelerinden ve takım doktorundan aldıkları olumlu pekiştireçler stresle başa çıkmada etkili bir yoldur (Nicholls ve Polman, 2007).

Kaçınma stili ise stresle başa çıkmada duygusal kaynaklar sınırlı olduğunda, stresin kaynağı açık olmadığında, bir durum kontrol edilemez olduğunda ya da stresin sonuçları anlık ya da kısa vadeli olduğunda kullanılmalıdır. Kaçınma başa çıkma stili eldeki görevden ziyade başka bir göreve bağlanmayı içerir. Stresle başa çıkmada kaçınma stili, sporcunun dikkat dağıtan düşüncelerle karıştığı durumlarda ve anlık karar vermeyi gerektiren durumlarda daha çok kullanılmaktadır (Anshell ve Anderson, 2002).

Problem odaklı ve kaçınma başa çıkma stilleri her zaman bağımsız kullanılmayabilir. Yani sporcuların her ikisini aynı durumda kullanabilmektedirler. Mesela seyircinin yoğun gürültü ve küfür etmesi sporcular için bir tehdit unsuru ayılabilir. Sporcular tehdit edici durumların bazı yönlerinden kaçınma eğilimi gösterirken öte yandan güvenlik hissiyle ve konsantrasyonunu korumak için problemlili durumla mücadeleye girebilir (Anshell, ve Anderson, 2002).

## 2. 3. Motivasyon ile İlgili Temel Kavramlar

### 2. 3. 1. Motivasyon Tanımı

Motivasyon; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir. Bu kavram ise İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türemiştir. “Motive” teriminin Türkçe karşılığı; güdü ve harekete geçmektir (Eren, 1998).

Davranış bilimlerinde motivasyon, içten gelen itici kuvvetlerle belli bir hedefe doğru yönelen amaçlı davranışlar için kullanılır. Motivasyon, insanları belirli durumlarda belirli davranışa yönelten etkenlerin tümüdür (Güney, 2000). Motivasyon insanların başarılı olmalarına, kişisel tatmine ulaşmalarına yardımcı olmaktır (Coleman ve Barries, 2000).

Motivasyon (güdüleme); örgütün ve bireylerin ihtiyaçlarının tatminle sonuçlanacağı bir iş ortamı yaratarak bireyin harekete geçmesi için etkilenmesi ve isteklendirilmesi sürecidir. 3 Motivasyon; davranışı başlatan veya geliştiren, devam etmekte olan bir faaliyeti belli bir yöne analize eden bir süreçtir. Çünkü, belirli bir amaca doğru yönlendirilmiş olan insan davranışı bir ihtiyacın tatmini ile ilgilidir. Bunun yanında, insanların ihtiyaçlarının fazlalığı da göz önünde bulundurulacak olursa, insanın davranışını seçmesi motivasyon ile doğrudan ilgilidir. Bu nedenle motivasyon, birtakım etkilere maruz bırakılan bireyin, bu etkiler karşısında göstereceği davranışlar bakımından daha iyimser bir şekilde hareket etmesini sağlayacak unsurların tamamı olarak değerlendirilebilir (Can, 2001).

Motivasyonda, öne çıkan en belirgin özellik fiziksel ya da zihinsel etkinlik gerektirmesidir. Fiziksel etkinlik kapsamında, çaba, ısrarcılık ve gözlenebilen diğer eylemler, zihinsel etkinlik kapsamında ise planlama, deneme, düzenleme, gözetleme, karar verme, sorun çözme ve gelişmeleri değerlendirme gibi bilişsel eylemler yer alır (Öğülmüş, 2002). Güdüleme ulaşılmış bir sonuçtan ziyade, bir süreç olarak ifade edilmektedir. İnsanlarda gerçekleşen güdüleme olgusu, doğrudan doğruya gözlenemez, ancak süreç içerisinde bireyin gösterdiği davranışların gözlenmesi yoluyla anlaşılabilir (Öğülmüş, 2002).

Motivasyon, kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek maksadıyla kendi arzu ve istekleri ile davranışlarıdır. Bireyleri, beklenen ve istenen yönde hareket etmelerine ve davranışlarına teşvik eden, kendilerinden veya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve

güdüler topluluğudur. Motivasyon; örgütün ve bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak bir iş ortamı oluşturmak maksadıyla, bireyin harekete geçmesi için etkilenmesi ve teşvik edilmesi sürecidir (Küçükahmet, 2000).

Motivasyon, güdülerin etkisiyle eyleme geçme ve gerçekleştirme sürecidir. Tüm bu tanımlar motivasyon kavramının temelini oluşturan, insan davranışını tetikleme, bu davranışı yönlendirme ve sürdürme eylemlerini kapsar. İnsan davranışını tetiklemede birinci faktör, insanın içinde onu çeşitli şekillerde davranmaya yönlendirici güç olan güdüler ve bu güdülerini harekete geçiren çevresel faktörlerle ilgilidir. İkinci faktör, belli bir hedefe yönelme ile ilgilidir. Üçüncü faktör ise ilk iki faktöre bağlı olarak, bireyin davranışını sürdürmesi ya da sürdürmemesi ile ilgilidir. Bu üç faktör çalışan bir insanın analiz edilmesi ve onun anlaşılması açısından anahtar konumundadır (Fidan, 1997).

Arkonaç'a (1998) göre motivasyon, genel anlamda, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin etmeyi, davranışlara belirli bir yön vermeyi ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar. Bir motivasyon süreci içerisinde, hem zihinsel, hem de duygusal faktörler etkili olur. Açlık, susuzluk, uyku gibi temel ihtiyaçlar veya sosyal ilişki kurma, saygınlık gibi ihtiyaçların öznel yansıması olarak değerlendirilen güdüler, eylemin nesnel koşullarıyla olan bağlantıları sayesinde onlara somut bir içerik kazandırır (İkizler, 1997).

Sage'e göre motivasyon, kişinin çabasının (eforunun) yönünü ve yoğunluğunu anlatır. Çabanın yönü; her hangi bir duruma yaklaşmayı veya kaçınmayı ifade ederken, çabanın yoğunluğu ve bir durumda ne kadarlık çabanın harcandığını ifade eder (Tiryaki, 2000).

## **2. 3. 2. Motivasyon ile İlgili Kavramlar**

### **2. 3. 2. 1. İçgüdü**

Belirli uyaranlara karşı organizmanın gösterdiği öğrenme sonucuna bağlı olmayan davranışa denir (Özerkan, 2004). Öğrenime az, buna karşılık sinir sistemindeki kalıtımla gelen bağlantılara büyük ölçüde bağımlı olan özgün eğilimlere (Original tendencies) içgüdüler adı verilir (Pinter, 1987).

### **2. 3. 2. 2. Dürtü**

Fizyolojik bir ihtiyacın neden olduğu genel rahatsızlık ve gerginlik durumuna dürtü (Drive) adı verilir. Dürtü, fizyolojik bir ihtiyacın psikolojik sonucudur (Özalp, 1997). Organizmada homeostatik denge bozukluğu olduğunda, onu denge bozulduğunu giderecek davranışlara yönelten bir iç uyarılma, gerginlik, itmedir (Doğan, 2005). Canlı varlıkların yaşamlarını sürdürebilmeleri bakımından eksikliği duyulan maddelerin giderilmesi için organizmadaki enerji yoğunlaşmasıdır (Koç, 1994). Kısaca fizyolojik ihtiyaçların organizmayı harekete geçirmesidir (Güney, 2000).

### **2. 3. 2. 3. GÜDÜ (Motiv)**

Latince "Motivus" ya da "Moreve" sözlükleri ile karşılanan motif "hareket ettiren, hareketi yönlendiren" anlamına gelmektedir. Kurumsal olarak motif, bireyin neden bazı davranışları ve eylemleri seçtiği, neden uzun süreli ve yorucu bir görevi üstlendiği, neden herhangi bir etkinliği değişik sıklıkla yaptığı gibi nedenleri içermektedir. Güdüler, organizmayı davranışa yönlüten iç ve dış etkenlerdir. Bir başka tanımla güdü organizmanın ihtiyacını karşılamak için belirli bir yönde etkinlik göstermesi eğilimidir. Güdü, kimseyi bir seçimde bulunmayan, hareket yapmaya ya da hareket yolunu diğerine tercih etmeye teşvik eden itici kuvvetlerden herhangi birisine işaret vermek için kullanılan genel bir kavramdır (Koç'dan aktaran Kuru, 2000).

### **2. 3. 2. 4. Gereksinim**

Fizyolojik ve psikolojik dengenin bozulmasından doğan eksikliklerdir (Güney, 2000). Organizmada homeostatik denge bozukluğunu ya da bir eksikliği gösterir. Bir gereksinim ortaya çıktığında, birey gerginlik ve huzursuzluk duygusu duyar. Gereksinimler kişinin yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan eksiklikler olarak da görülebilmektedir bunların giderilmesi kişiyi daha fazla yönden olumlu hareketle gerçekleştirmesi için yönlendirecektir (Doğan, 2005).

### 2. 3. 3. Sporda, Motivasyon Çeşitleri

#### 2. 3. 3. 1. İçsel Motivasyon (*Intrinsic Motivation*) ve Dışsal Motivasyon (*Extrinsic Motivation*)

Güdüler genel olarak içsel veya dışsal olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Dışsal Motivasyon, bireyin dışından gelen etkileri içerir. Dışsal Motivasyon diğer insanlar aracılığıyla gelen olumsuz ve olumlu etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlama olasılığını artırıp azaltabilen maddî, manevî değerler taşıyabilen güçlendirme veya pekiştirmelerdir. Dışsal ödüller (para, madalya, kupa vb. ) maddî materyaller olduğu gibi, maddî olmayan (takdir edilme, övülme vb) kaynaklardan da gelebilir (Türkmen, 2005). İçsel Motivasyon ise, bireyin içinde var olan ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. Merak, bilme, ihtiyacı, yeterli olma isteği, gelişme arzusu içsel güdülere örnek gösterilebilir (Selçuk, 1996).

Açlık dürtüsü ve susuzluk dürtüsü sıklıkla bireyi hedefe yönelik davranışlarda bulunmaya zorlar. Açlık ve susuzluk dürtülerinin yol açtığı güdüsel davranışların yanı sıra, bedenin fizyolojik dengesini korumak amacıyla, zaman zaman yapılan birçok davranış vardır. Daha çok bu tür fizyolojik ihtiyaçların yol açtığı dürtülerin kaynaklarına içsel motivasyon denir (Özkalp, 1997).

Kişinin kendi kendisini güdülemesidir. İçsel olarak güdülenmiş bireyler, başarılı olmak için içsel motivasyona sahip bulunmaktadırlar. Bu bireyler başarılı olmak için kendilerini yönetebilme özelliğini taşımaktadırlar (Nicholls ve Robert, 1992). Sporda İçsel motivasyon, sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez (Doğan, 2005). Çünkü içsel olarak güdülenmiş insanlar oyuna ve onurlarına düşkündürler. Bu içsel motivasyon, onları en iyisini ortaya koymaya güdüler. Etrafında birçok insanın olması onlar için önemli değildir (Konter, 1995). İçten güdülenen kişi, hedefini belirler ve ona ulaşmak için harekete geçer. Bu hedefleri gerçekleştirmek için kişinin geçmesi gereken aşamalardan bazıları şunlardır; kendine inanmak, gizli yeteneklerini keşfetmek, yaşamı coşku ile kucaklamak, başarılı ilişkiler kurmanın yollarını aramak, gerginliği denetlemek, başarısızlığı yenebilmek, zamanı akıllıca kullanmak (George, 1997).

Dışsal motivasyon ise, sporcunun kendisi ile direkt olan bir durum değildir. Dış ortamda oluşan çeşitli durumların sporcu üzerinde oluşturduğu olumlu veya olumsuz etkilerdir. Bu güdülenme türü sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Bu amaçlarına ulaşmak için istekle, zevkle, hırsla çalışırlar, alanlarında uzmanlaşmak, yetkinleşmek isterler. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri, ya da zorlanmaları gerekmez. Başkalarının kendileri hakkında ne düşündükleri önemli değildir. Performansın kontrolü kendilerindedir (Doğan, 2005).

Güdüsel bir davranışın başlamasına neden olan çevresel uyarıcılara özendirici (incentive) adı verilir. Çevresel uyarıcıların özendirici nitelikleri ise öğrenme yoluyla kazanılır. Bu güdülenme türü sporcunun dışındaki etkenlerden köken alır (Özkalp, 1997).

Bu etkenler antrenör, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu olarak da, olumsuz olarak da etkileyebilir. Dışsal ve içsel güdülenme kişiyi her yönden etkileyen bir itici güçler topluluğudur. Kişi yaşamını idame ettirmek ve daha fazla yönden kendisini geliştirmek için bu güdülere ihtiyaç duyar bizi başkaları tarafında etkileyen ve bizde olumlu olumsuz izler bırakan hareketler topluluğuna dışsal güdü, bizim kendi içimizden kaynaklanan ve bizim davranışlarımızı şekillendirecek olan psikolojik faktörlerden oluşan durumlara da içsel güdüler denebilir (Doğan, 2005).

### ***2. 3. 3. 2. Nitelik Açısından Spor Motivasyonu***

#### ***2. 3. 3. 2. 1. Genel Spor Motivasyonu***

Genel spor motivasyonunun temelinde yatan takdir edilme gereksinimi, arkadaş arama çevre edinme gibi sosyal gereksinimlerdir. Kısaca genci spora yönleten sosyal ve psikolojik gereksinimler etkin olma arzusu, kendini bulma, kendini anlatma, kanıtlama, tanıma, prestiji, üstünlük sağlama, egemen olma arzusu. Macera hevesi, karar verme halinde egemen olma gibi gereksinimlerdir (Başer-1998).

#### ***2. 3. 3. 2. 2. Özel Spor Motivasyonu***

Özel spor motivasyonu ise, tamamen biyolojik içerikli olup, hareket, oyun, hareket ederek rahatlama, yüksek koordinasyona sahip olma, güçlü olma ve sağlıklı olma dürtülerinden kaynaklanmaktadır. Oyun sporu, sağlık raporu ve performans sporu gibi gereksinimler, özel spor motivasyonun amaçlarındandır (Başer, 1998).

### **2. 3. 3. 3. Nicelik Açısından Spor Motivasyonu**

#### **2. 3. 3. 3. 1. Yetersiz Motivasyon**

Sporcunun, içsel ve dışsal olarak yeterli düzeyde güdülenmemiş olması demektir. Takımın başarıya doymuş olması, yarışanın önemsiz bulunması, rakibinin çok güçlü olması nedeniyle daha başlangıçta yenilginin kabul edilmesi ya da rakibin çok zayıf olması, sporcuların güdülenmesini engelleyebilir (Başer, 1998). Bu kavramda sporcunun motivasyon düzeyi düşüktür. Bu yetersiz güdülenmenin belirtileri aşağıda sıralanmıştır:

#### **Fizyolojik Belirtiler:**

- Yavaşlık
- Uyku olma, halsizlik
- İsteksizlik
- Uyuşukluk

#### **Psikolojik Belirtiler:**

- Tembellik
- Bir nedeni olmayan
- Keyifsizlik
- Yarışı terk etme eğilimi (Kuru, 2000).

Bu etkenler, sporcu ya da takım motivasyon düzeyini Düşürürler. Bunun sonucu ise başlama (start) tembelliği denilen durumdur. Yetersiz motivasyonda sporcunun motivasyon düzeyi düşüktür. Bu durum kendini hem antrenmanlarda, hem de yarışmada gösterir. Sporcunun spor ile olan ilişkilerinde bir gevşeklik, istemsizlik, vurdumduymazlık hâkim olur (Başer, 1998).

#### **2. 3. 3. 3. 2. Aşırı Motivasyon**

Aşırı motivasyon durumu, sportif başarısızlıkların nedeni olarak, yetersiz motivasyon durumundan daha sık görülmektedir. Özellikle performans sporunda ve profesyonel sporda her yarışma, toplumsal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Bu yarışmalar sporcuya genelde tek bir duygu egemen olmaktadır. “Ya kazanamazsam” korkusu. Bu korku artmış bir kaygı ve güvensizlik şekline dönüşmektedir. Bu nedenle de, sporcunun motivasyon düzeyi çok yüksek olup, yarışma öncesi “ başlama telaşı (Start anxiety)”

durumuyla kendini belli etmektedir. Bu durum aynı zamanda genel spor motivasyonu düzeyinin çok yüksek olduğunu gösterir (Başer, 1998).

Aşırı motivasyon sporcunun otonom sinir sistemi üzerinde etki yapmaktadır. Bu etkiler :

- Kalp atım sayısının artması,
- Avuç içlerinde terleme,
- Titreme,
- Halsizlik,
- Kuvvetli uyarılmışlık durumu,
- Sık sık tuvalete gitme isteği
- Algılama bozukluğu
- El ve ayak koordinasyonunda bozulma.

#### 2. 3. 3. 3. Yeterli Motivasyon

Yeterli motivasyon, bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır olması durumudur. Mücadele için gerekli enerjisi vardır ve stresini yönetebilir (Başer, 1998).

#### 2. 3. 4. Sporda Motivasyon Kavramı

Spor, biyolojik (fizyolojik), psikolojik ve toplumsal boyutu, kendine özgü içeriği bulunan bir gerçektir. Güdülenme kavramı, spor eylemleri içinde yer alan tüm kesimlerin istek ve beklentilerini yansıtmaktadır (Koç, 1994). Motivasyon gücü ve başarı arasındaki ilişki özellikle sporda çok önemlidir. Motive edici etkisi düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporcuların müsabakalarda iyi performans gösterebilmeleri için gereken şartlardan biri de yine o sporcuların güdülemelerini saylayacak etkenleri iyi bilmektir. Sporun ve spor psikolojisinin esaslarının başında güdüleme gelmektedir. Dolayısıyla sporda herkesin güdüleme teriminin üzerinde durması ve bu terimi çok iyi bilmesi gerekir (Terzioğlu, 1992).

Antrenör için en önemli unsur, sporcunun harekete geçirici özelliğine sahip olmasıdır. Sporcunun kişiliği, inandığı prensipleri, amaçları harekete geçirici teknikleri, sporcunun gelişmesi ve başarıya ulaşmasını sağlayan önemli faktörlerdir (Çakıroğlu, 1987).

Bir antrenörün güdüleme eylemini gerçekleştirebilmesi için sporcuları hakkında çeşitli bilgilere sahip olması gerekir. Bu bilgiler sporcunun kişilik, sosyoekonomik ve kültürel özellikleri ile ilgilidir. Bu bilgileri elde etmek için bazı testlerden yararlanabileceği gibi, gözlemlerden ve çeşitli davranışlara gösterilen tepkilerden de yararlanabilir. Elde edilen bu bilgiler sporcuya yaklaşım biçimini, seçilecek yöntemi ve yöntemin başarısını etkileyecektir (Doğan, 2005).

Antrenör, kendisine göre neyin önemli olduğu konusunda kendi felsefesini gözden geçirmelidir. Eğer yaklaşımı başarılı değilse durumu geliştirmek için nelerin gerektiğine karar vermelidir. Kendi felsefesinin avantaj ve dezavantajlarının farkında olmalıdır. Antrenör, güdüleme için çaba harcarken hangi noktalarda başarı sağlayamadığını görebilmelidir. güdülemenin takımı üzerinde nasıl bir etki yaptığının ve sporcuyu nasıl etkilediğinin farkında olmalıdır (Çakıroğlu, 1987).

Belli bir spor faaliyetinin hedefini belirleyen spor motivlerini, faaliyetin kendisi ve bu faaliyette bulunan sporcuya olan ilişkilerine göre, iki bölüme ayrılmaktadır. İlk bölümdeki motivler, ya doğrudan spor faaliyetinin kendisiyle, ya spor faaliyetinin sonucuyla, ya da daha ileri bir amaca ulaşmak için bir aracı olarak yine spor faaliyetinin kendisiyle ilgilidir. Sporcuya olan ilişkilerine göre ise motivler, doğrudan veya toplumsal bir çerçeve içerisinde dolaylı olarak sporcunun kendisiyle ilgilidir. Bu düzenlemeye göre spor motivleri, altı gruba ayrılmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

1. Spor faaliyetinin kendisi ve doğrudan sporcuya ilgili motivler: Bedeni faaliyet, hareket, belirli spor hareketlerinden zevk alma, kendini tanıma ve geliştirme, bedeni meydan okuma, macera, gerilim, heyecan gibi motiveler.
2. Spor faaliyetinin kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuya ilgili motivler: Karşılıklı toplumsal etkileşim, başkalarıyla birlikte spor yapmaktan zevk Alma gibi motiveler.
3. Spor faaliyetinin sonucu ve doğrudan sporcuya ilgili motivler: Kendi kendini onaylamaya yönelik başarı motivisi gibi.
4. Spor faaliyetinin sonucu ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuya ilgili motivler: Kendini gösterme, başkaları tarafından onaylanma, toplumsal itibar görme, prestij, üstünlük gibi motiveler.

5. Daha ileri amaçlara ulaşmak için aracı olarak spor faaliyetinin kendisi ve doğrudan sporcuyla ilgili motivler: Sağlık, dış görünüş, boş zamanları değerlendirme, maddi kazanç, seyahat gibi motiveler.
6. Daha ileri amaçlara ulaşmak için aracı olarak spor faaliyetinin kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler: Arkadaşlık, başkalarıyla ilişki kurma, saldırganlık, toplumda bir yer edinme, motiveler (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Sporcunun kendisinin ve dünyasının oluşturduğu görüşleri doğrultusunda bir amaç edinmekte ve bu amaca ulaşmak için bir takım davranışlar ortaya uymaktadır (Sarıkaya ve Sütütemiz, 2004).

Sportif etkinlikler içerisinde yer alan insanların davranışlarının açıklanması, güdülenme kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Her şeyden önce, spor yapan kişi, hareket etme gereksinimini karşılamaktadır (Koç, 1994). Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, hareketleri yapabilmek için yüksek koordinasyon, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilme ve başarısızlık halinde de uğraştan kopmamak için gerekli kişilik özellikleri ve antrenman için yeterli motivasyona gereksinim vardır. Belirli kurallar çerçevesinde düzenli biçimde ve uzun süre yapılan spor etkinlikleri organizmada olumlu değişme ve gelişmeler sağlar. İskelet, kas, solunum, dolaşım sistemleri daha verimli çalışır (Horst, 1976).

Sporunda motivasyon denilince akla önce antrenör, seyirci vb. unsurlar gelmektedir. Antrenör sporcuyla övmek veya cezalandırmak suretiyle ona istediğini yaptırabilir. Övgü ile sporcu, antrenöre, müsabakaya veya kendisine daha olumlu yaklaşacaktır. Övgü, sporcuya neyin doğru olduğu hakkında bilgi verecektir. Ceza onun haksız olduğunu bildirir ve olumlu hislerin oluşmasına hiçbir katkısı olmaz. Yerde ödül sporcuya güven kazandırır ve onun daha başarılı olmasını sağlar. Ceza ise şüphe ve karmaşıklık yaratır (Türkmen, 2005).

### **2. 3. 4. 1. Biyolojik Özellikler**

Hareket uyarısı, organizma üzerinde etkisi olan uyarıların en önemlilerindendir Hareket, bireyin en önemli gereksinimlerindendir. Bu gereksinimin spor yoluyla karşılanması halinde organizmada gözle görülebilen, değişiklik ve gelişmeler sağlar. Bireyin kemikleri

kalınlaşır, kasları gelişir, kas gücü ve dolaşım sistemi verim ve dayanıklılığı artar bedensel performans yükselir (Başer, 1998).

#### **2. 3. 4. 2. Sosyal Özellikler**

Son 25-30 yılda görülen performans patlaması, basın, radyo, televizyon gibi kitle iletişim araçlarındaki gelişmeler, geniş halk yığınlarının spora olan ilgisini artmıştır. Bu da politikacı ve iş adamlarının spora el atmasına neden olmuştur. Bu gelişmeler, spora ilgi duyan ve duymayan binlerce genci de değişik şekillerde etkiledi. Onlara, kendi küçük çevrelerinde beğenilmekten başlayıp toplumsal bir kahraman olmayı, uluslararası ün kazanmaya uzanan manevi hazlardan, daha iyi parasal koşullara ve toplumsal sınıf değiştirmeye kadar geniş olanaklar sağladı. Daha çok genç daha erken yaşta spora başladı. Daha çok sayıda bilim ve spor adamı, spor alanı ve araçlarını daha yüksek performans sağlayacak şekilde geliştirme çabası için girdiler (Başer, 1998).

#### **2. 3. 4. 3. Psikolojik Özellikler**

Bireydeki bütün psikolojik özellikler kalıtım ile çevre arasındaki karşılıklı etkileşime bağlıdır. Olumlu ve olumsuz çevre şartlarının kalıtımsal olarak Aktarılan potansiyeli ne ölçüde değiştirebileceği sporda da duyulan ihtiyaçlarla ilişkilidir (Arkonç'dan aktaran Kuru, 2000).

Maslow'un görüşü açısından gereksinimlerin hiyerarşisi, kendini gerçekleştirme gereksinimi, saygınlık gereksinimi, sosyal gereksinimi, fizyolojik gereksinimlerdir. Büyük ölçüde gereksinimleri yetenekleri karşılanan birey, sonuçta kendini gerçekleştirmek, tüm yaratıcı yeteneklerini ortaya koyarak bunları en üst düzeyde geliştirmek ister. Kendini gerçekleştirme, bireyin ulaşmak istediği yere gelmesi, elde etmek istediğine kavuşması demektir. Bu kuram çevresinde bir sporcu da uğraştığı spor dalında ulusal ve uluslar arası düzeyde başarı sağlamış, hemen her kesimin tanıdığı, elde ettiği başarıları ülkesinin gurur duyduğu bir insan olmayı isteyebilir (Koç'dan aktaran Kuru, 2000).

### **2. 3. 5. Sporda Motivasyon Kuramları**

#### **2. 3. 5. 1. Sporda Başarı Motivasyonu Kuramı**

Başarı motivasyon, Murray tarafından değerlendirilmiştir. Bu kavram bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, daha iyi yapma olarak

tanımlanmıştır. Gill ise, başarı güdülenmesini başarısızlığa direnme, bir görevi başarmak için uğraşma, belirsiz durumlar aramak olarak tanımlamıştır (Tiryaki, 2000). Sporunun başarılı olması için yalnızca spor yapma motivasyonu yetmez, motivasyonun daha ileri bir düzeyi olan başarı motivasyonunun da yüksek düzeyde olması gerekir (Arslanoğlu, 2005).

Başarı Motivasyonu Kuramı, kişilerin bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok çaba sarf ettiğini ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Hayashi, 1994).

Başarı motivasyon, kişilerin düşünceleri, davranışları ve duyguları üzerinde farklı boyutlarda etki ederler, bunlar aşağıda sıralanmıştır:

- Etkinliklerin seçilmesi (örn, yarışmak için aynı yetenekteki bir rakibi aramayla da oynamak için daha yüksek ya da daha düşük yetenek seviyesindeki rakipleri seçmek),
- Hedefe ulaşmak için harcanan çabanın belirlenmesinde (ne kadar sıklıkla antrenman yaptığı gibi),
- Hedefe ulaşmak için harcanacak çabanın şiddetinin belirlenmesi (antrenmanda ne kadar istekli olduğu gibi),
- Güçlüklere ya da başarısızlığa göğüs germe (örn, her şey kötü gittiğinde daha çok çalışma ya da bırakma gibi) (Aktop, 2002).

Sporunda başarı motivasyonu, sporunun ileriye, geleceğe dönük beklentilerinin artışı sonucu ortaya çıkar. Bir işi başarmaktan dolayı duyulan zevk ve doyum, gelecekteki başarılar için sporcuda yeni istekler, yeni beklentiler doğurur. Bu güdüye, “sporda başarı güdüsü” veya “başarı motivasyonu” denir. Ancak başarı motivasyonunun gelişme sürecinin sınırları da vardır. Her sporcu yüksek bir başarı motivasyonu geliştiremez. Aynı zekâ seviyesine sahip, aynı çevrede yetişen sporcuların başarı motivasyonları aynı seviyede değildir. Sporunun beklentileri ile yaşadığı olaylar arasında çok büyük farklılıkların, zıtlıkların görülmesi, hissedilmesi başarı motivasyonunu olumsuz yönde etkiler. Örneğin, bir sporcu bazı hareketleri kolayca yaptığı için benzer hareketleri de aynı şekilde başarıyla yapabileceğine dair beklentiler geliştirebilir. Ancak, bu hareketlerini gerçekleştirmez, doğrulayamaz ya da çok az doğrularsa ümitsizliğe düşebilir. Sporcu sık sık başarısızlık yaşarsa öğrenilmiş çaresizlik denilen yılgınlık ortaya çıkar (Aktop, 2002).

Sporunda başarı motivasyonu, başkaları ile yarışmayı içerebilir. Sporunun kendi belirlediği standardı ve ileriye dönük umut ve beklenti seviyesi ile bunlara ulaşmak isterken önüne çıkması muhtemel engelleri kendi gayreti ile aşmayı düşünebilir. Böyle bir durumda sporunun başarı motivasyonu hırsı ile ilişkilidir. Ancak belirlenen standartlar bir dereceye kadar başkalarının elde ettiği başarılarla da bağlı olabilir. Bunlar sporcuya sosyo kültürel çevre tarafından aktarılmış olabilir. Genellikle sporunun yakın çevresi onun beklenti seviyesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Kendisine örnek veya rakip gösterilen sporcuların önüne geçebilen sporcu, başarısı için standartlarını kendisi seçmemiş ve koyamamış ise bundan memnun olamaz, zevk alamaz. Çünkü, çevresi istediği için yapmış olmaktan öte bir duygu geliştiremez (Mungan, 1995).

Başarılı olmak isteyen her sporcu, kendisi için bir yeterlilik ölçüğü geliştirmektedir. Sporcu kendisine koyduğu üstün başarı sınırlarını aştığında ya da bu sınırlara ulaştığında, artık başarmak için fazla gayret sarf etmeyebilir. Sporcu, başarı umudu ile başarısızlık korkusu arasında kendine göre bir denge kurar. Her hangi bir spor branşında veya bir karşılaşmada düşük başarı, bir sporcu için yeterli olduğu halde, başka alanda, başka bir karşılaşmada normal bir başarı onun için başarısızlık manasına gelebilir. Yani sporcu duruma göre kendi başarı sınırlarını kendisi tayin etmektedir. Bu durumda içsel ve dışsal motivasyon önem kazanmaktadır (Mungan, 1995).

### **2. 3. 5. 2. Başarı Gereksinmesi Kuramı (Need Achievement Theory)**

Mc. Clelland ve Atkinson'un başarı motivasyonu kuramına göre, başarı gereksinimini öğrenilmiş, istikrarlı bir özelliktir. Bir sporunun başarı gereksinimini iki faktörün etkilediğini belirtirler. Bu faktörler başarma motive (Motiv to achiev success-Ms) ve başarısızlıktan kaçma motiveleridir (Motive to avoid failure-Maf). Buna göre başarı gereksinmesi, başarılı olma güdüsünden, başarısızlıktan kaçmanın çıkarılmasıyla hesaplanır. Eğer bu işlemde elde edilen değer (+) ise, yani başarılı olma güdüsü başarısızlıktan kaçma güdüsünden daha yüksekse kişi yarışma durumlarına katılacak, eğer değer (-) ise, yani başarısızlıktan kaçma güdüsü daha yüksekse kişi yarışma durumlarından uzaklaşacaktır (Tiryaki, 2000).

Başarı gereksinmesi yüksek olan kişilerin, başarı durumlarını, mücadele-uğraş gerektiren durumları aradıkları bilinmektedir. Tersine başarı gereksinmesi düşük olan kişilerin de başarı durumlarından, özellikle başarma-başaramama olasılığının %50 –%50 olduğu

durumlarda kaçındıkları bilinmektedir. Başarı gereksinmesi düşük olan bireylerin kendilerine ya çok kolay ya da çok zor olan görevleri seçtikleri ifade edilmektedir (Roberts'dan aktaran Tiryaki, 2000).

Bu kuramın odak noktası, bazı bireylerin başarıya dayalı etkinliklerden başarılı çıkmaktan çok üst düzeyde doyum aldıklarıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, "başarı" algısının bireyden bireye değişeceğidir. Yani her birey kendi başarı davranışını belirlemekle yükümlüdür (Tiryaki, 2000).

Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki ilişki sporda çok önemlidir. McClelland'a göre başarı güdüsü, ilgili başarı hedefindeki belli bir dereceye ulaşma veya onu aşma çabasıdır. Eğer yapılan eylem sonucunda bir başarıya ulaşılmışsa sevinç, mutluluk, gurur duyma gibi olumlu duygular ortaya çıkar. Bir başarısızlık halinde ise, kişi utanma, öfke ve memnuniyetsizlik gibi olumsuz duygular gösterir. Başarıya yönelik eylemin hedefi, olumlu duygulara ulaşma veya olumsuz duygulardan kaçmadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

### ***2. 3. 5. 3. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory)***

Bu kuram, sporcunun başarısını değerlendirmek için onun temel başarı hedeflerinin belirlenmesinin önemini vurgular (Doğan, 2004). Bu kuramı ilk kez ortaya atan ve kullanan Nicholls'dır (1984). Başarı hedefi ego yönelimli (ego involvement) ve görev yönelimli (task involvement) olmak üzere ikiye ayrılır. (Tiryaki, 2000).

Ego yönelimli başarı hedefinde, sporcu yarışma ortamında ilgili olarak kendi yeteneğini, rakiplerinin yeteneğiyle karşılaştırır. Dolayısıyla başarı durumunda kendini yetenekli, başarısızlık durumunda ise kendini "yeteneksiz" olarak değerlendirir. Ancak kazanmanın doğrudan ve yalnızca yetenekle mi, yoksa çalışmayla mı ilgili olduğu açık değildir (Tiryaki, 2000).

Görev yönelimli başarı hedefinde, sporcu hedeflerini kendi performansına göre belirler. Bu yönelimdeki bir sporcu kendisini başka sporcularla karşılaştırmaz. Önemli olan kendi performans düzeyidir, sporcu daha önceki yarışmalardaki performans düzeyi ile şimdiki performans düzeyini karşılaştırır. Şimdiki performansı daha iyiye bunu başarılı olarak değerlendirir. Rakibin kim olduğu ya da rakibin derecesi önemli değildir (Doğan, 2004). Dolayısıyla da rakibin kimliği baskı yaratan bir etken olarak ortaya çıkmaz. Hedefi

gerçekleştirme kuramında, antrenörlerin sporcuyu motive edilme noktasında yapılması ve yapılmaması gereken uygulamaya yönelik olarak aşağıda verilmektedir:

Antrenörün yapması gereken uygulamalar:

- Sporcunun, başarı ve başarısızlığını nasıl değerlendirdiğini anlayın. Onların ruhen ve nasıl, ne hissettiklerini anlamaya çalışın.
- Sporcunun bir işte-görevde yetkinleşmeye, ustalaşmaya yönelik olmalarına yardımcı olun.
- Kazanma ve kaybetmekten çok kişinin kendi performansına dayalı olarak karar vermesini sağlayın.
- Her sporcu için bireysel hedefler belirleyen ve hedeflere istenilen şekilde ulaşıldığında onları ödüllendirin.
- Sporcu, istenilen hedefi başaramadı ama gayret etti, çaba harcadı. Onun bu çabasını da ödüllendirin.
- Her sporcuya, beceriyi uygulama ve kendini oyunda gösterme şansını tanıyın.

Antrenörün yapmaması gereken uygulamalar:

- Yalnızca en iyiyi ödüllendirmeyin.
- Sporcular arasında iyiden kötüye doğru bir sıralama yaparak kıyaslamada bulunmayın.
- Yalnızca en iyileri seçmeyin (Tiryaki, 2000).

#### **2. 3. 5. 4. Yükleme Kuramı (Attribution Theory)**

Yükleme kuramı Heider kurmuş ve bu kuramı geliştiren Weiner geliştirmiştir. Yükleme kuramı, güdülenmenin bilişsel kuramı olarak ta bilinir. Weiner'e göre başarı ve başarısızlıkla ilgili yüklemeler üç boyutta sınıflandırılmaktadır. Bunlar, içsel-dışsal; tutarlı-tutarsız; kontrol edilebilir-kontrol edilemez yüklemelerdir (Tiryaki, 2000).

Bu kurama göre, sporcular başarı ya da başarısızlıklarını çeşitli "nedenlere" bağlarlar. Başarı ya da başarısızlığın açıklanmasındaki bu nedenler aynı eylem içinde olan, bir başka ifade ile aynı anda kazanan bir sporcu ve kaybeden sporcuya farklılıklar gösterebilir (Tiryaki, 2000).

### **2. 3. 6. Sporcu ve Motivasyon**

Sporcunun performansı üzerinde etkili olan unsurlardan biri sporcunun motivasyonudur. Bu doğrultuda antrenörlerin sporcu motivasyonu hakkında bilgi sahibi olması ve antrenmanlarında ve oyunlarda belirleyecekleri motivasyon stratejilerini uygulamaları önem taşımaktadır. Bununla birlikte sporcunun motivasyonunu anlamak ve yönetmek çoğunlukla karmaşık bir süreci içermektedir (Schneider ve Baker, 2006).

Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki ilişkinin, özellikle sporda çok önemli olduğu gayet açıktır. Motive edici gücü düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır. Her insan, kendini tatmin eden ve huzur verici durumları arama, rahatsız edici durumlardan ise kaçma eğilimi gösterir. Arama ve kaçma eğilimleri, güdülerin yapısında mevcuttur. Hangi eğilim daha ağır başarsa, ona yönelik güdüler ortaya çıkar. Buna göre, başarı güdüsü, başarılı olma ya da başarısızlıktan kaçınma, arkadaşlık güdüsü ise itibar arama ya da reddedilmekten kaçınma şeklinde ortaya çıkar (İkizler ve Karagözoglu, 1997).

Sporda yüksek performans için fiziksel ve fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve hazırlıklı olmak gerekir. Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılımlarını ve bunu uzun süre devam ettirmelerini sağlayan gücü açıklamak için birçok kuram öne sürülmüştür. Bu kuramlardan birisi de başarı motivasyonu kuramıdır. Başarı motivasyonu kuramı kişilerin fiziksel bir aktiviteye neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar güç harcadığını ve bunu neden bu kadar uzun süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Tiryaki, 2000).

#### ***2. 3. 6. 1. Sporcuyla Motivasyona Yönlendiren Metotlar***

Bilgi toplama metodunda, antrenörün Takım ve ferdi sporcularla ilgili, motivasyon için, işe girişmeden önce bazı bilgilere sahip olması gerekir. Bu bilgiler olmadan yapılacak işin başarıya ulaşması rastlantılara bağlı kalır. Bu bilgilerin doğru olması istenilen bir şeydir. Ancak kişilik gibi, psikolojik gereksinim gibi, değerlendirmesi güç faktörlerin değerlendirilmesinde hata olasılığı yüksektir. Çünkü hatayı düzeltmek, hele antrenör yazarak çalışma alışkanlığına sahip ise her zaman mümkündür. Bu nedenle antrenörlerin, her sporcu için bir dosya tutma alışkanlığı bir an önce kazanmaları kendi başarıları açısından çok önemlidir (Başer, 1998).

Sporcuyu motive etmek isteyen uygulayıcının gereksinimi olan bilgiler aşağıda özetlenmiştir:

Sporcunun sosyal ve psikolojik gereksinimleri neler olabileceği uygulayıcının kendi gözlem ve sezgileri ile bilinen temel gereksinimlerdir ve yeni gereksinimler ortaya çıkarabilir (Başer, 1998). Sporcunun spora yönlendiren nedenleri motivasyon kavramıyla iç içedir, ancak bazen, sporcunun spor yapmasının gerçek ya da görünen nedeniyle sporcunun motivasyonu arasında farklılık olabilir. Yani, bazı hallerde, sporcuların bilinçli motivasyonlarıyla bilinçsiz motivasyonları arasında çelişki olabilir. Eğer varsa bu çelişkinin ortaya çıkılması çok önemlidir (Başer, 1998). Sporcuyu spor yapmaya yönleten nedenler şöyle sıralanabilir:

- Ana veya babası eski bir sporcu olduğu için,
- Bir kulübe üye olup yeni bir çevre edinmek istediği için,
- Beden eğitimi dersinde yetenekli görülüp öğretmeni tarafından zorlandığı için,
- Hareket dürtüsü, performans gösterme arzusu, kendi değerini ölçme isteği veya saldırganlık duygusunu körletmek için,
- Dünya görüşü ve düşünceleri, spor yapmasını gerektirdiği için,
- Başarılı olduğu takdirde güzel seyahatler yapabileceği için,
- Takım arkadaşlarını zor durumda bırakmak için,
- Başarılı olup vatanının onurunu yükseltmek istediği için,
- Para kazanıp geçimini sağlamak için,
- Hoşuna gidip spora başladığı ve sporu sürdürdüğü için (Başer, 1998).

Yukarıdaki nedenlerin, gencin sosyal ve psikolojik gereksinimleriyle uyum göstermesi halinde, motivasyon için özel çabalara gerek yoktur. Sporcunun motivasyonunun niteliği ve niceliği zaten optimal düzeydir. Asıl güçlük, bunlar arasında uyumsuzluk ve çelişme olduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Böyle hallerde uygulayıcının işi güçleşmekte ve dikkat ve özen gerekmektedir (Başer, 1998).

Sporcunun kişilik özelliklerinin bilinmesi, uygulanacak olan yöntemin seçilmesinde önemlidir. Çünkü bir sporcu için doğru olan bir yöntem, bir diğer sporcu için yanlış olabilir. Bir sporcunun yakından tanınması, nasıl bir yaklaşım ile ilişki kurulmasının bilinmesi, uygulanmanın başarısı açısından çok önemlidir. Gerekli bilgiler toplanıp, dosyalandıktan sonra, yapılacak iş yöntemin seçilmesidir. Uygulama yöntemide bir

sporunun veya takım motivasyonu için tek bir kural, tek bir yöntem yoktur. Çeşitli yöntemler, bir arada veya sıra ile uygulanabilir. Ayrıca, uygulayıcı bir fikir vermek için şöyle bir öneri paketi verilebilir (Başer, 1998).

Uyararak motivasyon temeli karşılıklı konuşmaya dayanır. Bu konuşmalar, genel konularda, spor dönük konularda ve sporunun kendisine ait konularda olabilir. Bu konuşmalarda sporun, spor ve sportif başarının önemi ve anlamı vurgulanır. Bu vurgulamalarda sporun genel hareketi, toplum ve birey için taşıdığı önem kazanmanın, başarının sporcuya sağladığı zevk ve yararlar belirtilir (Başer, 1998).

Ceza ile korkutarak motivasyon metodunda, korku hem günlük yaşamda olsun hem sporda olsun, insan yaşamını en çok etkileyen duygulardan biridir. Sporcuyu korku faktörü kullanarak motive ederken dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, sporcuda abartılı bir kaygı hali yaratmamaktır (Başer, 1998). Başarı ve başarısızlığın tanımlanması sporcuların motive edilmesinde önemli bir adımdır. Oysaki, başarı ile başarısızlık, subjektif performans beklentisiyle gerçek performans arasındaki farktan doğmaktadır. Sürekli başarı, beklenti düzeyini yükseltir. Buna karşın sürekli başarısızlık beklenti düzeyini düşürür. Başarısızlık. Belli bir zorluk derecesinden sonra sporcunun performans sınırına yakın durumlarda ortaya çıkar. Eğer sporcunun başarı düzeyi, onun yetenek ve kapasitesine göre değil de antrenör, yönetici ya da taraftarın arzularına göre saptanırsa, sporcu, bu başarı düzeyini gerçekleştirmekte her zaman güçlüklerle karşılaşacaktır. Sporcuyu motive etmede ceza yöntemi uygulanacak ise, bir ceza başarı-başarısızlık anlayışla göre değil, sporcunun başarı olabilmek için yapması gerekenleri, yapmamakta direnmesi halinde verilmelidir (Başer'dan aktaran Kuru, 2000).

Yaralanmaktan korkma bazı sporcular, yaralanmalara karşı özel bir duyarlılık gösterirler. Bazı sporcular ise aksine yaralanmalara karşı, duyarlı değildiler. Sporcunun bu duyguyu kullanarak motive etmek isteyen antrenör, önce sporcusunda, yaralanmaya karşı bir duyarlılık yaratmak zorundadır. Ancak bu duyarlılığın düzeyi, özellikle mücadele sporlarında, sporcuyu mücadeleden kaçındıracak düzeye çıkmamalıdır. Bu duyarlılık sporcuya kazandırıldıktan sonra, motivasyon oldukça kolaydır. Sporcuya yaralanmaktan korunmanın yolları, teknik ve becerinin gelişmesi, kondisyonun yükselmesi, fizik gücünün artması, yaralanma olasılığın azaltan faktörlerdir (Başer, 1998).

Sporcunun bir yarışmayı kaybetmesi, beklenen performansı göstermemesi, kadroya girmemesi gibi durumların, sporcunun prestiji açısından önemi büyüktür. Akıllı bir antrenör, sporcunun bu durumdaki tepkisini tahmin ederek ve birinci maddede açıklanan Uyararak Motivasyon yöntemini kullanarak, onu kolayca motive edebilir (Başer, 1998).

Ödüllendirerek motivasyon metodunda, en sık kullanılan ve en etkili motivasyon şeklidir. Sporcuya vaat edilen ya da verilen ödüller, maddi ve manevi olabilir. Önemli olan, verilen ödüllerin, sporcunun gereksinimlerini karşılayabilmesidir. Sporcunun psikolojik ve sosyal gereksinimlerinin bilinmesi, bu açıdan da önemlidir. verilecek parasal bir ödül, zengin bir sporcuya hiçbir şey ifade etmezken, fakir bir sporcu için çok önemlidir. Bunun yanı sıra dikkat edilmesi gereken bir diğer konu, sporcuların bu ödüllere doyum ulaşmamlarıdır. Sürekli bir şey ummalıdır sporcu. Çünkü tam doyum kısa zamanda bıkkınlığa dönüşebilir ve ödül, motive edici niteliğini kaybeder (Başer'dan aktaran Kuru, 2000).

### **2. 3. 7. Sporda Yarışma Öncesi Motivasyon Yaklaşımlar**

#### **2. 3. 7. 1. Kendi Kendine Telkin**

profesyonel sporcular genellikle yarışma öncesi ve sonrasında motive olmak için kendi kendini telkin etmeye yöntemlerine başvurur. Burada sporcu, bilinçaltını harekete geçirir. Şu sözleri söyleyebilir:

- Rakibim benden iyi olsa da onu yeneceğime inanıyorum.
- Yaptığım sporun en iyi adamının ben olduğumu düşünüyorum (Koç'dan aktaran Kuru 2000).

#### **2. 3. 7. 2. Öz eleştiri - Öz yapı**

Öz eleştiri bir sporcu, bir de antrenör yapabilir. Kendi kendine öz eleştiriler aşağıda sıralanmıştır:

- Yapabildiğini yapılması,
- Dikkatini kendi güçlerin üzerinde toplaması,
- Kendi yeteneklerine güvenmesi,
- Rakibin zayıf yönlerini bilmesi,
- Kontrollü oynayan gibi eleştiriler yapabilir.

Bu eleştiriler sporcunun gerçekli doğru algılamasını kolaylaştırır (Koç'dan aktaran Kuru 2000).

### **2. 3. 8. Sporda Yarışma Motivasyonu**

Sporcu diğer unsurlarının yanı sıra bir yarışmacıdır. Birisinin sportif sataüsünü geliştirmesi, eski performansının geliştirilmesi ve zıtlıkların yenilmesi suretiyle kolaylaşır. Yarışma ve koordinasyon, bu yapıyla ve bu tip davranışların etkisiyle yakından ilgilidir. Yarışma fırsatları azaldığında buna bağlı olarak performansda düşer. Birisinin eski rekorunu muhafaza için yarışma veya başka bir sporcunun ona yardımcı olması onun gelişme yeteneğinin kaybolmaması, hatta gelişmesini bile sağlayabilir. Performans düşüşleri genellikle mücadele anında değil, pratikleştirme bölümlerinde görülür. Böylece yarışma hissini, anterenmanlar boyunca varlığını muhafaza etmenin önemini belirtmişlerdir (Kuru, 2000).

Tüm spor branşların nihayi amacı kazanmaktır. Bir rakibe karşı müsabakayı kazanmak, müsabaka stresi ve müsabaka kaygısını kontrol edilmediği durumlarda sporcunun performansın olumsuz yünde düşer. Buna bağlı olarak sporcunun motivasyonunun yüksek olması veya düşmesi kendine güvenin tam veya eksik olması maçın daha başlamadan skorunu belirlemektedir. Yarışma devam ederken bulunduğu pozisyon içerisinde hedefi, kendi durumunu, takım arkadaşlarının ve rakibin durumunu süretle değerlendirerek doğru hareket etmek zorundadır. Sporda hedef belirleme, sporcunun amacına ulaşabilmek için öncelikle elde edilmesi gereken özelliklerin ortaya konulması anlamına gelir. Performans hedeflerinin gerçekleşmesi sonucunda başarı kendiliğinden gelecektir (Kaya, 2010).

## 2. 3. 9. Konu ile İlgili Yapılmış Olan Araştırmalar

### 2. 3. 9. 1. Türkiye’ de Yapılan İlgili Araştırmalar

Bu çalışmada, BESYO sporcu öğrencilerin katıldıkları spor branşlarında, sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin, değişkenler arasında ilişki olup olmadığını aramak ve incelenmesidir. Bu çalışmayla ilgili yapılan araştırmalardan ulaşılabilenler aşağıda sunulmuştur.

Yazıcı (1998), performans sporlarında başarı ve başarısızlığı etkileyen psikolojik faktörler, konulu çalışmada, bireysel başarı ve başarısızlığın açıklanmasında yetenek seviyesinin tespiti, sarf edilen çabanın miktarı, uygulamadaki zorluğun derecesi ve şansın rolü üzerinde durulmuştur. Bu araştırma Türkiye profesyonel futbol 1. ve 2. Ligleri’nde top oynayan futbolcu örneklemini üzerinde yapılmıştır. Yetenek, çaba, başarıya ulaşmadaki zorluk ve şans, 1’den 9’a kadar sıralanan “Likert” tipi ölçekle değerlendirmeye tabi tutulmuş. Her iki grup takım oyuncularının bireysel değerlendirmelerinde, “Efor”u karşılaşmanın sonucunu etkileyen başlıca faktör olarak tanımladıklarını belirtmiştir. Ayrıca, başarı ve başarısızlık durumlarının keşfedilmesinde, doğal özelliklerin de anlamlı bulunduğunu belirtmiştir.

Aslan (2000), Türkiye profesyonel 1. , 2. , 3. Ligi amatör takımların başarı motivasyonu farklılıkları ve sportif tecrübe dağılımları üzerine, yapmış olduğu çalışmada, 1. Lig futbolcularının 2. ve 3. Lig futbolcularından daha yüksek güç gösterme güdüsüne sahip oldukları, 2. ve 3. Lig futbolcularının güç gösterme güdülerini arasında farklılıklar bulunmadığı ve profesyonel futbolcuların, amatör futbolculardan daha yüksek güç gösterme güdüsüne sahip olduklarını bulmuştur. Yine aynı çalışmada 1. Lig futbolcularının 2. ve 3. Lig futbolcularından daha yüksek başarıya yaklaşma güdüsüne sahip oldukları, 2. ve 3. Lig futbolcularının başarıya yaklaşma güdülerini arasında farklılık olmadığı, profesyonel futbolcuların ise amatör futbolculardan daha yüksek başarıya yaklaşma güdüsüne sahip oldukları belirtilmiştir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsünün ise profesyonel futbolcularda, amatörlere oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Yaman (2001), kadın hentbolcular, futbolcular ve voleybolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada, güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsünün kadın hentbolcularda yüksek olduğu ve başarısızlıktan kaçınma güdüsünde kadın voleybolcular ile kadın futbolcularda yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Yaman ve arkadaşları (2001), Türkiye 1. Ligindeki Müsabık Voleybolcu, Hentbolcu ve Futbolcu Bayanlar Arasındaki Başarı Motivasyonu Farklılıklarının Araştırılması, konulu çalışmalarında, elde edilen bulgulara göre, güç gösterme güdüsünün bayan hentbolcularda daha yüksek olduğu, başarıya yaklaşma güdüsünün bayan futbolcularda yüksek olduğu ve başarısızlıktan kaçınma güdüsünün bayan voleybolcular ile bayan futbolcularda yüksek olduğu tespit edilmişlerdir.

Aktop ve Erman (2002), takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, konulu çalışmalarında, elde edilen bulgulara göre; takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların nispeten süreklilik gösteren ve özelliği olarak görülen spora özgü başarı motivasyonunun güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri açısından aralarında fark olmadığı tespit edilmişlerdir.

Aktop (2002), başarı motivasyonu ile benlik saygısı, sürekli kaygı ve yapısal özellikleri arasındaki ilişkinin ve bu değişkenlerin spor yapma düzeyi ve spor türünden (takım ve bireysel sporlar) etkilenip etkilenmediğinin belirlenmesine yönelik bir araştırma yapmıştır. Tüm parametrelerde spor yapma düzeyi yüksek olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile sürekli kaygı arasında pozitif ilişki olduğu, başarısızlıktan kaçınma güdüsü değerlerinde spor yapma düzeyi ve spor türüne göre fark olmadığı belirlenmiştir. Benlik saygısı ile sürekli kaygı arasında negatife ilişki olduğu, benlik saygısının spor yapma düzeyinden etkilendiği, yüksek spor yapma düzeyine sahip deneklerin daha yüksek benlik saygısı değerleri elde ettiğini tespit etmiştir. Bu sonuçlara göre benlik saygısının sporda başarıya ulaşmada etkili bir özellik olduğunu belirtmiştir. Deneklerin özellikleri ile başarı motivasyonu, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Başarı motivasyonu, benlik saygısı ve sürekli kaygının bireyin yapısal özelliklerinden etkilenmediğini belirtmiştir.

Aktop ve Erman (2002), yapmış olduğu çalışmalarında, takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların nispeten süreklilik gösteren ve kişilik özelliği olarak görülen spora özgü başarı motivasyonunun, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma düzeyleri açısından aralarında fark olmadığını belirtmişlerdir.

Engür (2002), elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeylerine etkisi, konulu bir çalışma yapmıştır. Cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmaya katılan kadın sporcuların başarı güdülenmesinin “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları erkeklerin ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuş. Erkek ve kadın sporcuların millilik durumlarına göre “durumluk kaygı” ve başarı güdülenmesinin, “güç gösterme güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Takım sporu ile ilgilenen sporcular ile bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların “durumluk kaygı” ve “başarı güdülenmesi”, “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.

Mustafa (2002), elit sporcuların durumluk kaygı düzeylerine göre başarı güdülenmelerinin çalışmasında, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuştur. Başarı gereksinimi kuramında davranışsal eğilimlerden biri olarak değerlendirilen başarıya yaklaşma güdüsü alt ölçeği ortalama puanları cinsiyete göre incelendiğinde, erkek sporcuların, bayan sporculara göre daha yüksek ortalama puana sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bayan sporcuların başarı güdülenmesinin başarısızlıktan kaçınma güdüsü, alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları erkeklerin ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Erkek ve bayan sporcuların millilik durumlarına göre durumluk kaygı ve başarı güdülenmesinin güç gösterme güdüsü alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Takım sporu ile ilgilenen sporcular ile bireysel spor ile ilgilenen sporcuların durumluk kaygı ve başarı güdülenmesinin başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Er ve arkadaşları (2003), cinsiyetler arasında yaptıkları başarı motivasyonu çalışmasında; bayanların ve erkeklerin güç gösterme güdüsünün bir birlerinden çok farklı olduğunu, başarıya yaklaşma güdüsünün her iki cinsten de aynı olduğunu, başarısızlıktan kaçınma güdüsünün ise yine her iki cinsten de aynı olduğunu tespit etmişlerdir.

Çam ve arkadaşları (2003) sportif performans motivasyonunun elit sporcularda ve takımlarda, diğer oyuncu ve takımlara göre daha yüksek olacağı varsayımını araştırmaları sonucunda; sportif performans motivasyonunun elit sporcularda ve takımlarda, diğer

oyuncu ve takımlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bunun sonucunda da performans motivasyonu yüksek olan sporcuların performansı da yüksek olacaktır demişlerdir.

Odacı ve Kalkan (2004), çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinin öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda; uygulanan öğrenme programının öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerini kullanma düzeylerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Öğrenme programına dahil edilen öğrencilerin dahil edilmeyenlere göre; stresle başa çıkma alt boyutlarından olan sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma stratejileri daha etkin kullandıkları görülmüştür.

Türkmen (2005), profesyonel ve amatör erkek futbolcuların sporda başarı motivasyonu ve başarı gereksinimi düzeylerini belirlemek, konulu bir çalışmada, İzmir ve Manisa ilindeki profesyonel ve amatör erkek futbolcular ve bağımsız değişkenler arasındaki güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Tecrübeli futbolcuların güç gösterme güdüsü yüksek bulunmuştur. Evli futbolcuların güç gösterme güdüsü, üniversite öğrenimi görmüş futbolcuların güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü yüksek bulunmuştur. Kulübünden elde ettiği gelir yüksek olan futbolcuların güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü, aylık geliri fazla futbolcuların ise güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü yüksek bulunmuştur.

Altungül (2006), futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi, konulu bir çalışma yapımıştır. Araştırmanın sonucuna göre; halı sahada spor yapanların amatör sporculara oranla daha stresli oldukları görülmüştür. Stres düzeyi testi sonuçlarına göre ise halı sahada spor yapanların “strese yakın” düzeyinde stres oldukları görülürken; amatör sporcuların “strese daha uzak” düzeyinde oldukları görülmüştür. Ayrıca, Futbol faaliyetlerine katılan bireylerin stres düzeylerinde yapılan T testi sonucunda yaptıkları futbol faaliyet alanına göre anlamlı bir farkın olmadığı kişilik tiplerine göre ise anlamlı fark bulunmuştur.

Arslan ve diğerleri (2006), Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma biçimleri konulu çalışmada, sporcuların stresle başa çıkma davranışlarını belirlemek için Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, bireysel spor yapanların, takım

sporları yapanlara göre stresle başa çıkmanın duygu kontrolü ile çaresizlik ve yardım arama boyutlarını daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Kadın sporcuların stresle başa çıkmanın, çaresizlik ve yardım arama stratejisini erkeklere göre daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Etkileşimsel boyutta bakıldığında ise cinsiyet ve spor dalına göre kullanılan stresle başa çıkma stratejilerinden kadercilik ile çaresizlik ve yardım aramada fark olduğu ve farkların kadın ve bireysel sporculardan kaynaklandığı gözlenmektedir. Diğer yandan,sporcularda genel olarak en fazla kullanılan başa çıkma stratejileri planlı davranış,büyüme olgunlaşma, çaresizlik yardım arama iken en az kullanılan başa çıkma stratejisi ise kadercilik olarak bulunmuştur. Kadınlar başa çıkma stratejisi olarak en çok planlı davranış, büyüme olgunlaşma ve çaresizlik-yardım arama, erkekler ise, büyüme-olgunlaşma, planlı davranış ve çaresizlik yardım-arama stratejilerini kullanmaktadır. Elde edilen sonuçlar, stresle başa çıkmada, cinsiyet değişkenine göre spor türü açısından fark olduğunu göstermiştir.

Aktaş ve arkadaşları (2006), profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılmasını amaçlayan bir çalışma yapmışlardır. Amaçları basketbol sporu ile profesyonel olarak uğraşan sporcuların, spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde cinsiyetler açısından farklılık olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırmaya, 2002-2003 yılı Türkiye basketbol 1. ve 2. liginde yer alan takımlarda oynayan, 39 kadın, 44 erkek toplam 83 sporcu katılmış. Değerlendirme sonucunda, erkekler ve kadınlar arasında güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ( $p < 0.05$ ), başarısızlıktan kaçınma güdüsü açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Ceylan (2006), yapmış olduğu çalışmasında; bireysel spor ve takım sporu ile uğraşan sporcuların stresle başa çıkma da kullandıkları bilişsel stratejilerin belirlenmesini ve kişilik değişkeninin buna etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda; cinsiyete göre, bayan ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken; yaş, spor yılı, spor branşları gibi değişkenlerde anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür. Bunun yanında katılımcıların stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri ile sosyotropi ve otonomi alt ölçeklerinin yaş ve deneyim ile ilişkisi incelendiğinde, yaş ile sosyotropi ve otonomi alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Senduran (2006), askeri liselerde sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum ve akademik başarı düzeylerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmasında, sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kendilerine güvenli yaklaşımı kullanma düzeyleri arasında, sporcu öğrencilerin ortalama puanlarının yüksek olduğu, kendilerine güvensiz yaklaşımı kullanma ve sosyal destek arama tercihleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, boyun eğici yaklaşımı kullanma tercihleri arasında ise, sporcu olmayan öğrencilerde, farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişilik özelliklerinde ise sporcu öğrencilerin sporcu olmayanlara göre kişisel, sosyal ve genel anlamda daha uyumlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Zafer ve Gökhan (2006), Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon çalışmalarında, Profesyonel basketbolcuların cinsiyetlere göre güç gösterme güdüsüne ilişkin, erkek basketbolcuların güç gösterme güdüsü puanları, bayan basketbolcuların puanlarından daha yüksek çıkmıştır ( $p < 0.05$ ). Bu durum sahip olduğumuz kültürel özellikler ve beklentilerden kaynaklanıyor olabilir. Bayanlar aleyhinde bir farklılığın olması, cinslere verilen farklı rollerden kaynaklanmış olabilir. Toplumun geleneksel cinsiyet rolüne göre erkeklerin atılgan rol oynaması beklenmektedir. Basketbolcuların cinsiyetler açısından başarıya yaklaşma güdüsüne ilişkin anlamlı bir fark bulunmuşlardır ( $p < 0.01$ ). Sonuçlara göre; erkeklerin başarıya yaklaşma güdüsü puanları, bayanların puanlarından daha düşük çıkmıştır. Başarı ve rekabetçi davranışı yönlendirmede sosyal çevrenin rolü olduğunu belirten çeşitli incelemeler, rekabetçi davranışta kültürel farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Genel olarak rekabetin çocukluk dönemiyle geliştiği ve bu gelişmede sosyal faktörlerin ve etkileşimlerin rolü olduğu ileri sürülmektedir. Basketbolcuların cinsiyetler açısından başarısızlıktan kaçınma güdüsüne göre anlamlı bir farka rastlanamamışlardır ( $p > 0.05$ ).

Aslan (2007), Türkiye’de sporcuların kullandıkları stresle başa çıkma yollarını belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmasında, bireysel spor ve takım sporu yapanlar arasında stresle başa çıkmada stillerine göre anlamlı farklılaşma olduğu, kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerinde kadın sporcular ile anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Genç ve büyük sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler açısından hiçbir alt ölçekte anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Arsan (2007), Hacettepe Üniversitesi kadın ve erkek sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi konulu çalışmasında, takım sporları (futbol, basketbol, voleybol, hentbol) ve ferdi sporlara (atletizm, tenis, atıcılık, okçuluk, yüzme, eskrim, jimnastik) katılan sporcuların, bilişsel ve fiziksel çaba sarf etme gevşeme, kaçınma ve sosyal geri çekilme stratejilerinde anlamlı farklar bulunmuştur. Kadın ve erkek sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan destek arama ve kaçınma stratejilerinde anlamlı fark bulunmuştur. Diğer stratejilerde ise cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Genç ve büyük sporcular arasında stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler açısından hiç bir alt ölçekte anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuçta Türk sporcuların takım ve ferdi spor yapmaya bağlı olarak ve cinsiyet etmenleri açısından farklı başa çıkma stratejileri kullandıklarını tespit etmiştir.

Senduran ve Amman (2007), sporcu olan ve olmayan orta öğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını çalışmasında, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiğinde, sporcu öğrencilerin, sporcu olmayan öğrencilere göre strese maruz kaldıkları durumlarda, daha sıklıkla kendilerine güvenen yaklaşım tarzı gösterdikleri, stres durumunda sporcu olmayan öğrenciler, sporcu öğrencilere göre daha sıklıkla boyun eğici yaklaşım tarzını tercih ettikleri bulunmuştur. Ölçeğin kendine güvensiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım değişkenlerine göre, stres karşısında sporcu öğrencilerin ile sporcu olmayan öğrenciler ile, benzer davranış gösterdikleri tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucu, sporcu öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını, sporcu olmayan öğrencilere göre daha sıklıkla ve etkili kullandıklarını ortaya koymaktadır.

Okan (2008), tez çalışmasında, futbolda takım performansına etki eden motivasyonel faktörlerin belirlenmesini hedeflenmiş ve gençler birliği Spor Kulübü bünyesinde çeşitli kategorilerde mücadele eden lisanslı futbolcular üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, araştırma kapsamındaki sporcuların başarıya yaklaşma ve güç gösterme motivasyonlarının yüksek, başarısızlıktan kaçma motivasyonlarının ise daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Duman (2009), Kayseri ilinde spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu çalışmada aktif spor yapan ergen öğrencilerin spor yapmayan ergen öğrencilere ve sporcu ergen öğrencilere göre aktif başa çıkma boyutunun ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Milli sporcu olan ergen öğrencilerin milli sporcu olmayan ergen öğrencilere göre aktif başa çıkma boyutunun ortalaması daha yüksek

çıkıştır. Spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre kaderci yaklaşım boyutunun ortalaması daha düşük çıkmıştır. Milli sporcu olan ergen öğrencilerin milli sporcu olmayan ergen öğrencilere göre sosyal desteğe başvurma boyutunun ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Sporcu ve aktif sporcu olan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre çaresiz yaklaşım boyutunun ortalaması daha düşük çıkmıştır. Stresle başa çıkmada spor yapmayan ergen öğrenciler, spor yapan ergen öğrencilere göre kendilerini daha çaresiz algılamaktadırlar. Milli sporcu olan ergen öğrencilerin milli sporcu olmayan ergen öğrencilere göre stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım boyutunun ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Spor yapan ergen öğrencilerin, spor yapmayan ergen öğrencilere göre doğüstü güçlerden yardım isteme boyutunun ortalaması daha düşük çıkmıştır. Milli sporcu olan ergen öğrencilerin milli sporcu olmayan ergen öğrencilere göre doğüstü güçlerden yardım isteme boyutunun ortalaması daha yüksek çıkmıştır.

Çağrı (2009), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sahip oldukları karar verme stillerini, sosyal beceri düzeylerini ve stresle başa çıkma biçimlerini belirlemesi çalışmasında, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin genel olarak karar vermede öz saygı puan ortalamalarının yüksek olduğu, öğrencilerin karar verme stilleri alt boyutlarından; dikkatli karar verme stilini yüksek, kaçınma karar verme stilini düşük, erteleyici karar verme stilini orta seviyede kullandıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin, öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile karar vermede özsaygıları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı, karar verme stillerinde ise birinci sınıf öğrencilerini kaçınan karar verme ve panik karar verme stili puan ortalamalarının dördüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkeni ile karar vermede öz saygı arasında anlamlı farklılaşma görülmüştür. Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin karar vermede öz saygı puan ortalamasının Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Karar verme stillerinde ise sadece dikkatli karar verme stilinde anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü ve Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin dikkatli karar verme stili puanlarının Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerin sosyal beceri alt boyutlarından; duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol ve sosyal beceri toplam puan ortalamaları erkek öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, erkek öğrencilerin ise

duyuşsal kontrol puan ortalamalarının kız öğrencilerine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Birinci sınıf öğrencilerinin duyuşsal kontrol puan ortalamasının dördüncü sınıf öğrencilerine göre yüksek olduğu bulunmuştur. Elit sporcuların duyuşsal anlatımcılık ve sosyal kontrol puan ortalamalarının elit olmayan sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin genel olarak stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olduğu, stresle başa çıkma alt boyutlarından problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama stilini yüksek düzeyde, kaçınma stilini ise orta düzeyde kullandıkları belirlenmiştir.

Musa (2009), profesyonel futbolcuların depresyon düzeyleri, kaygı düzeyleri ve kişilik özellikleri ile müsabaka motivasyonu arasındaki ilişkinin çalışmada, profesyonel futbolcularda depresyon ve kaygı (anksiyet)düzeylerinin, başarı motivasyonu ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; futbolcuların depresyon düzeyi arttıkça başarı motivasyonlarının düştüğü belirlenmiştir. “Yenilik arayışı” eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan futbolcuların, bu kişilik özelliğine sahip olmayan futbolculara göre başarı motivasyonlarının daha yüksek, “zarardan kaçınma” eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan futbolcuların, bu özelliğe sahip olmayan futbolculara göre başarı motivasyonlarının daha düşük olduğu saptanmıştır, “Kendi kendini yönetme puanları ile başarı motivasyonları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir. “İşbirliği yapma”, “ödül bağımlılığı”, sebat etme” ve “kendini aşma” eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan profesyonel futbolcularla, olmayanların başarı motivasyonları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. 18-23 yaş arası profesyonel futbolcular ile 24 yaş ve üstü profesyonel futbolcuların başarı motivasyonları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Antrenörden sık talimat alan ve almayan profesyonel futbolcuların başarı motivasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tuncay (2010), Türkiye 'de takım sporlarıyla ve bireysel sporlarla uğraşan sporcuların motivasyonlarına etki eden faktörlerini incelemiştir. Bu çalışmada, takım sporları ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların motivasyonlarında etkilendikleri faktörlerde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Hem takım hem de bireysel sporcular için ortak olan maddelerin ise ‘tecrübe, sporcunun cinsel yaşamı, aile reisinin mesleği, milli takıma seçilme isteği, takım arkadaşlarıyla olan ilişki ve antrenörün kişilik yapısı’ olduğu görülmektedir.

Uğur (2010), profesyonel ve amatör futbolcuların statü değişkeni açısından başarı motivasyonu farklılıkları araştırmasında, Statü farklılığına göre güç gösterme güdüsü alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $p < 0.01$ ). Profesyonel futbolcuların güç gösterme güdüsü ortalamalarını amatör futbolcuların ortalamasından daha yüksek bulmuştur. Profesyonel futbolcuların güç gösterme boyutunda elde ettikleri puanların amatörlere göre yüksek bulunmasının nedeni, profesyonel futbolcuların yaptıkları işten ekonomik kazanç sağlamaları ve geçim kaynağı olarak görmeleri, kendilerini gösterme ve kanıtlama gibi konularda hassas düşünmelerinden kaynaklanabilir. Başarıya yaklaşma güdüsü alt boyutunda amatör futbolcular lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Amatör futbolcuların başarıya yaklaşma güdülerinin yüksek çıkması, buldukları statüden kurtulmak, daha elit olmak ve profesyonel seviyeye gelmek için başarıyı daha çok arzuladıkları şeklinde yorumlamıştır. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutunda, profesyonel futbolcuların ortalaması, amatör futbolcuların ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

### ***2. 3. 9. 2. Yurtdışında Yapılan İlgili Araştırmalar***

Pensgaard ve Urgan (1998), stresle ilgili yapmış oldukları çalışmalarında, 1994 yılında, Lillehammer, Norveç'te yapılan Kış Olimpiyat Oyunlarına katılan 69 sporcunun stres deneyimleri ve baş etme yöntemlerini incelemişlerdir. Bu oyuncular öncelikli olarak yarışma periyodunda yer alan müsabakalardan kaynaklı stres yaşadıklarını, ayrıca dış baskıların ve beklentilerin yüksek olmasının da kendileri üzerinde bir stres baskısı oluşturduğunu vurgulamışlardır. Bazı sporcular antrenör memnuniyetsizliği ve kontrol eksikliğinden dolayı stres yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca strese neden olan tüm bu faktörlerin zaman içerisinde performanslarını da olumsuz etkilediğini vurgulamışlardır.

Anderson ve Williams (1999), 10 farklı branştan 196 kolej sporcusu üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında, stresin sporcular üzerindeki algısal, psikolojik ve spor yaralanmaları ile ilgili etkisini incelemişlerdir. Bu sporcuların sezon başlamadan önce yaşamsal ve sosyal ihtiyaçları giderilmiştir. Bu konu ile ilgili daha önceki yapılmış olan çalışmalarda, özellikle sporcu sakatlanmalarında; sporcuların yaşam tarzı, sosyal destek ve stres algı düzeylerinin etkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda ise, olumsuz yaşam tarzı ve sınırlı olanakların strese neden olduğu ve bu stresinde spor sakatlanmaları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Holt ve Hogg (1999), bayan futbol dünya kupası finallerine katılan sporcuların stres kaynakları ve baş etme yöntemlerini incelemişlerdir. Şampiyonadan üç hafta önceki periyotta 7 bayan sporcu ile kamp ortamında yaptıkları görüşme sonucunda veriler toplanmıştır. Çalışma sonucunda elit düzeydeki bayan futbolcuların; antrenörle iletişim, gereksinimler (sağlık, beslenme, finansman v. b), yarışma korkusu ve dikkat dağıtıcı çevresel unsurlar (seyirci, basın v. b) gibi faktörleri stres yaratan etkenler olarak algıladıkları vurgulanmıştır.

Anshel ve Wells (2000), elit basketbolcuların müsabaka esnasında oluşan stres kaynaklarını ve bu stres kaynakları ile mücadele etme yöntemlerini incelemiştir. 20 basketbol oyuncusu ile yapılan görüşme sonucunda, sporcuların müsabaka esnasında; kişiler arası çatışma, hakem kararları, bireysel performans problemleri, karşıt görüşler ve takım oyuncularının davranışı ile ilgili faktörleri stres kaynağı olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Ford ve arkadaşları (2000), ulusal ve ulusal ararsı düzeyde değişik branşlarda mücadele eden 65 erkek ve 56 bayan elit sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında, sporcuların sakatlığı ile stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda cinsiyet ile stres yaratan durumlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çok değişkenli korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasında ilişki saptanmıştır. Özellikle, sporcuların hayatındaki olumlu değişikliklerin artması ile irade ve dayanıklılık artmakta, sakatlıklardan dolayı meydana gelen zaman kaybı azalmakta, yine sporcuların genel yaşamındaki ve olumsuz yaşamındaki iyileşmelerin artması ile kendine güven ve sakatlıkların iyileşme süresindeki düşüş arasında ilişki bulunmuştur.

Park (2000), Koreli milli sporcuların stresle başa çıkma stratejileri konu çalışmada, sporcuların stresle başa çıkma stillerini cinsiyet, bireysel ve takım sporu yapma değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmanın sonucunda takım sporlarıyla uğraşanların bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha çok başa çıkma stratejisine gereksinim duydukları bulunmuştur. Etkileşimsel açıdan bakıldığında ise cinsiyet ve spor dalına göre kadercilik ve çaresizlik-yardım arama boyutunda fark bulunmuştur. Bu farkın kadın ve bireysel sporculardan kaynaklandığı bulunmuştur. Cinsiyetlere göre yapılan karşılaştırmalar, yardım aramaya (sosyal desteğe)başvurmanın kadınlar tarafından daha çok kullanıldığını göstermiştir.

Anshel ve Delany (2001), Avustralya'daki kız ve erkek çocuk sporcuların başa çıkma biçimlerini, başa çıkma stratejilerini ve bilişsel değerlendirmelerini araştırdılar. Sporcuların farklı stres kaynaklarına verdikleri tepkiler göstermektedir ki; hakemin adil olmayan kararları ve hata yapması her iki cinsiyet için de en sık karşılaşılan stres kaynağıdır. Birçok stres kaynağını deneyimledikten sonra, sporcular, kaçınma biçiminde başa çıkma stratejisini takiben olumsuz biçimde bilişsel değerlendirmeler yapmaya eğilimlidir (%72 erkekler ve %58 kızlar). Diğer taraftan, yaklaşma biçimini genellikle pozitif değerlendirmeler takip etmektedir. Araştırma sonuçlarına göre yaklaşma biçiminde başa çıkma ile değerlendirme arasında olumlu bir ilişki vardır.

Anshel ve Anderson (2002), masa tenisi sporcularının stresle başa çıkma stratejilerinin motor performanslarına etkisini inceledikleri deneysel çalışmalarında, ileri düzeyde yetenekli masa tenisi oyuncularının kendi başa çıkma stilleri ile uyumlu stratejilerin derecesini test etmeyi amaçlamışlardır. Bu stratejiler sporcuların masa tenisinde performansa dayalı akut stres kaynaklarının karşılığı olan yaklaşma ve kaçınma stratejileri

olarak kategorize edilmiştir. Sporculardan, tenis masasının arkasından otomatik olarak fırlatılan pinpon toplarını karşılamaları istenmiştir. İlk sonuçlara göre sporcuların yaklaşma ve kaçınma başa çıkma stilleri ile kendi başa çıkma stratejileri arasında önemli bir korelasyon olduğu bulunmuştur.

Dugdale, Eklund ve Gordon (2002), 1998 Commonwealth oyunlarına katılan 91 Yeni Zelandalı sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında, sporcuların uluslararası büyük müsabakalarda karşılaştıkları stres kaynaklarını ve baş etme yöntemlerini incelemiştir. Çalışma bulgularında sporcuların; sakatlanma ve hastalıklar, müsabaka kaygısı, trafik ve ulaşım sorunları, takımına veya arkadaşlarına güvensizlik, müsabaka esnasında performansı etkileyecek hatalar yapma, müsabaka skorunun baskısı, beklentiler (medya, seyirciler, antrenörler ve idareciler), antrenör davranışları ve yorgunluk gibi faktörleri stres kaynağı olarak algıladıkları belirlenmiştir.

Chambell ve Jones (2002), elit tekerlekli basketbol oyuncularının stres kaynaklarını incelemiştir. Ulusal düzeydeki 10 sporcu ile yapılan görüşme sonucunda sporcuların stres faktörü olarak: engellenme endişesi, müsabakaya yeterince hazırlanamama, oyun alanı ile ilgili endişe, maç sonrası performans kaygısı, bedensel görünüşleri ile ilgili negatif algılar, grup etkileşimi ve iletişimin zayıflığı, olumsuz antrenör davranışları, müsabakanın skoru, tekerlekli sandalye basketbol branşının talep ve maliyeti ile bu branş hakkındaki bilinç eksikliği gibi durumları algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Hoedaya ve Anshel (2003), Avusturyalı ve Endonezyalı Atletler Arasında Spor Ortamındaki Stres Kaynakları ve Başa Çıkmanın Etkinliği, konulu çalışmalarında, sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka esnasındaki stres kaynakları ile başa çıkma stratejilerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres kaynakları ve başa çıkma stratejilerinin değiştiği, fakat stres kaynağının tipi ve seçilen başa çıkma stiline birbiriyle uyum göstermediği tespit edilmiştir. Endonezyalı sporcularla, Avusturyalı sporcuların stresli durumları algılama biçimi ve başa çıkma biçimleri arasında farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu durum stresle başa çıkmada etnik ve kültürel farklılığın önemini ortaya koymuştur.

Hatzigeorgiades ve Chroni (2003), Yüzücülerde Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Strateji Seçiminde Kontrolün Rolü, konulu çalışmalarında, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini ve seçmiş oldukları stratejileri hangi düzeyde kontrol edebildikleri

amaçlanmıştır. Araştırmanın yüzücülerin, yaklaşım ve sakınma stratejilerini daha yoğun kullandıkları belirlenmiştir. Sporcuların yaklaşım başa çıkma stratejisini daha fazla kontrol altında tutabildikleri, sakınma başa çıkma stratejilerini ise daha az kontrol altında tutabildikleri bulunmuştur.

Hanton ve Flether (2005), yarışmalara katılan profesyonel sporcuların örgütsel stres kaynaklarını inceledikleri çalışmalarında, literatürde var olan potansiyel örgütsel stres kaynaklarını tartışarak, örgütsel stres ile ilgili bundan sonraki yapılacak çalışmalarda anahtar olacak faktörleri sıralamışlardır. Bu faktörler: a) Yapılan branşın kendine has özelliği, sporcunun organizasyonlarda üstlendiği rol, spor ilişkileri ve kişiler arası talepler, sporcunun kariyeri ve performans gelişimindeki sorunlar, örgütsel yapı ve iklimidir.

Nail ve Steyn (2007), dayanıklılık sporu yapan güney Afrikalı atletlerin çevresel stres faktörleri ve başa çıkma stratejileri üzerinde çalışmışlardır. 53 amatör sporcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada, görüşme ve anket yöntemini birlikte kullanmışlardır. Çalışma sonucunda, sporcular üzerinde en fazla stres yaratan çevresel faktörleri; takım, beslenme, hava durumu, aşırı su kaybı, belirsizlik ve arazinin durumu olarak sıralamışlardır. Ayrıca, sporcuların stres yaratan bu faktörlerle kendi bireysel çabaları ile mücadele ederek performanslarını yükseltmeye çalıştıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Nicholls, Polman, Levy, Taylor ve Cobley (2007), yapmış olduğu çalışmalarında, stresin nedenlerini başa çıkmanın yarattığı etkinin cinsiyet, spor türü ve spor yapma düzeyi bakımından incelemişlerdir. Araştırmaya katılanların spor yapma düzeyi milli sporcu, üniversite takım oyuncularını ve kulüplerde oynayan sporcular olarak sınıflandırılmıştır. Cinsiyet bakımından erkek sporcuların bayanlara göre engelleme (duygu odaklı) stratejisini daha çok kullandıkları, bayanların ise erkeklere göre daha fazla planlama, iletişim ve teknik yönlü (Problem odaklı) başa çıkma stratejilerini kullandıkları saptanmıştır. Spor türü bakımından ise bireysel sporcuların, takım sporcularından daha çok teknik yönlü, dinlenme, öz yargı ve görselleştirme (Duygu odaklı) stratejilerini kullandıkları ancak takım sporcularının iletişim kurma (Problem odaklı) stratejilerini daha yoğun kullandıkları belirtilmiştir. Milli sporcular, üniversite takımı ve kulüplerde oynayan sporculara göre daha fazla planlama, engelleme ve görselleştirme stratejilerini kullandıkları bulunmuştur.

Levy ve arkadaşları (2009), elit antrenörlerin örgütsel stres kaynakları ve baş etme yöntemleri ile ilgili boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Antrenörlerin 28 gün boyunca karşılaştıkları sorunları yazdıkları günlük tutturulmuştur. Ayrıca bu günlüklerin her birine stresle başa çıkma yöntemi ile ilgili likert tipi anket konulmuştur. Çalışma sonucunda antrenörlerin; yönetsel, aşırı iş yükü, yarışma atmosferi, sporcular, takım atmosferi ve örgüt dışı stres faktörlerinden etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Antrenörler stresle baş edebilmek için; konuşma, stresli duruma karşı ön hazırlık, planlama, sosyal destek ve kendi çabasıyla baş etmeye çalışmaktadırlar.

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili konular ele alınmıştır.

#### 3. 1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, BESYO sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeylerini ve stresle başa çıkma yöntemlerinin, değişkenler (cinsiyet, takım ve ferdi branşlar, amatöre ve profesyonel, akademik başarı) açısından farklılıklarını belirlemeye yönelik olduğu için tarama bir modeldir. Tarama modelleri, geniş grupları içeren evrenden seçilmiş bir örneklem grup üzerinde yapılan, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2000).

#### 3. 2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Ankara ili devlet okullarında, Gazi, Ankara ve Hacettepe üniversitelerinde BESYO'da öğrenim gören sporcu öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, BESYO'da öğrenim gören random yöntemi ile seçilmiş olan "Futbol" branşında amatör sporcu 79 kişi, profesyonel sporcu 30 kişi, bayan sporcu 31 kişi, erkek sporcu 78 kişi, Futbol branşın toplamı (109) kişi, "Voleybol" branşında amatör sporcu 36 kişi, profesyonel sporcu 43 kişi, bayan sporcu 46 kişi, erkek sporcu 33 kişi, voleybol branşın toplamı (79) kişi, "Basketbol" branşında, amatör sporcu 30 kişi, profesyonel sporcu 30 kişi, bayan sporcu 30 kişi, erkek sporcu 30 kişi basketbol branşın toplamı (60) kişi, "Tekvando" branşında amatör sporcu 35 kişi, profesyonel sporcu 31 kişi,

bayan sporcu 35 kişi, erkek sporcu 31 kişi tekvando branşın toplamı (66) kişi ve "Atletizm" branşında amatör sporcu 31 kişi, profesyonel sporcu 35 kişi, bayan sporcu 34 kişi, erkek sporcu 32 kişi, atletizm branşın toplamı (66) kişi ve üniversiteler açısından, Gazi üniversitesi (150) kişi, Ankara üniversitesi (120) kişi ve Hacettepe üniversitesi (110) kişi olmak üzere, toplam 380 sporcu öğrenci oluşturmaktadır.

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu” (Ek 1) “Stresle başa çıkma ölçeği” (Ek 2) “Spora özgü başarı motivasyonu ölçeği” (Ek 3) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından literatür taranarak oluşturulan bu formda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerinin cinsiyeti, medeni durumu, öğrenim gördükleri program, yapmış olduğu spor branşını, spor seviyesi, akademik başarı, kaç yıl aktif olarak spor yaptığı, takım içerisindeki konum durumunu ve takımın klasman durumu değerlendirmeye yönelik sorular yer almaktadır.

#### **3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği**

Orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma ölçeğidir. Yine Özbay & Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarına ölçmeye yöneliktir. Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test 5’li likert tipi derecelendirme ile düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Şahin & Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ölçüt olarak alınmıştır. Testin güvenilirlik hesapları Cronbach’s Alpha iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Alt test içerikleri aşağıda sıralanmıştır:

**Aktif Planlama:** Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematığı içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

**Dış Yardım Arama:** Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

**Dine Sığınma (Dine Yönelme):** Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir.

**Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel):** Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

**Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal):** Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

**Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma):** problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

### 3. 3. 3. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği

Spora özgü başarı motivasyon ölçeği (Sport- Specific Motive Scale), Wills tarafından geliştirilmiş ve kullanıma sunulmuştur (1982). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Spora özgü başarı motivasyon ölçeği, bireysel ve takım sporlar, tüm branşlar ve her spor seviyesinde olan sporcuların üzerinde uygulamaktadır. Bu ölçek, toplam 40 madden yer

almakta ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Test 5'li likert tipi derecelendirme ile düzenlenmiştir.

Ölçeğin alt boyutları; 1. Güç Gösterme Güdüsü 12 madde, 2. Başarıya Yaklaşma Güdüsü 17 madde ve 3. Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü 11 madde ile yer almıştır. Buna göre ölçeğin “Güç Gösterme” ve “Başarıya Yaklaşma” boyutlarından elde edilen puanların yüksekliği; sporcunun ilgili motivasyon boyutlarında motivasyonunun yüksek olduğunu, düşük puan ise tam tersi bir durumu göstermektedir. “Başarısızlıktan Kaçma” boyutundan alınan yüksek puan ise sporcunun başarısız olma korkusunun ve stresinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bu çalışma kapsamında güvenilirliğini belirlemek amacıyla her bir alt boyut için Cronbach's Alfa değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı .60 düzeyde olduğu görülmektedir.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Elde edilen veri toplama aracı, örnekleme giren sporcu öğrencilere araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu, Stresle başa çıkma ölçeği ve Spora özgü başarı motivasyon ölçeği kullanılarak elde edilen veriler bağımlı ve bağımsız değişkenler dikkate alınarak, bilgisayar ortamında SPSS 17. 0 (Statistical package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak veri tabanı oluşturularak analiz edilmiştir.

Veriler analiz edilmeden önce analiz edilebilecek düzeyde güvenilir olup olmadığını tespit etmek amacıyla güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Güvenilirlik analizi sonucunda Spora Özgü Başarı Motivasyon ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunurken alt boyutlarının Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları .69 ile .78 arasındadır. Stresle Başa Çıkma ölçeğinin ise Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunurken, alt boyutlarının Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .69 ile .80 arasında değişmektedir. Bu verilere göre ölçeğin analiz edilebilecek düzeyde güvenilir olduğu söylenebilir. Verilerin güvenilir olduğunun tespiti sonrasında analizlere başlamadan önce normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiş ve Spora Özgü Başarı Motivasyon ölçeğinin alt boyutları ile Stresle Başa Çıkma ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin Korelasyon testi kullanılmıştır. Buna ek olarak Spora Özgü Başarı Motivasyon ölçeğinin güç gösterme güdüsü alt boyutu ile Stresle Başa Çıkma ölçeğinin kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) alt boyutlarına ilişkin verilerin normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir. Bu nedenle bu iki alt boyuta ilişkin analizler için parametrik testler kullanılırken, diğer alt

boyutlar ve ölçek toplam puanları için non-parametrik testler kullanılmıştır. Ayrıca Spora Özgü Başarı Motivasyon ölçeğinin alt boyutları ve Stresle Başa Çıkma ölçeğinin alt boyutları ile Akademik Başarı değişkenine göre ayrı ayrı incelenmesi için Korelasyon testi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, amatör-profesyonel olma durumları ve ferdi-takım sporu yapma durumlarına göre karşılaştırmaları yapmak için Independent t test ve Mann Whitnet U testi, branşlara göre karşılaştırma yapmak için ise OneWayAnova ile Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımlarını belirlemek için ise frekans analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca ölçek ortalamalarının ve standart sapmalarının belirlenmesinde de tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR ve YORUMLAR

Bu bölümde, yöntem bölümünde sözü edilen araçla toplanan verilerin, yine aynı bölümde belirtilen teknikler kullanılarak yapılan analizleri, tablolar halinde gösterilmiş ve yorumlanmıştır.

#### 4.1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

**Tablo 1.** Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları

Yaş grupları	f	%
18-21 yaş	175	46,1
22-25 yaş	163	42,9
26-29 yaş	42	11,1
<b>Toplam</b>	<b>380</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %46,1'i 18-21 yaş, %42,9'u 22-25 yaş ve %11,1'i 26-29 yaş grubunda bulunmaktadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Erkek	204	53,7
Kadın	176	46,3
<b>Toplam</b>	<b>380</b>	<b>100,0</b>

Katılımcıların %53,7'si erkek, %46,3'ü ise kadınlardan oluşmaktadır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Yapmış Oldukları Spor Branşlarına Göre Dağılımları

<b>Branş</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Futbol	109	28,7
Voleybol	79	20,8
Basketbol	60	15,8
Tekvando	66	17,4
Atletizm	66	17,4
<b>Toplam</b>	<b>380</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya en fazla katılım futbol branşından olurken, en az katılım basketbol branşından olmuştur.

**Tablo 4.** Katılımcıların Yapmış Oldukları Spor Seviyesine Göre Dağılımları

<b>Yapılan sporun seviyesi</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Amatör	211	55,5
Profesyonel	169	44,5
<b>Toplam</b>	<b>380</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılanların %55,5'i amatör, %44,5'i ise profesyonel sporculardır.

#### 4. 2. Spora Özgü Başarı ve Motivasyon Ölçeğine İlişkin Karşılaştırmalar

**Tablo 5.** Katılımcıların Not Ortalamalarına (Akademik Başarıları) İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

<b>Değişken</b>	<b>N</b>	<b>En düşük</b>	<b>En yüksek</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>
Not ortalaması	308	1	4	2,73	,453

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların not ortalamalarının ( $X = 2,73$ ) yüksek düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

<b>Boyutlar</b>	<b>N</b>	<b>En düşük</b>	<b>En yüksek</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>
Toplam motivasyon puanı	399	2	4	3,52	,347
Güç gösterme güdüsü	399	2	4	3,36	,387
Başarıya yaklaşma güdüsü	399	2	5	3,92	,416
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	399	2	4	3,08	,611

Katılımcıların toplam motivasyon puanları ( $X = 3,52$ ) ve başarıya yaklaşma güdüsü puanlarının ( $X = 3,92$ ) orta düzeyin üzerinde, güç gösterme güdüsü ( $X = 3,36$ ) ve

başarısızlıktan kaçınma güdüsü ( $X = 3,08$ ) puanlarının ise orta düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Erkek	204	3,53	,355	-,801 <sup>z</sup>	,423
	Kadın	176	3,52	,338		
Güç gösterme güdüsü	Erkek	204	3,37	,380	,108 <sup>z</sup>	,914
	Kadın	176	3,36	,396		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Erkek	204	3,93	,418	-,882 <sup>z</sup>	,378
	Kadın	176	3,90	,416		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Erkek	204	3,08	,623	-,122 <sup>z</sup>	,903
	Kadın	176	3,08	,599		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 7 de, incelendiğinde erkek ve kadın katılımcıların motivasyon puanlarının aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Amatör	211	3,51	,344	-1,044 <sup>z</sup>	,297
	Profesyonel	169	3,54	,351		
Güç gösterme güdüsü	Amatör	211	3,34	,394	-1,158 <sup>z</sup>	,247
	Profesyonel	169	3,39	,377		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Amatör	211	3,92	,413	-,441 <sup>z</sup>	,681
	Profesyonel	169	3,93	,422		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Amatör	211	3,06	,615	-,867 <sup>z</sup>	,386
	Profesyonel	169	3,11	,606		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 8 incelendiğinde amatör ve ya profesyonel olan katılımcıların motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9.** Katılımcıların Genel Not Ortalaması (Akademik Başarıları) ve Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Boyutları Arasındaki İlişkisi

	Korelasyon	Genel not ortalaması	Toplam başarı ve motivasyon	Güç gösterme güdüsü	Başarıya yaklaşma güdüsü
Toplam başarı ve motivasyon	r	-,018			
	p	,759			
Güç gösterme güdüsü	r	,034	,694**		
	p	,565	,000		
Başarıya yaklaşma güdüsü	r	-,051	,823**	,565**	
	p	,387	,000	,000	
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	r	,034	,602**	,171**	,170**
	p	,558	,000	,001	,001

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Katılımcıların genel not ortalamaları ile toplam başarı ve motivasyon, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Buna ek olarak toplam başarı ve motivasyon, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. ( $p<0,05$ ). Güç gösterme güdüsü ( $X = 3, 36$ ), başarıya yaklaşma güdüsü ( $X = 3, 92$ ), başarısızlıktan kaçınma güdüsü ( $X = 3, 08$ ) puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ). Ayrıca başarıya yaklaşma güdüsü ( $X = 3, 92$ ) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü ( $X = 3, 08$ ) puanları arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ). Bir başka deyişle, bir motivasyon boyutunda artış meydana gelmesi diğerinde de artışa neden olmakta, ya da bir motivasyon boyutunda azalma meydana gelmesi diğerinde ne azalma meydana gelmesine neden olmaktadır.

**Tablo 10.** Futbol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamaların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Erkek	78	3,52	,353	-,057 <sup>z</sup>	,954
	Kadın	31	3,53	,266		
Güç gösterme güdüsü	Erkek	78	3,40	,368	1,084 <sup>z</sup>	,281
	Kadın	31	3,31	,385		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Erkek	78	3,94	,419	-,410 <sup>z</sup>	,682
	Kadın	31	3,92	,398		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Erkek	78	3,02	,651	-1,027 <sup>z</sup>	,305
	Kadın	31	3,16	,470		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 10 incelendiğinde futbol branşındaki kadın ve erkek katılımcıların motivasyon puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 11.** Futbol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Amatör	79	3,52	,337	-,373 <sup>z</sup>	,709
	Profesyonel	30	3,53	,314		
Güç gösterme güdüsü	Amatör	79	3,38	,380	,377 <sup>z</sup>	,707
	Profesyonel	30	3,35	,359		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Amatör	79	3,94	,409	-,048 <sup>z</sup>	,962
	Profesyonel	30	3,92	,425		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Amatör	79	3,03	,629	-,598 <sup>z</sup>	,550
	Profesyonel	30	3,12	,547		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzey

Futbol branşındaki katılımcıların motivasyon puanları amatör ve ya profesyonel olarak spor yapma düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 12.** Voleybol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Erkek	33	3,50	,346	-,273 <sup>z</sup>	,784
	Kadın	46	3,54	,347		
Güç gösterme güdüsü	Erkek	33	3,30	,391	-,703 <sup>z</sup>	,484
	Kadın	46	3,37	,407		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Erkek	33	3,91	,463	-,194 <sup>z</sup>	,846
	Kadın	46	3,92	,391		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Erkek	33	3,09	,486	-,553 <sup>z</sup>	,594
	Kadın	46	3,16	,622		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 12 incelendiğine voleybol branşındaki kadın ve erkek katılımcıların motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 13.** Voleybol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Amatör	36	3,45	,395	-1,600 <sup>z</sup>	,110
	Profesyonel	43	3,59	,287		
Güç gösterme güdüsü	Amatör	36	3,31	,412	-,632 <sup>z</sup>	,530
	Profesyonel	43	3,37	,390		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Amatör	36	3,86	,419	-1,084 <sup>z</sup>	,278
	Profesyonel	43	3,96	,420		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Amatör	36	2,98	,659	-2,028 <sup>z</sup>	,043*
	Profesyonel	43	3,25	,447		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi, \* $p<0,05$

Amatör ve ya profesyonel düzeyde voleybol sporuyla uğraşan katılımcıların toplam motivasyon puanı, güç gösterme güdüsü puanı ve başarıya yaklaşma güdüsü puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Buna karşın amatör ve ya profesyonel düzeyde voleybol sporuyla uğraşan katılımcıların başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $t=-2,028$ ,  $p<0,05$ ).

**Tablo 14.** Basketbol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Erkek	30	3,49	,286	-,303 <sup>z</sup>	,762
	Kadın	30	3,48	,424		
Güç gösterme güdüsü	Erkek	30	3,32	,316	-1,052 <sup>z</sup>	,297
	Kadın	30	3,42	,399		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Erkek	30	3,87	,356	-,355 <sup>z</sup>	,722
	Kadın	30	3,90	,450		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Erkek	30	3,08	,618	-1,259 <sup>z</sup>	,208
	Kadın	30	2,88	,728		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Basketbol sporuyla uğraşan kadın ve erkek katılımcıların motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 15.** Basketbol Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Amatör	30	3,45	,285	-,725 <sup>z</sup>	,468
	Profesyonel	30	3,51	,422		
Güç gösterme güdüsü	Amatör	30	3,31	,324	-1,236 <sup>z</sup>	,222
	Profesyonel	30	3,43	,391		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Amatör	30	3,84	,375	-1,185 <sup>z</sup>	,236
	Profesyonel	30	3,93	,431		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Amatör	30	2,99	,573	-,200 <sup>z</sup>	,842
	Profesyonel	30	2,97	,776		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 15 incelendiğinde amatör ve ya profesyonel olarak basketbol sporu yapan katılımcıların motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 16.** Tekvando Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Erkek	31	3,59	,333	-1,767 <sup>z</sup>	,077
	Kadın	35	3,49	,258		
Güç gösterme güdüsü	Erkek	31	3,32	,402	-,362 <sup>z</sup>	,718
	Kadın	35	3,36	,374		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Erkek	31	3,99	,389	-1,299 <sup>z</sup>	,194
	Kadın	35	3,85	,424		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Erkek	31	3,25	,538	-1,688 <sup>z</sup>	,091
	Kadın	35	3,07	,454		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 16 incelendiğinde tekvando branşıyla uğraşan kadın ve erkek katılımcıların motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 17.** Tekvando Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Amatör	35	3,52	,305	-,431 <sup>z</sup>	,667
	Profesyonel	31	3,55	,293		
Güç gösterme güdüsü	Amatör	35	3,30	,432	-,918 <sup>z</sup>	,362
	Profesyonel	31	3,39	,324		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Amatör	35	3,91	,421	-,334 <sup>z</sup>	,738
	Profesyonel	31	3,94	,406		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Amatör	35	3,16	,526	-,058 <sup>z</sup>	,954
	Profesyonel	31	3,15	,478		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 17 incelendiğinde amatör ve ya profesyonel olarak tekvando branşıyla uğraşan katılımcıların motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 18.** Atletizm Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Erkek	32	3,56	,450	-,437 <sup>z</sup>	,662
	Kadın	34	3,53	,383		
Güç gösterme güdüsü	Erkek	32	3,44	,432	,789 <sup>z</sup>	,433
	Kadın	34	3,35	,426		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Erkek	32	3,94	,459	-,289 <sup>z</sup>	,772
	Kadın	34	3,92	,443		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Erkek	32	3,10	,752	-,122 <sup>z</sup>	,903
	Kadın	34	3,11	,667		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Atletizm sporu ile uğraşan katılımcıların motivasyon puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 19.** Atletizm Branşındaki Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Amatör	31	3,59	,388	-,765 <sup>z</sup>	,444
	Profesyonel	35	3,51	,437		
Güç gösterme güdüsü	Amatör	31	3,36	,439	-,543 <sup>z</sup>	,589
	Profesyonel	35	3,42	,422		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Amatör	31	4,01	,445	-1,326 <sup>z</sup>	,185
	Profesyonel	35	3,87	,446		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Amatör	31	3,18	,662	-,675 <sup>z</sup>	,499
	Profesyonel	35	3,04	,742		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Atletizm sporuyla uğraşan katılımcıların motivasyon puanları yaptıkları amatör ve ya profesyonel olarak sporu yapma düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 20.** Katılımcıların Branşlarına Göre Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	F/X <sup>2</sup>	p
Toplam motivasyon puanı	Futbol	109	3,52	,330	2,390 <sup>F</sup>	,664
	Voleybol	79	3,53	,345		
	Basketbol	60	3,48	,359		
	Tekvando	66	3,54	,298		
	Atletizm	66	3,54	,414		
Güç gösterme güdüsü	Futbol	109	3,37	,373	,762 <sup>X<sup>2</sup></sup>	,943
	Voleybol	79	3,34	,399		
	Basketbol	60	3,37	,360		
	Tekvando	66	3,34	,384		
	Atletizm	66	3,39	,428		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Futbol	109	3,93	,412	,890 <sup>F</sup>	,926
	Voleybol	79	3,92	,420		
	Basketbol	60	3,88	,403		
	Tekvando	66	3,92	,411		
	Atletizm	66	3,93	,448		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Futbol	109	3,06	,606	3,133 <sup>F</sup>	,536
	Voleybol	79	3,13	,567		
	Basketbol	60	2,98	,677		
	Tekvando	66	3,15	,500		
	Atletizm	66	3,10	,704		

F=OneWayAnova, X<sup>2</sup>=Kruskal Wallis H, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 20 incelendiğinde katılımcıların motivasyon puanlarının yaptıkları branşlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 21.** Katılımcıların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Takım ve Ferdi Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam motivasyon puanı	Takım	248	3,51	,341	-,913 <sup>z</sup>	,361
	Ferdi	132	3,54	,359		
Güç gösterme güdüsü	Takım	248	3,36	,377	-,116 <sup>z</sup>	,908
	Ferdi	132	3,37	,406		
Başarıya yaklaşma güdüsü	Takım	248	3,92	,411	-,338 <sup>z</sup>	,735
	Ferdi	132	3,93	,428		
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	Takım	248	3,06	,612	-,969 <sup>z</sup>	,333
	Ferdi	132	3,13	,609		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Katılımcıların takım ve ya ferdi spor yapması durumuna göre spora özgü başarı ve motivasyon puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

### 4.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Karşılaştırmalar

**Tablo 22.** Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Boyutlar	N	En düşük	En yüksek	X	Ss
Toplam stres puanı	399	1	3	2,33	,390
Aktif planlama	399	1	4	2,84	,513
Dış yardım arama	399	1	4	2,61	,650
Dine sığınma	399	1	4	2,34	,864
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	399	0	4	1,91	,744
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	399	0	4	1,06	,946
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	399	1	4	2,37	,570

Tablo 22 incelendiğinde katılımcıların kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) alt boyutu ile kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) alt boyutu puanlarının orta düzeyin altında olduğu, Toplam Stres puanları ile dine sığınma ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) alt boyutu puanlarının orta düzeyde olduğu, aktif planlama ve dış yardım arama alt boyutu puanlarının ise orta düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir.

**Tablo 23.** Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Erkek	204	2,34	,397	-,525 <sup>z</sup>	,599
	Kadın	176	2,31	,381		
Aktif planlama	Erkek	204	2,84	,530	-,246 <sup>z</sup>	,806
	Kadın	176	2,83	,494		
Dış yardım arama	Erkek	204	2,60	,654	-,693 <sup>z</sup>	,489
	Kadın	176	2,62	,646		
Dine sığınma	Erkek	204	2,37	,876	-,580 <sup>z</sup>	,562
	Kadın	176	2,30	,850		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Erkek	204	1,96	,758	1,211 <sup>z</sup>	,227
	Kadın	176	1,86	,727		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Erkek	204	1,06	,950	-,108 <sup>z</sup>	,914
	Kadın	176	1,06	,944		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Erkek	204	2,40	,569	-1,073 <sup>z</sup>	,283
	Kadın	176	2,33	,569		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Kadın ve erkek katılımcıların stresle başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 24.** Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Amatör	211	2,32	,389	-,442 <sup>z</sup>	,658
	Profesyonel	169	2,34	,392		
Aktif planlama	Amatör	211	2,84	,494	-,342 <sup>z</sup>	,732
	Profesyonel	169	2,84	,537		
Dış yardım arama	Amatör	211	2,62	,648	-,369 <sup>z</sup>	,692
	Profesyonel	169	2,59	,654		
Dine sığınma	Amatör	211	2,32	,860	-,155 <sup>z</sup>	,877
	Profesyonel	169	2,35	,871		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Amatör	211	1,87	,751	-1,228 <sup>z</sup>	,220
	Profesyonel	169	1,97	,734		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Amatör	211	1,03	,952	-,774 <sup>z</sup>	,439
	Profesyonel	169	1,10	,940		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Amatör	211	2,35	,570	-,518 <sup>z</sup>	,604
	Profesyonel	169	2,38	,571		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Amatör ve ya profesyonel düzeyde spor yapan katılımcıların stresle başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

**Tablo 25.** Katılımcıların Genel Not Ortalamaları (Akademik Başarıları) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği Boyutları Arasındaki İlişki

	Korelasyon	Genel not ortalaması	Toplam stresle başa çıkma puanı	Aktif planlama	Dış yardım arama	Dine sığınma	Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)
Toplam stresle başa çıkma puanı	r	,031						
	p	,595						
Aktif planlama	r	,026	,561**					
	p	,660	,000					
Dış yardım arama	r	-,026	,657**	,536**				
	p	,658	,000	,000				
Dine sığınma	r	,019	,675**	,357**	,444**			
	p	,749	,000	,000	,000			
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	r	,077	,573**	,033	-,018	,193**		
	p	,187	,000	,525	,721	,000		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	r	,012	,221**	-,276**	-,147**	-,026	,472**	
	p	,841	,000	,000	,004	,614	,000	
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	r	,063	,610**	,301**	,239**	,244**	,489**	-,100
	p	,281	,000	,000	,000	,000	,000	,052

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Tablo 25 incelendiğinde katılımcıların genel not ortalamaları ile toplam stresle başa çıkma puanı, aktif planlama puanı, dış yardım arama puanı, dine sığınma puanı, kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı, kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ve kabul bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Buna ek olarak toplam stresle başa çıkma puanı ( $X = 2, 33$ ) ile aktif planlama puanı ( $X = 2, 84$ ), dış yardım arama puanı ( $X = 2, 61$ ), dine sığınma puanı ( $X = 2, 34$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1, 91$ ), kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ( $X = 1, 06$ ) ve kabul bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2, 37$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Aktif planlama puanı ile dine sığınma puanı arasında anlamlı ilişki bulunmazken ( $p>0,05$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1, 91$ ) arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki ( $p<0,05$ ) bulunmakta ve dış yardım arama puanı ( $X = 2, 61$ ), dine sığınma puanı ( $X = 2, 34$ ) ile kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2, 37$ ) arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Dış yardım arama alt boyutu ile dine sığınma ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) alt boyutları arasında doğrusal, kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) alt boyutu ile arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Dış yardım arama puanı ile kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Dine sığınma puanı ( $X = 2, 34$ ) ile kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1, 91$ ) ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2, 37$ ) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ( $p<0,05$ ), kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1, 91$ ) ile kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ( $X = 1, 06$ ) ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2, 37$ ) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) ile kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanları arasında, anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır, ancak anlamlılığa çok yakındır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 26.** Futbol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Erkek	78	2,36	,394	-,148 <sup>z</sup>	,882
	Kadın	31	2,33	,342		
Aktif planlama	Erkek	78	2,86	,521	-,212 <sup>z</sup>	,832
	Kadın	31	2,85	,440		
Dış yardım arama	Erkek	78	2,62	,633	-,007 <sup>z</sup>	,995
	Kadın	31	2,61	,721		
Dine sığınma	Erkek	78	2,44	,877	-,848 <sup>z</sup>	,396
	Kadın	31	2,26	,852		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Erkek	78	1,92	,763	-,011 <sup>z</sup>	,991
	Kadın	31	1,92	,698		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Erkek	78	1,02	,926	-,173 <sup>z</sup>	,862
	Kadın	31	1,11	1,073		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Erkek	78	2,43	,593	-,192 <sup>z</sup>	,848
	Kadın	31	2,38	,520		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Futbol branşı ile uğraşan katılımcıların cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 27.** Futbol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Amatör	79	2,35	,396	-,336 <sup>z</sup>	,737
	Profesyonel	30	2,35	,333		
Aktif planlama	Amatör	79	2,86	,532	-,082 <sup>z</sup>	,935
	Profesyonel	30	2,85	,400		
Dış yardım arama	Amatör	79	2,65	,668	-,378 <sup>z</sup>	,706
	Profesyonel	30	2,54	,626		
Dine sığınma	Amatör	79	2,39	,858	-,306 <sup>z</sup>	,760
	Profesyonel	30	2,37	,916		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Amatör	79	1,88	,761	-,004 <sup>z</sup>	,379
	Profesyonel	30	2,03	,691		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Amatör	79	1,06	,984	-,154 <sup>z</sup>	,877
	Profesyonel	30	1,01	,930		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Amatör	79	2,40	,588	-,436 <sup>z</sup>	,663
	Profesyonel	30	2,46	,532		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Futbol branşı ile uğraşan katılımcıların stresle başa çıkma puanları amatör ve ya profesyonel olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 28.** Voleybol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Erkek	33	2,28	,332	-,244 <sup>z</sup>	,808
	Kadın	46	2,32	,381		
Aktif planlama	Erkek	33	2,86	,611	-,319 <sup>z</sup>	,750
	Kadın	46	2,86	,424		
Dış yardım arama	Erkek	33	2,51	,616	-1,292 <sup>z</sup>	,196
	Kadın	46	2,67	,645		
Dine sığınma	Erkek	33	2,15	,717	-,787 <sup>z</sup>	,431
	Kadın	46	2,29	,913		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Erkek	33	1,96	,720	,682 <sup>z</sup>	,497
	Kadın	46	1,85	,715		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Erkek	33	,96	,885	-,326 <sup>z</sup>	,744
	Kadın	46	1,05	,950		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Erkek	33	2,36	,597	-,629 <sup>z</sup>	,529
	Kadın	46	2,31	,546		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Voleybol sporu yapan katılımcıların stresle başa çıkma puanları cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

**Tablo 29.** Voleybol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Amatör	36	2,24	,354	-1,315 <sup>z</sup>	,189
	Profesyonel	43	2,35	,361		
Aktif planlama	Amatör	36	2,84	,587	,104 <sup>z</sup>	,917
	Profesyonel	43	2,88	,435		
Dış yardım arama	Amatör	36	2,55	,531	-,588 <sup>z</sup>	,557
	Profesyonel	43	2,64	,712		
Dine sığınma	Amatör	36	2,16	,697	-,498 <sup>z</sup>	,618
	Profesyonel	43	2,29	,938		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Amatör	36	1,85	,730	-,491 <sup>z</sup>	,625
	Profesyonel	43	1,93	,707		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Amatör	36	,86	,782	-1,118 <sup>z</sup>	,264
	Profesyonel	43	1,14	1,010		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Amatör	36	2,26	,572	-,929 <sup>z</sup>	,353
	Profesyonel	43	2,39	,559		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 29 incelendiğinde voleybol branşındaki katılımcıların stresle başa çıkma puanlarının amatör ve ya profesyonel olarak spor yapma düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 30.** Basketbol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Erkek	30	2,34	,359	-,444 <sup>z</sup>	,657
	Kadın	30	2,27	,470		
Aktif planlama	Erkek	30	2,77	,478	-,719 <sup>z</sup>	,472
	Kadın	30	2,81	,611		
Dış yardım arama	Erkek	30	2,54	,640	-,082 <sup>z</sup>	,935
	Kadın	30	2,54	,605		
Dine sığınma	Erkek	30	2,43	,875	-,697 <sup>z</sup>	,486
	Kadın	30	2,27	,852		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Erkek	30	2,00	,777	,810 <sup>z</sup>	,421
	Kadın	30	1,83	,818		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Erkek	30	1,13	,944	-,307 <sup>z</sup>	,970
	Kadın	30	1,11	,939		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Erkek	30	2,40	,489	-,773 <sup>z</sup>	,440
	Kadın	30	2,29	,634		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Basketbol sporuyla uğraşan katılımcıların cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 31.** Basketbol Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Amatör	30	2,27	,342	-,606 <sup>z</sup>	,544
	Profesyonel	30	2,34	,482		
Aktif planlama	Amatör	30	2,82	,441	-,096 <sup>z</sup>	,923
	Profesyonel	30	2,76	,637		
Dış yardım arama	Amatör	30	2,53	,551	-,245 <sup>z</sup>	,807
	Profesyonel	30	2,56	,687		
Dine sığınma	Amatör	30	2,19	,743	-1,386 <sup>z</sup>	,166
	Profesyonel	30	2,50	,949		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Amatör	30	1,84	,781	-,732 <sup>z</sup>	,467
	Profesyonel	30	1,99	,816		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Amatör	30	1,15	,925	-,291 <sup>z</sup>	,771
	Profesyonel	30	1,10	,957		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Amatör	30	2,30	,525	-,468 <sup>z</sup>	,640
	Profesyonel	30	2,39	,606		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 31 incelendiğinde basketbol branşındaki katılımcıların stresle başa çıkma puanlarının amatör ve ya profesyonel olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 32.** Tekvando Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Erkek	31	2,29	,404	-,399 <sup>z</sup>	,690
	Kadın	35	2,31	,267		
Aktif planlama	Erkek	31	2,94	,460	-1,070 <sup>z</sup>	,285
	Kadın	35	2,83	,439		
Dış yardım arama	Erkek	31	2,55	,755	-,310 <sup>z</sup>	,757
	Kadın	35	2,63	,515		
Dine sığınma	Erkek	31	2,23	,993	-,238 <sup>z</sup>	,812
	Kadın	35	2,22	,664		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Erkek	31	1,82	,730	-,295 <sup>z</sup>	,769
	Kadın	35	1,87	,652		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Erkek	31	,98	1,063	-,657 <sup>z</sup>	,511
	Kadın	35	1,03	,888		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Erkek	31	2,28	,543	-,884 <sup>z</sup>	,377
	Kadın	35	2,38	,518		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tekvando branşı ile uğraşan katılımcıların cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 33.** Tekvando Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Amatör	35	2,29	,385	-,591 <sup>z</sup>	,554
	Profesyonel	31	2,31	,275		
Aktif planlama	Amatör	35	2,79	,427	-1,727 <sup>z</sup>	,084
	Profesyonel	31	2,98	,458		
Dış yardım arama	Amatör	35	2,61	,690	-,788 <sup>z</sup>	,431
	Profesyonel	31	2,57	,577		
Dine sığınma	Amatör	35	2,28	,966	-,303 <sup>z</sup>	,762
	Profesyonel	31	2,17	,648		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Amatör	35	1,82	,714	-,334 <sup>z</sup>	,739
	Profesyonel	31	1,88	,660		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Amatör	35	1,01	,975	-,202 <sup>z</sup>	,840
	Profesyonel	31	1,00	,973		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Amatör	35	2,34	,542	-,136 <sup>z</sup>	,892
	Profesyonel	31	2,32	,520		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 33 incelendiğinde tekvando branşı ile uğraşan katılımcıların amatör ve ya profesyonel olarak spor yapma düzeylerine göre stresle başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 34.** Atletizm Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Erkek	32	2,43	,492	-,828 <sup>z</sup>	,408
	Kadın	34	2,31	,444		
Aktif planlama	Erkek	32	2,78	,586	-,296 <sup>z</sup>	,767
	Kadın	34	2,81	,585		
Dış yardım arama	Erkek	32	2,71	,671	-,006 <sup>z</sup>	,995
	Kadın	34	2,64	,756		
Dine sığınma	Erkek	32	2,49	,903	-,193 <sup>z</sup>	,847
	Kadın	34	2,44	,957		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Erkek	32	2,12	,807	1,399 <sup>z</sup>	,167
	Kadın	34	1,84	,795		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Erkek	32	1,26	,989	-,841 <sup>z</sup>	,400
	Kadın	34	1,03	,922		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Erkek	32	2,49	,590	-1,226 <sup>z</sup>	,220
	Kadın	34	2,27	,651		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Atletizm branşı ile uğraşan katılımcıların stresle başa çıkma puanlarının cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 35.** Atletizm Branşındaki Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	t/z	p
Toplam stres puanı	Amatör	31	2,40	,452	-,758 <sup>z</sup>	,448
	Profesyonel	35	2,34	,486		
Aktif planlama	Amatör	31	2,88	,414	-,689 <sup>z</sup>	,491
	Profesyonel	35	2,72	,694		
Dış yardım arama	Amatör	31	2,74	,763	-,851 <sup>z</sup>	,395
	Profesyonel	35	2,62	,669		
Dine sığınma	Amatör	31	2,51	1,001	-,438 <sup>z</sup>	,662
	Profesyonel	35	2,44	,864		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Amatör	31	1,94	,804	-,332 <sup>z</sup>	,741
	Profesyonel	35	2,01	,819		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Amatör	31	1,08	1,071	-,959 <sup>z</sup>	,338
	Profesyonel	35	1,20	,849		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Amatör	31	2,40	,612	-,194 <sup>z</sup>	,846
	Profesyonel	35	2,36	,648		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 35 incelendiğinde atletizm branşı ile uğraşan katılımcıların stresle başa çıkma puanlarının amatör ve ya profesyonel olarak spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 36.** Katılımcıların Branşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı Ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Amatör Ve Profesyonel Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor seviyesi	N	X	Ss	F/X <sup>2</sup>	p
Toplam stres puanı	Futbol	109	2,35	,381	2,734 <sup>F</sup>	,603
	Voleybol	79	2,30	,360		
	Basketbol	60	2,31	,408		
	Tekvando	66	2,30	,336		
	Atletizm	66	2,37	,465		
Aktif planlama	Futbol	109	2,86	,497	1,423 <sup>F</sup>	,840
	Voleybol	79	2,86	,507		
	Basketbol	60	2,79	,544		
	Tekvando	66	2,88	,449		
	Atletizm	66	2,80	,581		
Dış yardım arama	Futbol	109	2,62	,656	2,619 <sup>F</sup>	,623
	Voleybol	79	2,60	,634		
	Basketbol	60	2,54	,617		
	Tekvando	66	2,59	,635		
	Atletizm	66	2,68	,712		
Dine sığınma	Futbol	109	2,39	,870	4,441 <sup>F</sup>	,350
	Voleybol	79	2,23	,835		
	Basketbol	60	2,35	,860		
	Tekvando	66	2,23	,828		
	Atletizm	66	2,47	,924		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Futbol	109	1,92	,742	,257 <sup>X2</sup>	,905
	Voleybol	79	1,90	,714		
	Basketbol	60	1,92	,795		
	Tekvando	66	1,85	,685		
	Atletizm	66	1,98	,806		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Futbol	109	1,05	,966	1,554 <sup>F</sup>	,817
	Voleybol	79	1,01	,919		
	Basketbol	60	1,12	,933		
	Tekvando	66	1,01	,967		
	Atletizm	66	1,14	,954		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Futbol	109	2,41	,571	1,067 <sup>F</sup>	,899
	Voleybol	79	2,33	,565		
	Basketbol	60	2,34	,564		
	Tekvando	66	2,33	,528		
	Atletizm	66	2,38	,627		

F=OneWayAnova, X<sup>2</sup>=Kruskal Wallis H, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 36 incelendiğinde katılımcıların branşlarına göre stresle başa çıkma ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 37.** Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına İlişkin Ortalamalarının Ferdi ve Takım Sporu Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Toplam stres puanı	Takım	248	2,32	,381	-,252 <sup>z</sup>	,801
	Ferdi	132	2,33	,407		
Aktif planlama	Takım	248	2,84	,511	-,108 <sup>z</sup>	,914
	Ferdi	132	2,84	,519		
Dış yardım arama	Takım	248	2,60	,638	-,821 <sup>z</sup>	,411
	Ferdi	132	2,63	,673		
Dine sığınma	Takım	248	2,33	,856	-,241 <sup>z</sup>	,809
	Ferdi	132	2,35	,882		
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	Takım	248	1,91	,744	,006 <sup>t</sup>	,995
	Ferdi	132	1,91	,748		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Takım	248	1,06	,940	-,116 <sup>z</sup>	,907
	Ferdi	132	1,07	,959		
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	Takım	248	2,37	,566	-,303 <sup>z</sup>	,762
	Ferdi	132	2,36	,578		

t=Independent t test, z=Mann Whitney U, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 37 incelendiğinde ferdi ve takım sporu yapan katılımcıların stresle başa çıkma puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05).

**Tablo 38.** Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği Boyutları Arasındaki İlişki

	Korelasyon	Toplam başarı ve motivasyon	Güç gösterme güdüsü	Başarıya yaklaşma güdüsü	Başarısızlıktan kaçınma güdüsü
Toplam stresle başa çıkma puanı	r	,206**	,024	,068	,382**
	p	,000	,639	,185	,000
Aktif planlama	r	,227**	,160**	,174**	,187**
	p	,000	,002	,001	,000
Dış yardım arama	r	,144**	-,014	,131*	,133**
	p	,005	,785	,011	,009
Dine sığınma	r	,041	-,118*	-,004	,217**
	p	,429	,021	,944	,000
Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylem)	r	,257**	,125*	,097	,382**
	p	,000	,014	,059	,000
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	r	-,027	,020	-,068	,137**
	p	,594	,697	,187	,008
Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma)	r	,198**	,177**	,047	,192**
	p	,000	,001	,362	,000

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Katılımcıların toplam spora özgü başarı motivasyon puanları ( $X = 3, 52$ ) ile toplam stresle başa çıkma puanı ( $X = 2, 33$ ), aktif planlama puanı ( $X = 2, 84$ ), dış yardım arama puanı ( $X = 2, 61$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1, 91$ ) ve kabul bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2, 37$ ) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ( $p < 0,05$ ), dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) eylem puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ). Güç gösterme güdüsü ( $X = 3, 36$ ) puanı ile aktif planlama ( $X = 2, 84$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) ( $X = 1, 91$ ) puanı ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) ( $X = 2, 37$ ) puanı arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki bulunurken ( $p < 0,05$ ), dine sığınma puanı arasında zıt yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Güç gösterme güdüsü puanı ile dış yardım arama puanı ve kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ). Başarıya yaklaşma güdüsü puanı ( $X = 3, 92$ ) ile aktif planlama puanı ( $X = 2, 84$ ) ve dış yardım arama puanı ( $X = 2, 61$ ) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ( $p < 0,05$ ), toplam stres puanı, dine sığınma puanı, kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı, kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ). Başarısızlıktan kaçma güdüsü puanı ( $X = 3, 08$ ) ile toplam stresle başa çıkma puanı ( $X = 2, 33$ ), aktif planlama puanı ( $X = 2, 84$ ), dış yardım arama puanı ( $X = 2, 61$ ), dine sığınma puanı ( $X = 2, 34$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1, 91$ ), kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ( $X = 1, 06$ ) ve kabul bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2, 37$ ) arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır ( $p < 0,05$ ).

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde izlenen yöntem sonucunda ulaşılan bulgular ve yorumlar, genel bilgilerde yer alan bilgiler ve diğer araştırmalardan elde edilen bulgular çerçevesinde tartışılarak değerlendirilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

Bu bölümde; üniversiteli sporcu öğrencilerin, sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri incelenmiştir, ayrıca cinsiyeti, yapmış olduğu spor branşını, sporcuların katıldıkları takım ve ferdi sporlar, spor seviyesi ve akademik başarı, gibi değişkenler açısından istatistiksel açıdan saptanan sonuçlara ilişkin bulgular tartışılmıştır. Edilen bulgular alan yazın ile ilişkili bir biçimde ele alınmıştır. Tablo 7 ye kadar olan tüm tablolar betimsel (tanımlayıcı) istatistiksel yönetime aittir. Araştırmanın temelde cevap arandığı sorulara ilişkin bulgular tablo 7 itibariyle başlamaktadır.

Cinsiyet değişkeni açısından tüm branşlardan sporcular örnekleme ve Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando ve Atletizm sporu yapan sporcular örnekleminde ayrı ayrı yapılan incelemelere bağlı olarak katılımcıların motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ) (Tablo 7, Tablo 10, Tablo 12, Tablo 14, Tablo 16, Tablo 18). Aktop ve Erman (2002), Aktaş ve ark. (2006)'nın başarısızlıktan kaçınma alt boyutunda elde edilen sonuçlar ile Kılınç ve ark. (2012)'nin yapmış oldukları araştırma bulguları elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Her üç araştırmada da cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel bir farklılık rapor edilmemiştir. Ayrıca elde edilen sonuçlara bakıldığında tüm örneklem gruplarında (futbol, voleybol, basketbol, tekvando, atletizm) cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Her branştaki sporcu cinsiyeti ne olursa olsun kazanması için baskı

altındadır (Abakay, 2010). Cinsiyet ayrımı gözetmeksizin spora ilişkin başarı motivasyonları açısından hem erkek hem de kadın sporcuların benzer düzeyde spora özgü başarı motivasyonuna sahip oldukları söylenebilir.

Amatör veya profesyonel olarak spor yapma değişkeni açısından tüm branşlardan sporcular örnekleme ve Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando ve Atletizm sporu yapan sporcular örnekleminde ayrı ayrı yapılan incelemelere bağlı olarak katılımcıların motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ) (Tablo 8, Tablo 11, Tablo 13, Tablo 15, Tablo 17, Tablo 19, Tablo 20). Elde edilen sonuçlara bakıldığında tüm örneklem gruplarında amatör ve ya profesyonel olarak spor yapma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Karabulut ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan araştırma bulguları bu sonuçlarla paralellik göstermektedir. Abakay ve Kuru (2010), profesyonel ve amatör futbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin güç gösterme güdüsü alt boyutu puan ortalamaları arasında, profesyonel futbolcular lehine anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Yine benzer bir çalışmada Arslan ve Kuru (2002), profesyonel futbolcuların güç gösterme güdüsü alt boyutu amatör futbolculardan yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni olarak, profesyonel futbolcuların yaptıkları işten ekonomik kazanç sağlamaları ve geçim kaynağı olarak görmeleri, kendilerini gösterme ve kanıtlama gibi konularda hassas düşünceleri olarak belirtmişlerdir. Futbolcular üzerine yapılan bir başka çalışmada Arslan (2000), 1. Lig futbolcularının güç gösterme güdülerinin, 2. Lig ve 3. Lig futbolcularından, profesyonel futbolcuların güç gösterme güdülerinin ise amatör futbolculardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aktop ve Erman (2006) ise, aktif spor yapan erkek sporcuların başarı motivasyonu, sürekli kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptıkları çalışmada, spor deneyimi yüksek (tecrübeli) sporcuların güç gösterme güdülerinin yüksek olduğunu ve bu durumun başarıyı ve benlik saygısını arttırmada önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Tüm bu bulgular neticesinde amatör veya profesyonel olarak spor yapmakta olan bireylerin başarı motivasyonları açısından çok büyük farklılıklar göstermeyecekleri söylenebilir. Temelde insan psikolojisine bağlı olan bir durum olan bu durumun statü değişkeni açısından farklılık arz etmeyeceği söylenebilir.

Katılımcıların genel akademik başarı ile toplam başarı ve motivasyon, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Buna ek olarak toplam başarı ve motivasyon,

güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p < 0,05$ ). Güç gösterme güdüsü ( $X = 3,36$ ), başarıya yaklaşma güdüsü ( $X = 3,92$ ) başarısızlıktan kaçınma güdüsü ( $X = 3,08$ ) puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p < 0,05$ ). Ayrıca başarıya yaklaşma güdüsü ( $X = 3,92$ ) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü ( $X = 3,08$ ) puanları arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $p < 0,05$ ). Bir başka deyişle, bir motivasyon boyutunda artış meydana gelmesi diğerinde de artışa neden olmakta, ya da bir motivasyon boyutunda azalma meydana gelmesi diğerinde ne azalma meydana gelmesine ne de artış meydana gelmesine neden olmaktadır (Tablo 9). Elde edilen bulgulara bakıldığında; araştırmaya katılan bireylerin genel akademik başarı düzeylerini Spora Yönelik Başarı Motivasyonu açısından bir ilişki gözlenmemektedir. Ancak katılımcıların spora yönelik başarı motivasyonları alt boyutları arasında doğrusal bir ilişki gözlenmektedir. Bu bilgiler ışığında literatürde yer alan bilgilere göz atacak olursak; bireylerin akademik başarı düzeyleri ile akademik motivasyonları arasında Öncü (2004) tarafından da belirtildiği gibi pozitif bir ilişki vardır. Eğitime yönelik motivasyonun akademik başarıyı desteklediği söylenebilir. Fakat sportif motivasyonun yapısı ve içeriği gereği örneklemimizde elde etmiş olduğumuz sonuçlarında gösterdiği üzere bir ilişkiden söz etmek mümkün değildir. Geri (2013) tarafından yapılan araştırmada spora yönelik motivasyon ile akademik motivasyon arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğunu vurgulanmıştır. Sporcular örnekleminde yapmış olduğumuz araştırmamızda elde etmiş olduğumuz bulgular Geri (2013) tarafından yapılan araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu bilgiler ışığında; kompleks bir yapı olan motivasyonun tüm boyutlarının birbiri ile ilişki içerisinde olduğu söylenebilir.

Katılımcıların takım ve ferdi spor yapması durumuna göre spora özgü başarı ve motivasyon puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ) (Tablo 21). Elde edilen bulgulara bakıldığında, Aktop ve Erman (2002) tarafından yapılan araştırmada, takım ve bireysel spor dalları ile ilgilenen sporcuların genellikle süreklilik gösteren ve özelliği olarak görülen spor dalına özgü başarı motivasyonunun güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdülerini arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Sporun önde gelen özelliklerinden birisi doğasında rekabeti barındırmasıdır. Şampiyonu şampiyon yapan özelliklerin neler olduğuna yıllar önce değinilirken başarılı sporcuların

güdülerinin neler olduğu ve rekabeti hangi güdülerin yarattığı konusunda ne yazık ki günümüzde de yeterli bilgi yoktur. Dolayısıyla sınırlı verilere dayalı olarak rekabeti açıklamak olası değildir. Yine de Martens'in yarışmayı bir süreç olarak gören yarışma (rekabet) davranışını açıklamasında kullandığı dört safhalı yaklaşımı en popüler yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Martens' e göre rekabetçi davranış bir kişilik özelliğidir. Bu bilgiler ışığında bireyin motivasyonu bireysel yada takım sporu yapmasına değil, bireysel özelliklerine bağlı olabilmektedir. Bu doğrultuda araştırmamız sonu ortaya çıkan bu sonucun bu bağlamda olduğu söylenebilir.

Tablo 22 incelendiğinde katılımcıların kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) alt boyutu ile kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) alt boyutu puanlarının orta düzeyin altında olduğu, Toplam stres puanları ile dine sığınma ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) alt boyutu puanlarının orta düzeyde olduğu, aktif planlama ve dış yardım arama alt boyutu puanlarının ise orta düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir (Tablo 22).

Katılımcıların genel akademik başarı ile toplam stresle başa çıkma puanı, aktif planlama puanı, dış yardım arama puanı, dine sığınma puanı, kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı, kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ve kabul bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Buna ek olarak toplam stresle başa çıkma puanı ( $X = 2,33$ ) ile aktif planlama puanı ( $X = 2,84$ ), dış yardım arama puanı ( $X = 2,61$ ), dine sığınma puanı ( $X = 2,34$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1,91$ ), kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ( $X = 1,06$ ) ve kabul bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2,37$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Aktif planlama puanı ile dine sığınma puanı arasında anlamlı ilişki bulunmazken ( $p>0,05$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1,91$ ) arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki ( $p<0,05$ ) bulunmakta ve dış yardım arama puanı ( $X = 2,61$ ), dine sığınma puanı ( $X = 2,34$ ) ile kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2,37$ ) arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Dış yardım arama alt boyutu ile dine sığınma ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) alt boyutları arasında doğrusal, kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) alt boyutu ile arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Dış yardım arama puanı ile kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Dine sığınma puanı ( $X = 2,34$ ) ile kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1,91$ ) ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2,37$ ) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunurken ( $p<0,05$ ), kaçma-

soyutlanma (Biyokimyasal) puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1,91$ ) ile kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ( $X = 1,06$ ) ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2,37$ ) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ), kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) ile kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanları arasında, anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır, ancak anlamlığa çok yakındır ( $p<0,05$ ) (Tablo 25). Elde edilen bulgulara bakıldığında; sporcuların genel akademik başarı düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel anlamda bir ilişkiden söz etmek mümkün değildir. Sporcuların akademik başarı düzeylerinin stresle başa çıkma stratejileri arasındaki bu ilişkisizlik farklı başa çıkma stratejilerine ihtiyaç duymadıkları şeklinde yorumlanabilir. Genel anlamda stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında bazı alt boyutlarda ilişkiler görülmektedir. Bu ilişkiler en temel anlamla zaten bireyin stratejilerine bağlı olarak gelişmesinden kaynaklanabilir. Kimball ve Freysinger, (2003) aktardığı üzere; Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkma stillerini, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stilleri olarak ele almıştır. Problem odaklı başa çıkma stili genellikle durumu kontrol edebilen sporcular tarafından kullanılır. Bu tip başa çıkma efor artırmayı, planlamayı, aktif başa çıkmayı ve rekabetçi aktiviteyi artırmaktadır. Problem odaklı başa çıkma sporcular için stresin kaynağının tahmin edilebildiği durumlarda daha etkilidir. Crocker ve Graham (1995)'e göre; duygu odaklı başa çıkma, başa çıkmayı kolaylaştıran bilişsel stratejinin kullanımıyla ilişkilidir. Bu tip başa çıkma, durumun zarar ya da kayıp içerdiği zamanlarda daha etkilidir. Bu stratejiler sporcuların kendi kendine konuşma, hayal kurma, kaçınma, yadsıma, öfke ve psikolojik olarak boşluğa düşmelerini içerebilir. Bu bilgiler ışığında elde edilen bulgular rahatlıkla yorumlanabilir.

Cinsiyet değişkeni açısından tüm branşlardan sporcular örnekleme ve Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando ve Atletizm sporu yapan sporcular örnekleminde ayrı ayrı yapılan incelemelere bağlı olarak katılımcıların stresle başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ) (Tablo 23, Tablo 26, Tablo 28, Tablo 30, Tablo 32, Tablo 34). Elde edilen bulgulara bakıldığında; Taşgın ve Çağlayan (2011) tarafından yapılan araştırma bulguları, bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Taşgın ve Çağlayan (2011)'a göre cinsiyet değişkeni açısından bu anlamsızlık kız ve erkek öğrencilerin herhangi bir stres durumunda; “problemin önemi ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümde temkinli ve planlı olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif,

mantıklı ve bilinçli çaba gösterme; olaylara hoşgörölü ve iyimser bakma, sorunları daha sakin ve gerçekçi şekilde değerlendirme; stresli olay ya da durumla baş edebilmek için bir mucize bekleme; kendini çaresiz hissetme, çözümlü doğüstü güçlerde arama; sorunları başkalarıyla paylaşma, çözüm için başkalarından yardım isteme” gibi stresle başa çıkma tarzlarını benzer düzeyde kullandıkları söylenebilir. Ayrıca Çağlayan ve ark. (2008), Meyers ve ark. (2001) tarafından yapılan araştırma bulguları da bu bilgiler ve bulgularımız ile paralellik göstermektedir.

Amatör veya profesyonel olarak spor yapma değişkeni açısından tüm branşlardan sporcular örneklemleri ve Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando ve Atletizm sporu yapan sporcular örnekleminde ayrı ayrı yapılan incelemelere bağlı olarak katılımcıların motivasyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ) (Tablo 24, Tablo 27, Tablo 29, Tablo 31, Tablo 33, Tablo 35, Tablo 36). Elde edilen bulgulara bakıldığında; Tazegöl (2012) tarafından yapılan araştırma bulguları, bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Anshel ve Delany (2001), sporcunun başa çıkma stratejisi seçiminin en önemli belirleyicisinin sporcunun durumu veya olayı bilişsel değerlendirmesinin olduğunu belirtmektedir. Bu bilgiler ışığında amatör ve profesyonel olarak spor yapan bireyler bu konuda istatistiksel bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 37 incelendiğinde ferdi ve takım sporu yapan katılımcıların stresle başa çıkma puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görölmektedir ( $p>0,05$ ). (Tablo 37). Elde edilen bulgulara bakıldığında; Yoo (2001)’da bireysel sporlara katılan sporcuların, takım sporlarına katılan sporculara oranla daha fazla kaçınma ve transendental başa çıkma yöntemini kullandıklarını bildirmektedir. Park (2000) ’ın, Koreli sporcularla yaptığı çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, bireysel sporlara katılan sporcuların takım sporlarına katılan sporculara göre stresle başa çıkma stratejisini daha fazla kullandıkları görölmektedir. Ceylan (2005), çalışmasında bireysel spor dalları ile takım sporları arasındaki stresle başa çıkma stratejisini karşılaştırdığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulamamıştır.

Katılımcıların toplam spora özgü başarı motivasyon puanları ( $X = 3,52$ ) ile toplam stresle başa çıkma puanı ( $X = 2,33$ ), aktif planlama puanı ( $X = 2,84$ ), dış yardım arama puanı ( $X = 2,61$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1,91$ ) ve kabul bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2,37$ ) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ( $p<0,05$ ). Dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) eylem puanı arasında

anlamli iliŒki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Güç gösterme güdüsü ( $X = 3,36$ ) puanı ile aktif planlama ( $X = 2,84$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) ( $X = 1,91$ ) puanı ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) ( $X = 2,37$ ) puanı arasında doğrusal yönde anlamli iliŒki bulunurken ( $p<0,05$ ), dine sığınma puanı arasında zıt yönde anlamli iliŒki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Güç gösterme güdüsü puanı ile dış yardım arama puanı ve kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı arasında anlamli bir iliŒki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Başarıya yaklaşma güdüsü puanı ( $X = 3,92$ ) ile aktif planlama puanı ( $X = 2,84$ ) ve dış yardım arama puanı ( $X = 2,61$ ) arasında doğrusal yönde anlamli bir iliŒki bulunurken ( $p<0,05$ ), toplam stres puanı, dine sığınma puanı, kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı, kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı arasında anlamli iliŒki bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Başarısızlıktan kaçma güdüsü puanı ( $X = 3,08$ ) ile toplam stresle başa çıkma puanı ( $X = 2,33$ ), aktif planlama puanı ( $X = 2,84$ ), dış yardım arama puanı ( $X = 2,61$ ), dine sığınma puanı ( $X = 2,34$ ), kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) puanı ( $X = 1,91$ ), kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) puanı ( $X = 1,06$ ) ve kabul bilişsel (Yeniden Yapılanma) puanı ( $X = 2,37$ ) arasında doğrusal ve anlamli bir iliŒki vardır ( $p<0,05$ ) (Tablo 38). Elde edilen sonuçlara bakıldığında; aktif planlama, dış yardım arama ve kabul bilişsel (Yeniden Yapılanma) alt boyutlarının sportif başarı motivasyonu ile doğrusal ve anlamli bir iliŒkiye sahip oldukları görülürken, dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) eylem alt boyutlarında istatistiksel anlamda anlamsız düzeyde bir iliŒkisizlik söz konusudur. İlgili literatür incelendiğinde motivasyon; bir insanı belirlenmiş bir hedef için harekete geçiren güç (Ertürk, 2000), kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları (Koçel, 1999) ve bir veya birden fazla insanı, belirli bir yöne doğru devamlı şekilde harekete geçirmek için yapılan çabaların hepsi (Eren, 1993) olarak tanımlanırken, stres ise dış ve iç ortamdan kaynaklanan etkenlerin bireyde yarattığı değişiklik (Erdoğan, 1999), bireyin sportif aktivite ve çevre koşullarının bireyi etkilemesi sonucunda organizmanın biyokimyasal salgılar oluşarak içinde bulunduğu koşullara zihinsel ve fiziksel olarak etkileşim içerisinde bulunma durumu (Eren, 1993) olarak tanımlanmıştır. Bu bilgiler ışığında bulgularımıza da bağlı olarak sportif motivasyon ve stres ile başa çıkma stratejilerinin birbirleri ile iliŒkili olduğu söylenebilir.

## 5. 2. Sonuç

Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyet, akademik başarı, takım ve ferdi spor branşların amatör ve profesyonel olma durumlarının arasında bir ilişki olup olmadığını aramak ve karşılaştırılması amacıyla, bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Katılımcıların spora özgü başarı motivasyonları genel olarak alt boyutlarına ilişkin, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

2. Katılımcıların spora özgü başarı motivasyonları genel olarak alt boyutlarına ilişkin, amatör ve profesyonel olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

3. Katılımcıların Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando, Atletizm branşlarda, spora özgü başarı motivasyonları, alt boyutlarına ilişkin, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

4. Katılımcıların, Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando, Atletizm branşlarda, spora özgü başarı motivasyonları alt boyutlarına ilişkin, amatör ve profesyonel olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

5. Katılımcıların spor branşlarına göre, spora özgü başarı motivasyonları alt boyutlarına ilişkin, amatör ve profesyonel olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

6. Katılımcıların spora özgü başarı motivasyonları alt boyutlarına ilişkin, takım ve ferdi sporu yapma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

7. Katılımcıların genel akademik başarı ve spora özgü başarı motivasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Buna ek olarak spora özgü başarı motivasyon alt boyutlarının, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanları arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt boyutların arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki vardır.

8. Katılımcıların stresle başa çıkmada, genel olarak alt boyutlarına ilişkin, cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

9. Katılımcıların stresle başa çıkmada, genel olarak alt boyutlarına ilişkin, amatör ve profesyonel olma durumlarına göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

10. Katılımcıların Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando, Atletizm branşlarda, stresle başa çıkmada, alt boyutlarına ilişkin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

11. Katılımcıların Futbol, Voleybol, Basketbol, Tekvando, Atletizm branşlarda, stresle başa çıkmada, alt boyutlarına ilişkin, amatör ve profesyonel olma durumlarına göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

12. Katılımcıların branşlarına göre stresle başa çıkmada, alt boyutlarına ilişkin, amatör ve profesyonel olma durumlarına göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

13. Katılımcıların stresle başa çıkmada, alt boyutlarına ilişkin, takım ve ferdi sporu yapma değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

14. Katılımcıların toplam spora özgü başarı motivasyon ile toplam stresle başa çıkma ve alt boyutların arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır.

15. Katılımcıların genel akademik başarı düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında istatistiksel olarak ilişki bulunmamaktadır. Buna ek olarak stresle başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında "Aktif planlama ile kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) arasında anlamlı yönde bir ilişki bulunmakta ve dış yardım arama, dine sığınma ile kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Dış yardım arama alt boyutu ile dine sığınma ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) alt boyutları arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Dine sığınma ile kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma) arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmakta ve kaçma-soyutlanma (Duygusal Eylem) ile kaçma-soyutlanma (Biyokimyasal) ve kabul-bilişsel (Yeniden Yapılanma)" arasında doğrusal yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Sonuç olarak, sportif başarı motivasyonu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin sportif başarı ve performans üzerine pozitif yönde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda sporcu motivasyonu, sporcularda yüksek tutulması gereken önemli psikolojik faktörlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini belirlemede motivasyonun önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

### 5. 3. Öneriler

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Sporcuların sosyo-ekonomik ve çevresel etmenlere bağlı olarak stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonlarına etkisine yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Hakem faktörüne bağlı olarak stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonu düzeyleri incelenebilir.
- Sporcu ve antrenör kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonuna etkisi incelenebilir.
- Seyirci baskısının sporcu-antrenör stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonuna etkisi araştırma konusu olarak ele alınabilir.
- Alan uzmanı (spor psikoloğu, mentör, diyetisyen, kondisyoner vb.) olan veya olmayan kulüplerde sporcu antrenör stresle başa çıkma stratejileri ve başarı motivasyonu açısından incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- Akandere, M. (1997). *Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akbag, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aktop, A., Erman, K. A. (2002). *Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Antalya: 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı.
- Alanyalı, L. K. (2006). *Örgütsel stres kaynaklarının iş tatminine olan etkilerinin tükenmişlik ve dinçlik (coşku)*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Allen, R. (1983). *Human Stres: its nature and control*. New York: Mac Millan Publishing Company.
- Altungül, O. (2006). *Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Altuntaş, E. (2003). *Stres yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.

- Amman M.T., & İvizler, C (Ed.), (2000). *Spor sosyolojisi. Sporda sosyal bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Anshel, M.H. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 136 (3); 311, 324.
- Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88; 263, 276.
- Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28; 128, 143.
- Anshel, M. H., Porter, A., & Quek, J.J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behavior*, 21; 363,377.
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 1-26.
- Anshel, M. H., Raviv, S., & Jamieson, J. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24; 128, 134.
- Anshel, M., Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking Athletes coping style, coping strategies, affect and motor performance. *Anxiety in Adults & Coping*. 15( 2); 193, 209.
- Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Çantay Kitapevi.
- Arkonaç, S, A. (1998). *Psikoloji zihin süreçleri bilimi*. İstanbul: Alfa.
- Arslanoğlu, K. (2005). *Futbolun psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki yayınları.
- Aslan, A. (2000). *Türkiye profesyonel 1., 2., 3. ligi ve amatör takımların başarı motivasyonu farklılıkları ve sportif tecrübe dağılımları üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Aslan A., & Kuru E. (2002). Profesyonel ve amatör futbolcuların başarı motivasyonu ve sportif tecrübe ile ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2); 23, 30.
- Ata, E. (1999). *İlköğretim öğrencilerinde bilimsel ve sosyal tutum Adapazarı örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Balcı, A. (2000). *İş stresi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Baltaş, A., Batlaş, Z. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul:Remzi Kitapevi.
- Barutçugil, İ. (2002). *Organizasyonlarda duyguların yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Barutçugil, İ. (2004). *Stratejik insan kaynakları yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık. Basım yayım Dağıtım.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Kültür Ofset.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi* ( İkizler C., Özcan A. Çev.). İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Biçer, T. (2012). Stres ve performans ilişkisi. 22 temmuz 2014 tarihinde <http://yuzmeplus.com/stres-performans-iliskisi/www.yuzmeplus.com> sayfasından erişilmiştir.
- Binbaşıoğlu, C. (1991). *Öğrenme psikolojisi*, Ankara: Kadioğlu Matbaa.
- Birkök, C., (2000). *Poliste çatışma ve stres yönetimi*. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi Adapazarı Polis Teşkilatına Verilen Konferans Metni.
- Bonney, C.R.( 2006). *Investigating the influence of the 2x2 achievement goal framework on college athletes' motivation and performance*. PhD. Dissertation, University of Michigan.
- Campen, C., & Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24; 144, 161.

- Can, H. (2001). *Kamu ve özel kesimde insan kaynakları yönetimi*. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Carter, V., Good, E. (1973). *Dictionary of education*. New York: Mc Graw Hill Book Company.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2); 267, 283.
- Ceylan, M. (2006). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Coffey, R. E., Curtis, W. C., & Philip L. H. (1994). *Management and organizational behavior*. USA: Austen Press.
- Coleman, R, & Barries, G.( 2000). *Yöneticinin kılavuzu* (Harmancı, M. Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Coşkun, Ö.N. (2014). Sporcuların Yaşamındaki Stres ve Baş Etme Yolları. Eylül 2014 tarihinde <http://neseozyavru.com.tr/sporcularin-yasamindaki-stres-ve-bas-etme-yollari/> sayfasından erişilmiştir.
- Cox, R.H. (1990). *Sport psychology*, USA: C. Brown Publishers.
- Crocker, P.R.E. (1992). Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*.23; 161, 175.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3); 325, 338.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, Morgantown, WV: *Fitness Information Technology*.149, 161.

- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*: İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağlayan, H.S., Çetin, M.Ç., & Şirin, E.F. ( 2005). *Designating the coping with stress level of the high school students that sport*. International Sport Sciences Congress, Poster Presentations. Bolu, 479, 482.
- Çakır, i. (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çakıroğlu, T. (1987). *Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi*.Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çoknaz, H. (1998). *Takım ve bireysel spor antrenörlerinin iş doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*,Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Çopur, F. (1996). *Ana-Baba tutum algısının kız öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dervent, F. (2007). *Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, F. (2008). *Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, O.( 2005). *Spor Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi.
- Dugdale, J.R., Eklund, R.C. & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition. *Appraisal, Coping and Performance*, 16; 20, 33.
- Durna, U. (2004). *Stres A ve B Tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Celal Bayar Üniversitesi, İktisat ve İdari Bilimler Fakültesi Yönetim Ve Ekonomi Dergisi.

- Ekinci, Y. (2006). *İlköğretim okulu yöneticilerinin sosyal beceri düzeylerine göre öğretmenlerin iş doyumunu ve iş stresinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58; 844, 854.
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, A., & Yazıcılar, İ. (2003). *Sporda Başarı Motivasyonunun Cinsiyetler Açısından Analizi*, Beden Eğitimi Ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde Sunulmuş Poster Bildiri, Ankara.
- Erden, N., K. (2007). *Abant izzet baysal üniversitesi öğretmenlik bölümleri birinci öğretim son sınıf öğrencilerinin saldırganlık türleri*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul.
- Eren, E. (1993). *Yönetim psikolojisi*, İstanbul: İşletme Fakültesi Yayınları.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel davranış ve örgüt psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Erkal.M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitap Evi.
- Eroğlu F. (2004). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. Ankara: Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.
- Ertük, M. (2003). *İşletmelerde yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Fatih, Ş. (2006). *Askeri liselerde sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum becerileri ve başarı düzeyleri*. Doktora Tezi, Marmara üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fidan, N. (1997). *Okulda öğrenme ve öğretme*. İstanbul: Beta Basımevi.

- Fişek, K. (1985). *100 Soruda Türkiye’de spor tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). The dynamics of stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50; 992, 1003.
- George, S. (1997). *Motivasyon mucizesi*, (U, Kaplan. Çev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Geri S. (2013). Kırgızistan’daki üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spor servis dersine tutumları ile akademik motivasyonlarının incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt:2, 4; 31, 46.
- Gill, D.L. (1986). *Psychological dynamics of sport*, USA: Human Kinetics Publishers.
- Gould D., Eklund R.C., & Jackson S.A. (1993). Coping strategies used by U.S Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (1); 83, 93.
- Gould D., Finch L.M., & Jackson S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64; 453, 468.
- Goyen, M.J., & Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19; 469, 486.
- Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Görüş, Y. (1999). *Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(2); 38, 49, 91, 109.
- Gülbeyaz, O. (2006). *Yatılı ilköğretim bölge okulları ve pansiyonlu ilköğretim okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

- Güner, A. (2006). *Lise öğrencilerinde stres başa çıkma ve dini başa çıkma*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Güney, S. (2000). *Davranış bilimlerinin*, Ankara: Nobel.
- Güney, S. (2001). *Stres ve stresle başa çıkma* yönetim ve organizasyon. Ankara: Nobel.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15; 66, 90.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sports: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Applied Sport Psychology*, 27; 148, 164.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: Wiley.
- Hawaiian Physical Participants: Individual differences and social contextual factors, *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18; 194, 215.
- Hayashi, C. T. (1996). Achievement Motivation among Anglo-American and Hawaiian physical participants: individual differences and social contextual factors, *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18; 194, 215.
- Heddergott k. H. (1977). *Niue football lecher*, Germany: Limpert Verlag GmbH.
- Hisli, Şahin, N., & Durak, A. (1994). *Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması*. Türk Psikoloji Dergisi.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16; 251, 271.
- Horst, D. E. M. (1976). *Sport physiologies*, Tropon Werke Köln- München.
- Hovanitz, C.A. (1986). Life Event Stress and Coping Style as Contributors to Psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 51(2); 276, 289.

- Hughes,B. (1997). *Günlük hayatın stresine son*. Ankara; Doruk Yayınlar
- İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- İnal, A, N. (2000). *Beden Eğitimi ve spor bilimine giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık.
- Karabulut, C., Kirazcı, S. & Aşçı, F. (2000). *Takım ve bireysel sporcuların başarı motivasyonu düzeylerinin incelenmesi*, Hacettepe üniversitesi 6. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara.
- Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*. 1 (4); 55, 64.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaya, C. (2010). Sporda yarışma psikolojisi ve motivasyon. Eylül 2014 tarihinde [http://www.tavsiyeediyorum.com/makale\\_4709.htm](http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_4709.htm) sayfasından erişilmiştir.
- Kaya, F. (2010). Performans geliştirme. Eylül 2014 tarihinde <http://performansgelistirme.blogspot.com.tr/2010/12/spor-psikolojisi-stres-ve-performans.html> sayfasından erişilmiştir.
- Keinan, G., (1987). Decision making under stres: scanning of alternatives under controllable and uncontrollable threats. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Keten, M. (1993). *Türkiye'de spor*. Ankara: Polat Ofset.
- Kılınç, M., Aslan, A., Ulucan, H., Kaya, K., & Türkçapar Ü. (2012). *Takım sporu yapanların motivasyon düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Bolu, 11(2); 13, 144.
- Kim, M. ve Duda, J.L. (2003). The coping process: cognitive appraisal of stress, coping strategies and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17; 406, 425.
- Kimball, A, & Freysinger V. J. (2003). Leisure, stress and coping: the sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*. 25 (3); 115,142.

- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- Koçel, T. (1993). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Kolt,G.S., Kirkby,R.J., & Lindner, H. (1995). Coping processes in competitive gymnasts: Gender differences. *Perceptual and Motor Skills*, 81; 1139, 1145.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*, İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. İzmir: Saray Tıp Yayınları.
- Köknel Ö.(1998). *Zorlanan insan*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (1998). *Depresyon-Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi. Basımevi.
- Kusan O. ve Kuru E. (2014). *Güreş, Boks, Tekvando branşındaki elit düzeydeki sporcuların başarı motivasyonunun çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi*. 2. Uluslar Arası Engellilerde Beden Eğitimi Kongre Kitapçığı.
- Küçükahmet, L. (2000). *Sınıf yönetiminde yeni yaklaşımlar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus R.S. (1985). If it changes, it must be a process: Study of a collage examination. *Journal of Social Psychology*, 48(2); 150, 170.
- Lazarus, R.S. (1990). Theory- based stres management. *Psychological Inquiry*, 1; 3, 12.
- Lazarus, R. S.(1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14; 229, 252.
- Loehr, J. E. (1999). *Stres altında başarılı olmak*. (T. Büyükonat, Çev.) İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Madden, C. C., Kirkby, R. J., & Mc Donald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20; 287, 296.
- Madden, C., Summers, J.J. & Brown, D. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21; 21, 35.
- Maitland, I. (1997). *Managing Your Time Zamanınızı Yönetin.*(A, Bora. O, Cankoçak, Çev). Ankara: İlk kaynak Kültür Ve Sanat Ürünleri Yönetim Dizisi.
- Mathey, E. (1969). This thing culled sport. *Journal of Health Physical*, 40(2); 38.
- Mc Connel, J., Philipchalk, R. (1992). *Understanding Human Behavior*. USA: Harcourt Brace Jovanovich College Publisher.
- Meyers, M.C., Bourgeois, A.E., & Leunes, A. (2001). Pain coping response of collegiate athletes involved in high contact, High İnjury-Potential Sport. *International Journal Of Sport Psychology*, 32(1); 29, 42.
- Michelle, A. S. (2007). *Perceived social support systems during athletic injury recovery in collegiate club sport athletes*. ms thesis, West Virginia University.
- Mihçioğlu, C. (1996). *Sözcüklerin öyküsü*: Ankara: KTB Yayınları.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi anlamak: Psikolojiye giriş* (Ayvaşık,H.B. & Sayıl, M, Çev.).Ankara : Türk Psikologlar Derneği.
- Mungan, S. (1995). *Sporda motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Nicholls, J. G., & Robert, G. C. (Ed.). (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation, *Motivation in Sport Exercise*, Human Kinetics Books.
- Nicholls,A.R., Holt, N.L., & Polman, R. C. J. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19; 111, 130.

- Nicholls, A. R., Polman R., Levy, A. R., Taylor, J. & Cobley, S. (2007). Stressors, Coping, and coping effectiveness: Gender, Type of Sport, and Skill Differences. *Journal of Sport Sciences*. 25 (13); 1521, 1530.
- Norfolk, D. (1989). *İş hayatında stres*. (L. Serdaroglu, Çev). Form Yayınları: İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2002). Güdüleme (Motivasyon) Kuramları, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi Yayınları*, Ankara, 92, 93, 95.
- Öncü, H., & Leyla Küçükahmet (Ed.). (2004) *Motivasyon. sınıf yönetimi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Özalp, Ş.( 1997). *Genel işletme*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın.
- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, TTU, Lubbock, Texas: USA.
- Özbay, Y., Şahin, B. (1997, Eylül). *Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara.
- Özdevecioglu, M., Bulut, E. A., Tekçe, E. A., Çirli, Y., Gemici, T., Tozal, M , & Dogan, Y. (2003). Kadın ve erkek yöneticilerin yönetimi altındaki personelin motivasyon, stres ve iş tatmini farklılıklarını belirlemeye yönelik bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi, İİBF Yönetim Ve Ekonomi Dergisi*.
- Özerkan, K. (2004). *Spor psikolojisine giriş temel kavramlar*. Ankara: Nobel.
- Özkalp, E.( 1997). Davranış bilimlerine giriş. *Anadolu Üniversitesi Yayınları*, Yayın No:1027, Eskişehir. 198, 199.
- Öztürk, O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Park, J.K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14; 63, 80.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.

- Pehlivan, İ. (2002). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health related outcomes: A meta-analytical review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25; 551, 603.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4; 101, 116.
- Pensgaard, A.M. & Duda, J.L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping and the performance of Olympic-Level Athletes. *The Sport Psychologist*, 17; 253, 267.
- Pınar, R. (1987). *Eğitim psikolojisi* (Akdeniz, S. Çev.) İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları Dizerkonca Matbaası.
- Rice, P. (1999). *Stress And Health*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing.
- Ryska, T.A. (2003). Sportsmanship in young athletes: The role of competitiveness, motivational orientation, and perceived purposes of sport. *The Journal of Psychology*, 137 (3); 237, 293.
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. (1998). *Örgütsel psikoloji*. Bursa: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Sarıkaya, N., & Sütütemiz, N. (2004). *Tüketicilerin satın alma davranışı ve yaşam tarzı üzerinde renklerin etkisine yönelik bir araştırma*. Ulusal Bilgi, Ekonomi ve Yönetim Kongresi Bildiriler Kitabı, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Schneider, R.C., & Baker, R.E. (2006). *Obtaining maximum effort and results from your athletes through motivation strategies*.
- Selçuk, Z. (1996). *Eğitim psikolojisi*, Pegem, Ankara.
- Selçuk E. (1997). *Ankara polis akademisi öğrencilerinin bazı kişilik ve davranış özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Seyhan, N. (2007). *Halk-Polis karşılaşmasında stres faktörü*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sızan, B. (2006). *İş başarımını etkileyen örgütsel stres kaynakları ve bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Smith, R. E. (1986). Towards a cognitive- affective model of athletic burnout. *Journal of Spor Psychology*, 8; 36, 50.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Investigation of relation between motivation of success and team unity of sportsmen. *International Journal Of Human Sciences*, 7(1); 225, 239.
- Stephens, L. J. (2002). *The effect of interscholastic sports participation on academic achievement of middle level school students*. Nassp Bulletin,
- Suinn, R.M. (1987). Behavioral approaches to stress management in sports. J.M. May & M.J.Asken (Ed.), *Sport Psychology the Psychological Health of Athlete*. New York: PMA. Publ. Corp, 59, 76.
- Şimşek, M. A., (2005). *Stres yönetimi programının bursa ilinde sanayi alanında çalışan personelin stres düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Tan, S., (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taşgın, Ö., & Çağlayan, H. S. (2011). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. Ulusal Beden Eğitimi Ve Spor Öğrt. Kongresi, VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi , 73, 82.
- Tazegül, Ü. (2012). *Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt: 3, 2; 13, 22.
- Terlisu, T. (1993). *Amatör sporda başarılı sporcuların ödüllendirilmeleri*. Yüksek lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Terzioğlu A, E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı, *Atatürk Eğitim Fakóltesi Spor Bilimleri Dergisi*, İstanbul, 10, 18, 11, 13.
- Thomas, R.( 1996). *Science and soccer*. Great Britain: Chapman & Hall.
- Tiryaki Ő, Gódelek E. (1997). *International Symposium for Sports Psychology Notification Booklet*. p: 128-141, Ankara.
- Tiryaki, Ő. (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar ve uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tokay, T., (2001). *Örgütsel stres ve performans ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Uđur, A. Emin, K. (2010). *Profesyonel ve amatör futbolcuların statü deđiŐkeni ačíndan başarı motivasyonu farklılıkları*. Doktora Tezi, Niđe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Niđe.
- Ural, O. (2008). *Futbolda takım performansına etkieden motivasyonel faktörlerin belirlenmesine yönelik bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Wance, J., & Edward, A. (1989). The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation, *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 11; 84, 93.
- Wilkinson, G. (2005). *Stres*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Williams, J. M., & Krane, V.(1992). Coping styles and self reported measures of state anxiety and self confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4; 134, 143.
- Willis, J.D. (1982). *Journal of Sport Psychology*. 338-353.

- Yalçın, Y. (2009). *Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Yaman, M., Duman, S., & Hergüner, G.(2001). Türkiye 1. ligindeki müsabık voleybolcu, hentbolcu ve futbolcu bayanlar arasındaki başarı motivasyonu farklılıklarının Araştırılması, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 102, 107.
- Yılmaz, O. (2006). *Stresin performans üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Isparta.
- Yoo, J. (2000). Factorial validity of the coping scale for Korean athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31; 391, 404.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology of Sport Psychology*, 32; 290, 303.
- Zafer, A., Gökhan, Ç., İlknur, Y., & Nihal, E., (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (2); 55, 59.

## EKLER

Ek- 1

Değerli Öğrenciler

Bu çalışmanın amacı, BESYO, sporcu öğrencilerin, sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkmak yöntemleri ve alt boyutlar arasında ilişkiyi bulmaktır. Araştırma ölçeği uç bölümden oluşmaktadır. Araştırma ölçeğinin birinci bölümünde; kişisel bilgi formu (EK-1), ikinci bölümünde stresle başa çıkma ölçeği (EK-2), üçüncü bölümde ise spora özgü başarı motivasyon ölçeği yönelik maddeler bulunmaktadır. Anket formu sonucunda elde edilecek bilgiler tamamen gizli kalacak ve bu çalışmaya vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır, hiçbir şekilde isim, kulup vs. belirtilerek açıklama yapılmayacaktır. Araştırmaya vereceğiniz katkılardan ve samimi cevaplardan dolayı teşekkür ederim.

Fattaneh HOSSINALIPOUR

Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı

Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız?

.....

2. Cinsiyetiniz?

a. Erkek            b. Bayan

3. Medeni Durumunuz?

a. Evli              b. Bekar

4. Şu andaki genel not ortalamanızı yazınız?.....
5. Öğrenim durumunuz ?
- a. Üniversite      b. Yüksek Lisans      d. Doktora
6. Yapmış olduğunuz spor branşınızı yazınız?
- .....
7. Kaç yıldır spor yapmaktasınız?
- a. 0-5 yıl arası      b. 6-10 yıl.      c. 11 yıl ve üzeri
8. Hangi seviyede spor yapıyorsunuz?
- a. Amator      b. Profesyonel
9. Şu anki kulübünüzde kaç yıldır spor yapıyorsunuz?
- .....
10. Bireysel yada takım sporcu musunuz?
- .....
11. Takım içerisindeki konumunuz?
- a. Sporcu      b. Yedek sporcu      c. Kaptan
12. Takımınızın bulunduğu klasman?
- a. Süper lig      b. Birinci lig      c. İkinci lig      d. Üçüncü lig      e. Diğerleri

## STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini **X** ile işaretleyiniz.

<b>Hiçbir zaman</b> 0 ( %0)	<b>Arasıra</b> 1 ( % 1-25 )
<b>Bazen</b> 2 ( %25-50)	<b>Sık sık</b> 3 ( % 50-75 )
<b>Genellikle</b> 4 ( %75-100 )	

<b>1</b>	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	0	1	2	3	4
<b>2</b>	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım.	0	1	2	3	4
<b>3</b>	Attığım her adımımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	0	1	2	3	4
<b>4</b>	Başta gelenin çekileceğine inanırım.	0	1	2	3	4
<b>5</b>	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
<b>6</b>	Başıma gelenlere inanmak istemem.	0	1	2	3	4
<b>7</b>	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum.	0	1	2	3	4
<b>8</b>	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.	0	1	2	3	4
<b>9</b>	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.	0	1	2	3	4
<b>10</b>	Benden yaşlı birine danışırım.	0	1	2	3	4
<b>11</b>	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
<b>12</b>	Dini aktivitelere katılırım.	0	1	2	3	4
<b>13</b>	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim.	0	1	2	3	4
<b>14</b>	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.	0	1	2	3	4

15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım.	0	1	2	3	4
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim.	0	1	2	3	4
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim.	0	1	2	3	4
19	Her ne yapacaksam zamanında yaparım.	0	1	2	3	4
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığırırım.	0	1	2	3	4
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim.	0	1	2	3	4
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.	0	1	2	3	4
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyulşturucu alırım.	0	1	2	3	4
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.	0	1	2	3	4
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.	0	1	2	3	4
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım.	0	1	2	3	4
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim.	0	1	2	3	4
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım.	0	1	2	3	4
30	Problemi bütün geekliğiyle olduğu gibi hissederim.	0	1	2	3	4
31	İlahi bir gten yardım isterim.	0	1	2	3	4
32	Problemi ozmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım.	0	1	2	3	4
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.	0	1	2	3	4
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim.	0	1	2	3	4
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim.	0	1	2	3	4
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim.	0	1	2	3	4

37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.	0	1	2	3	4
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum.	0	1	2	3	4
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim.	0	1	2	3	4
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim.	0	1	2	3	4
41	Rahatlamak için ağlarım.	0	1	2	3	4
42	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum.	0	1	2	3	4
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım.	0	1	2	3	4

**DSİĞ:** 12,13,17,20,21,31; **DYAR:** 1,8,9,10,11,14,29,33,38; **APLAN:** 2,3,5,7,16,19,25,32,35,37;

**KDE:** 6,22,34,36,40,41,42; **KBK:** 18,23,24,28; **KBYY:** 4,15,26,27,30,39,4

### SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

		Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça Fazla	Her zaman
1.	Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.					
2.	Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum.					
3.	Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.					
4.	Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.					
5.	Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.					
6.	İyi bir oyun çıkarmak bana heyecan veriyor.					
7.	Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.					
8.	İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.					
9.	Takım arkadaşlarım kadar psikolojik olarak sert ve dayanıklı görünmüyorum.					
10.	Takım arkadaşlarım is bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.					
11.	Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.					
12.	Sportaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum.					
13.	Takım lideri olmaktan hoşlanırım.					
14.	Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.					
15.	Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.					
16.	Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.					
17.	Bir maçtan önce sakin olmak benim için zordur.					
18.	Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum.					

19.	İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.					
20.	Sporda başarılı olmayı istiyorum.					
21.	Benimle aynı düzeyde olan birisiyle basa bas mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.					
22.	Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiler.					
23.	Sporda başarılı olmak için tüm yıl boyunca çalışmayı isterim.					
24.	Amacım, bir spor dalına gelen biri olmaktır.					
25.	Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.					
26.	İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.					
27.	Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.					
28.	Bir maçtan hemen önce karnıma ağrılar girer.					
29.	Sportif kapasitemi beğenmiyorum.					
30.	Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.					
31.	En iyisini yapmak için çok çaba gösteriyorum.					
32.	Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.					
33.	Tanınmak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.					
34.	Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.					
35.	Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.					
36.	Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.					
37.	Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum.					
38.	Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.					
39.	Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.					
40.	Başarıya açılan yol, şanstın daha çok fazla çalışmadan geçer.					

## İZİN BELGELER



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

SAYI : 55541970-302.08 -341 /  
KONU :

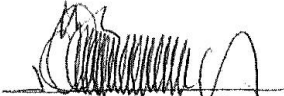
2373

04 Aralık 2013

T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

**İlgi:** 28 Kasım 2013 tarih ve 5264-26466 sayılı yazınız.

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Fattaneh HOSSINALIPOUR'un, dersin sorumlu öğretim elemanı uygun gördüğü takdirde ve eğitim-öğretimi aksatmamak şartıyla anket çalışması yapmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.  
Bilgilerinizi arz ederim.

  
Prof. Dr. Özbay GÜVEN  
Yüksek Okul Müdürü



T.C.  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Spor Bilimleri Fakültesi



Sayı : 35654338-302.14.06/40240  
Konu : Değerlendirme

17.12.2013

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 11.12.2013 tarih ve 14267719-302.14.06/67917 sayılı yazınız.

Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencilerinden Fattaneh HOSSINALIPOUR'un, hazırladığı tezi kapsamında Fakültemizde uygulamak istediği anket çalışması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize saygı ile arz ederim.

Prof.Dr. MİTAT KOZ  
Dekan

Not: 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununu gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Bahçelievler mah. Kaymakamlık arkası Gölbaşı /ANKARA GÖLBAŞI/ANKARA Ayrıntılı bilgi için:  
Telefon No: (312) 600 01 00 Belge Geçer No: (312) 256 59 60 B.BAYKURT  
e-posta: -besyo@ankara.edu.tr internet adresi: besyo.ankara.edu.tr ŞEF



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SPOR BİLİMLERİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI

Sayı: 82416169/55  
Konu: Anket Çalışması

26/11/2013

**Sayın, Fattaneh HOSSINALIPOUR**  
**Gazi Üniversitesi**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**  
**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı**  
**Yüksek Lisans Öğrencisi**

İlgi : 25/11/2013 tarihli dilekçeniz.

Yüksekokulumuz öğrencilerine "Üniversiteli Sporcu Öğrencilerde Motivasyon, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Akademik Başarı İlişkisinin Değerlendirilmesi" başlıklı tez önerinizle ilgili anket çalışmasını uygulamanız uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

Prof.Dr. ALI HAYDAR DEMİREL  
Ana Bilim Dalı Başkanı





GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
..... ENSTİTÜSÜ



TEZ SAVUNMA İLANI BİLGİ FORMU

I- ÖĞRENCİ BİLGİLERİ

Adı Soyadı :  
Numarası :  
Anabilim Dalı :  
Programı :  Yüksek Lisans  Doktora  Bütünleşik Doktora  
Enstitü Kayıt Tarihi : / /  
Telefonu : Ev: İş: Cep:  
E-Posta :

Ders Yılı	:	/	
Tez Savunma Dönemi	:	<input type="checkbox"/> GÜZ	<input type="checkbox"/> BAHAR
Tez Konusu	:		
Yer	:		
Savunma Tarih	:	/	/
Savunma Saati	:	:	

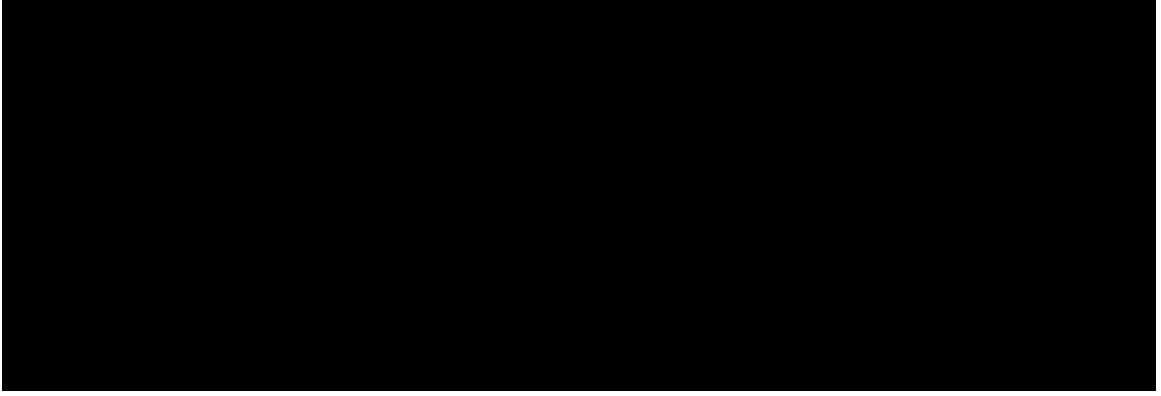
Gazi Üniversitesi Eğitim Öğretim Yönetmeliğinin Madde 28(5) ve Madde 40(5) hükümleri gereğince tez savunma tarihi, yeri ve saati 7 (yedi) gün önceden anabilim dalı tarafından web sayfasında / duyuru panosunda ilan edilmiştir.

II- ONAY

TARİH: / /

Öğrenci

Anabilim Dalı Başkanı



*GAZİ GELECEKTİR..*