

T.C
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR PROGRAMI

**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARI YAPAN ÖĞRENCİLERİN GÜDÜSEL
YÖNELİMLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İbrahim Halil Akın DANIŞMAN

Tez Danışmanı
Yrd.Doç.Dr.Mehmet GÜÇLÜ

ANKARA
Şubat 2011

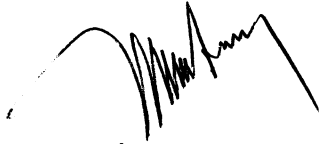
**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütölmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 28.02.2011



**İmza
Prof.Dr.Özbay GÜVEN
Gazi Üniversitesi
Jüri Başkanı**



**İmza
Yrd.Doç.Dr.Mehmet GÜÇLÜ
Gazi Üniversitesi**



**İmza
Yrd.Doç.Dr.Veliddin BALCI
Ankara Üniversitesi**

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay.....	I
İçindekiler.....	II
Tablolar Listesi	V
Şekiller Listesi.....	VIII
Önsöz.....	IX
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. GÜDÜLER VE GÜDÜLENME.....	7
2.1.1. GÜDÜLENME KAYNAKLARI.....	10
2.1.1.1. Davranışsal/ Dışsal	11
2.1.1.2. Biyolojik.....	12
2.1.1.3. Duygusal	12
2.1.1.4. Bilişsel.....	13
2.1.1.5. Azim (Çabaya Yönelik)	14
2.1.1.6. Ruhsal (Manevi).....	14
2.2. GÜDÜLENME KURAMLARI.....	15
2.2.1. Biyolojik Yaklaşımlar	15
2.2.2. Hümanist Yaklaşımlar	16
2.2.2.1. Maslow ve Temel İhtiyaçlar Kuramı	16
2.2.2.2. Rogers ve Birey Merkezli Yaklaşım	19
2.2.3. Davranışçı Yaklaşımlar	21
2.2.4. Bilişsel Yaklaşımlar	22

2.2.4.1. Atkinson Başarı Güdülenmesi Teorisi	23
2.2.4.2. Yükleme Kuramı	25
2.2.4.3. Bilişsel Değerlendirme Kuramı	28
2.2.4.3.1 Sporda Self Determinasyon.....	30
3.1. Sporda Güdülenme	33
3.1.1. Sporda Güdülenmenin Kaynağı	35
3.1.1.1. İçsel Güdülenme	36
3.1.1.2. Dışsal Güdülenme	36
3.1.2. ocuk ve Gençlerde Spora Katılımı Etkileyen Güdüler	39
3.1.3. Güdülenmenin Kapasite ve Performansla İlişkisi	42
4.1. Kaygı	45
4.1.1. Kaygı'nın eşitleri	46
4.1.1.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı.....	46
4.1.1.2. Bilişsel ve Bedensel Kaygı.....	47
4.1.2. Kaygı'nın Belirtileri.....	48
4.1.2.1. Bilişsel Belirtiler.....	48
4.1.2.2. Fizyolojik Belirtiler	49
5.1. Kaygı ve Spor	51
6.1. Konu İle İlgili Yapılan alışmalar.....	55
6.1.1.Yurt İçinde Yapılan alışmalar	53
6.1.2.Yurt Dışında Yapılan alışmalar.....	56
3. GEREÇ VE YÖNTEM	64
3.1. Araştırmanın Modeli	64

3.2. Araştırmada Kullanılan Yöntem	64
3.2.1. Beck Anksiyete Envanteri.....	64
3.2.2. Sporda Güdülenme leği	66
3.3. Araştırma Evreni ve rneklem.....	69
3.4. Verilerin Toplanması ve Yorumlanması	71
4. BULGULAR.....	72
4.1. "Beck Anksiyete Envanteri"nden Elde Edilen Bulgular.....	72
4.2. "Sporda Güdülenme leği"nden Elde Edilen Bulgular.....	78
5. TARTIşMA	91
6. SONUÇ.....	111
7. ÖZET	115
8. SUMMARY	117
9. KAYNAKLAR	119
10. EKLER	127
11. ZGEMIş.....	130

Tablolar Listesi

Tablo 1.	Weiner'ın nedensel yükleme boyutları	27
Tablo 2.	Gençlerin spora katılım güdülleri	41
Tablo 3.	Araştırma örneklemine giren sporcu öğrencilerin demografik özellikleri	70
Tablo 4.	Sporcu Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımlarına Göre "Beck Anksiyete Envanteri" Puanına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi	72
Tablo 5.	Sporcu Öğrencilerin Yaş Dağılımlarına Göre "Beck Anksiyete Envanteri" Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	73
Tablo 6.	Sporcu Öğrencilerin Anne Öğrenim Düzeylerine Göre "Beck Anksiyete Envanteri" Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	74
Tablo 7.	Sporcu Öğrencilerin Baba Öğrenim Düzeylerine Göre "Beck Anksiyete Envanteri" Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	74
Tablo 8.	Sporcu Öğrencilerin Ailenin Gelir Düzeylerine Göre "Beck Anksiyete Envanteri" Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	75
Tablo 9.	Sporcu Öğrencilerin Spor Türü Dağılımına Göre "Beck Anksiyete Envanteri" Puanına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi	76

Tablo 10. Sporcu Öğrencilerin Kaç Yıldır Spor Yaptıklarına Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	76
Tablo 11. Sporcu Öğrencilerin Spora Teşvik Eden Unsurlara Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	77
Tablo 12. Sporcu Öğrencilerin Lisans Durumu Dağılımlarına Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi	78
Tablo 13. Sporcu Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımına Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi	79
Tablo 14. Sporcu Öğrencilerin Yaş Dağılımına Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	80
Tablo 15. Sporcu Öğrencilerin Anne Öğrenim Durumuna Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	81
Tablo 16. Sporcu Öğrencilerin Baba Öğrenim Durumuna Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	82
Tablo 17. Sporcu Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeyine Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	83

Tablo 18. Sporcu Öğrencilerin Spor Türü Dağılımına Göre “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi	84
Tablo 19. Sporcu Öğrencilerin Kaç Yıldır Spor Yaptıkları Süre Dağılımına Göre “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri Puanlarına” İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	85
Tablo 20. Sporcu Öğrencilerin Spora Teşvik Eden Unsurların Dağılımına Göre “Sporda GÜdülenme” Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi	87
Tablo 21. Sporcu Öğrencilerin Lisans Durumları Dağılımlarına Göre “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi	89
Tablo 22. Sporcu Öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri” ve “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri” Arasındaki İlişkilere İlişkin Basit Korelasyon Analizi (Pearson Korelasyon Katsayısı) Testi	90

Şekiller Listesi

Şekil 1.	Güdü döngüsü.	8
Şekil 2.	Güdülenme Kaynakları.	11
Şekil 3.	Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.	17
Şekil 4.	Deci (1975)'nin bilişsel güdülenmiş davranış modeli.	22
Şekil 5.	Atkinson tarafından öngörülen başarıyı yakalama eğilimi (Ts); başarı ihtimalinin (Ps) bir fonksiyonudur.	25
Şekil 6.	Güdülenme, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki	38
Şekil 7.	Kapasite, güdülenme ve performans arasındaki kuramsal ilişki	44

Önsöz

“Sporda Psiko-sosyal Alanlar”da yapılan çalışmalar kapsamına giren tezde; liselerde sporla uğraşan öğrencilerin güdüsel yönelimlerinin kaygı düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Sporcu öğrencilerin spora katılımlarının sağlanmasında güdüsel yönelimlerinin belirlenmesi, ayrıca sporcu öğrencilerin spora katılımını engelleyen veya sonlandıran kaygı düzeylerinin tespit edilmesi için; Tokat İlinde bireysel ve takım sporlarında liseler arası müsabakalara katılan sporcu öğrencilerin; “Sporda Güdülenme Ölçeği” ve “Beck Anksiyete Envanteri” kullanılarak, toplanan veriler kişisel bilgi formundaki değişkenlerle birlikte incelenmiştir.

Yapılan bu tezin çalışmasının her safhasında yardımları ile destek olan hocam, tez danışmanım Yrd.Doç.Dr.Mehmet GÜÇLÜ'ye teşekkür ederim. Yüksek Lisans eğitimimde ve tez taslağının oluşumunda emeklerini esirgemeyen Prof.Dr.Özbay GÜVEN, Prof.Dr.Hasan BACANLI ve Prof.Dr.Selahattin ÖĞÜLMÜŞ'e şükranlarımı sunarım. Ayrıca tezin kontrolünde, istatistik kısımlarının yapılmasında ve çalışmamda rehberlik eden Yrd.Doç.Dr.Mehmet TUNÇKOL'a ve mesai arkadaşlarım Abdulkadir NAKAÇ'la Ertan DAĞDELEN'e teşekkür ederim.

Bu çalışmada zamanını ve sevgisini çaldığım oğlum Haluk Karan DANIŞMAN'a ve benden desteğini hiç esirgemeyem eşim Ayşe DANIŞMAN'a sonsuz teşekkür ederim...

İbrahim Halil Akın DANIŞMAN

Ankara, 2011

1. GİRİŞ

Dünyadaki birçok genç için okulun sağladığı ders dışı etkinlikler, serbest zaman etkinliklerinin çoğu için ortam yaratmaktadır. Son taramalara göre, Amerikalı lise öğrencilerinin yaklaşık üçte ikisinin, katılım oranları okuldan okula değişmekle birlikte, bir ya da daha fazla ders dışı etkinliğe (spor etkinlikleri, müzik, akademik ya da mesleki ilgiler) katılmaktadırlar. Birleşik Devletlerdeki ders dışı etkinlikler arasında en popüler olanı, liselilerin yaklaşık yarısının katıldığı spor etkinlikleridir¹.

Liselilerdeki spora katılım etkinlikleri, okuldan sonraki saatlerde yapılan ve katılan öğrenciler tarafından daha rahat benimsenen bir olaydır. Yaş ilerledikçe spor daha mücadeleci bir yapı oluşturur ve sporcunun harcaması gereken zaman artarken daha değişik aktiviteler, zamanı geçirmek için ortaya çıkar². Okullarda ve okul dışındaki spor programlarına yerleştirilen futbol, basketbol, yüzme, jimnastik ve diğer aktiviteler pek çok liseli öğrencinin yaşam biçimini değiştirmektedir³.

Lise öğrencilerinin yaşam biçimini değiştiren spora katılım amaçları: Eğlence, yeteneklerini geliştirme ve yeni becerileri öğrenmek için yaptıkları bilinmektedir. Bunun yanında, gençler eğlence ve zevki spora katılım için temel sebep olarak belirtmektedirler. Yapılan çalışmalar gençlerin farklı nedenlerden dolayı spora katılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Spora katılım amaçları bireyler için çeşitlilik gösterir ve özeldir. Scanlan, Stein ve Ravizza (1989)'da, genç katılımcıların yapmak istedikleri spor faaliyetlerinde öğrenmenin ve oyundan zevk almanın çok önemli bir rolü olduğunu ortaya koymuştur².

Genç sporcularla ilgili yapılan pek çok çalışmada spora katılım nedenleri: Arkadaşlarıyla birlikte olmak, yeni arkadaşlar edinmek, heyecan, başarı kazanmak, egzersiz yapmak ve fiziksel uygunluk için olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra; başkalarını memnun etmek, ödül kazanmak ve oyunu kazanmak gibi sebeplerin çok popüler olmasına rağmen, genç sporcuların bu nedenlere çok az önem verdiklerini ortaya koymuştur. En fazla önemin, spordan duydukları heyecan, kişisel başarı, becerilerini geliştirmek ve diğerlerine karşı becerilerini test etmek olduğu tespit edilmiştir⁴.

Gençlerin fiziksel aktiviteye katılma sebepleri olan; eğlence, yeteneklerini geliştirme, yeni beceriler öğrenme vb. davranışların açıklanmasında güdülenmenin önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Güdülenme: İnsan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını içermektedir. Genel olarak bireyi harekete geçiren bu içsel ve dışsal kuvvetler “güdü” olarak tanımlanmaktadır. Birey ya da grubun hareket kazanmasını sağlayan, temel güdülerin spor ortamında katılımın sürdürülmesini ve katılımın sonlanmasını etkilediği düşünülecek olunursa, bu güdülerin belirlenmesi katılımın artmasını sağlamada önemli bir rol oynayabilmektedir^{5,6,7}.

Bu nedenle, spor ortamında kişinin içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek genç sporcuların güdülenmesinin kaynağı ortaya koyulabilmektedir⁸.

Gençlik sporlarında; spor ve fiziksel aktivitelere katılımın artmasını engelleyen ve başarıyı etkileyen etmenlerden birisi de insanın psikolojik durumuyla ilgili olabilmektedir. Kaygı da bu duygulardan birisidir ve insanlarda var olan hemen her insan tarafından zaman zaman yaşanan bir duygudur. Türkçede iç sıkıntısı, kaygı, bunaltı gibi sözcüklerle anlatılmaya çalışılan kaygı, özetle, yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan, rahatsız edici bir endişe ve korku duygusudur^{9,10}.

Kaygıda gerginlik, kaygı ve korku gibi ruhsal belirtilere davranışsal ve bedensel belirtiler de eşlik etmektedir. Örneğin; bacaklarda halsizlik, titreme, nefes almada güçlük, midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi, yüzün kızarması, sinirlilik, terleme (sıcağa bağlı olmayan) vb gibi. Bütün bunların gerçekleşmesi için, o duruma uygun olan otonom sinir sisteminin etkilediği solunum, kardiyovasküler işlevler, ısı kontrolü gibi denge sağlayıcı (hemostatik) düzeneklerin işlevi gereklidir¹⁰.

Öte yandan kişinin temeldeki bilinçdışı beklentileriyle, bilinçli amaçlarının farklı, hatta birbirine zıt olabilmesi olayı daha da karmaşık hale getirmektedir. Örneğin, liseler arası atletizm yarışmasına katılan genç bir bayanın bilinçli amacı kendisinin başarılı olması ve bu yarışmada gerekli performansı gösterip birinci olmaktır. Bilinç dışı kaygısı ise, yarışmada başarılı olamama olasılığına karşın kendini korumak olabilir. Bu bilinç dışı kaygının neden olduğu kalp hızındaki artış, soluğun kesilmesi hissi, oradan kaçma duygusu, kendinden şüphe, sıkıntı gibi olaylar sonuçta yarışmadaki performansını olumsuz etkileyecektir. Yani, organizmanın gücü yalnız kişinin bilinçli amacına değil, onun bilinçdışı kaygısına da harcanacaktır¹⁰.

Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlarnasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Kaygı düzeyi müsabaka sonucunu ve performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir^{11,12}. Kaygı düzeyi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır. Aşırı baskı altında bulunan sporcular bazı yanlış hareketler yapabilmektedir. Aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, sporcunun duygularında karışıklığa yol açıp olumsuz bazı hareketler yapmasına da yol açabilir¹³.

Genç sporcuların yaşadığı kaygı belirtilerinin sıklığının fazla olması, kaygı düzeyini yükselttiği düşünülerek, sporda başarıyı olumsuz yönde etkileyecektir. Başarının düşmesi spora katılımı da azaltacağı varsayılmaktadır.

Bu çalışmada, liselerde bireysel ve takım sporları yapan sporcuların güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeylerinin, sporcu öğrencilerin kişisel bilgi formundan elde edilen değişkenlere göre farklılıklarını tespit etmektir. Aynı zamanda liselerde spor yapan öğrencilerin, güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirleyerek, sporcu öğrencilerin güdüsel yönelimlerinin kaygı düzeylerine etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır;

1. Sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanter”’inden aldıkları toplam puanlar;

1.1. Sporcu öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşma var mıdır?

1.2. Sporcu öğrencilerin yaş dağılımlarına göre farklılaşma var mıdır?

1.3. Sporcu öğrencilerin anne ve baba öğrenim düzeylerine göre farklılaşma var mıdır?

1.4. Sporcu öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre farklılaşma var mıdır?

1.5. Sporcu öğrencilerin spor türü dağılımına göre farklılaşma var mıdır?

1.6. Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıklarına göre farklılaşma var mıdır?

1.7. Sporcu öğrencilerin spora teşvik edenlerin dağılımına göre farklılaşma var mıdır?

1.8. Sporcu öğrencilerin lisans durumlarına göre farklılaşma var mıdır?

2. Sporcu öğrencilerin “Sporda Güdülenme” alt ölçeklerinden (bilmek ve başarmak, uyaran yaşamak, ie atım, özdeşim, dışsal düzenleme, güdülenmeme)’den elde ettikleri puanlar;

2.1. Sporcu öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşma var mıdır?

2.2. Sporcu öğrencilerin yaş dağılımlarına göre farklılaşma var mıdır?

2.3. Sporcu öğrencilerin anne ve baba öğrenim düzeylerine göre farklılaşma var mıdır?

2.4. Sporcu öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre farklılaşma var mıdır?

2.5. Sporcu öğrencilerin spor türü dağılımına göre farklılaşma var mıdır?

2.6. Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıklarına göre farklılaşma var mıdır?

2.7. Sporcu öğrencilerin spora teşvik edenlerin dağılımına göre farklılaşma var mıdır?

2.8. Sporcu öğrencilerin lisans durumlarına göre farklılaşma var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Güdüler ve Güdülenme

Günlük dilde güdüler ve güdülenme genellikle aynı anlamda kullanılır ancak bu iki kavramı birbirinden ayrı tutmak yararlıdır. Güdüler (yapma sebepleri) diğerklerine nazaran kişinin belirli eylemlere başlamasını tetikleyen daha sabit bir karakteristiğesahiptir¹⁴.

Güdülenme, bunun aksine, belirli bir zaman noktasında belirli bir eylemi gerçekleştirmekten sorumlu tutulan bir organizma durumu ile ilişkilidir. Bu organizma durumu, bir kural olarak, içsel (kişisel) ve dışsal (durumsal) etkenlerin bileşiminin bir sonucudur. Güdüler gerçekleştiğinde gdlenmeden bahsedilebilir. Ancak güdüler, bir kişinin güdülenmesini belirleyen etkenlerden sadece birisidir. Durumsal etkenler ve biyolojik olarak değışmez ihtiyaçlar eşit önemde rol oynarlar. rneğinin bir atletin başarıya güdülenmesi ya da üstünlük isteğisi, onun sadece başarı güdüsüne (stnlk isteğisi) dayanmaz, aynı zamanda sözü edilmesi gereken iki potansiyel durumsal etken olan rakiplerinin önüne ve halkın yarışmaya olan ilgisine de dayanır¹⁴.

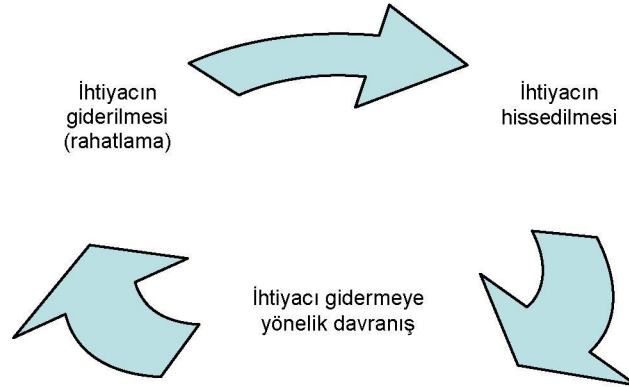
Güdü ve güdülenme* kavramlarının tanımı üzerinde henüz bir uzlaşma sağlanabilmiş değildir⁶. Bireyden bireye farklılık göstermesi ve birçok bilim adamı tarafından çeşitli teorilerin ortaya atılması, güdülenmenin karmaşık bir kavram olduğunu ve her tanımın eksik

* Türkçe'de "güdü" ve "güdülenme" kavramları, İngilizce "motive" ve "motivation" terimlerine karşılık olarak kullanılmaktadır. "Motivation" terimi de, İngilizce'ye "to move" (hareket etmek) olarak geçen Latince "movere" fiilinden türetilmiştir.

yönlerinin olacağını gösterir. Genel olarak güdülenme, bireyi belirli amaçlar doğrultusunda yönelten ve davranışları yapmaya sürükleyen, organizmayı harekete geçiren bir değişikliği ya da gerilimi ifade eder¹⁵.

Bir güdünün etkisiyle ve yaşanan koşullara bağlı olarak bir davranışa yol açan ve bu eylemi sürdüren süreç olarak da tanımlanabilir. Diğer psikolojik süreçler gibi güdülenmede gözle görülmeyen varsayımsal bir süreçtir¹⁶.

Bacanlı (2006)'da güdülerin bir kez ortaya çıkıp doyuruldukları zaman tamamen ortadan kalkmadığını ve üç aşamalı döngüsel bir süreç olduğunu belirtmiştir (bkz. Şekil 1). Birinci aşamada; organizma bir eksiklik hisseder ve bunu ihtiyaç halinde yaşar, ikinci aşamada; bu ihtiyaç onu harekete geçirir ve organizma ihtiyacı, dolayısıyla eksikliği gidermek üzere bir davranışta bulunur ve üçüncü aşamada; bu davranış, eksikliği ve ihtiyacı giderirse rahatlama evresine girilir. Ancak bu rahatlama evresi son evre değildir, çünkü ihtiyacın yeniden hissedilmesine kadar sürer¹⁷.



Şekil 1: Gudu döngüsü

Sabuncuoğlu ve Tüz (2005)'de güdülenmenin, ihtiyaçların etkisiyle eyleme geçilen bir süreç olduğunu ve bu sürecin “Gereksinme- Uyarılma- Davranış- Doyum” şeklinde dört aşamalı olduğunu söyler, doyum aşamasından sonra gereksinmenin tekrar ortaya çıkmasıyla sürecin yeniden başladığı ifade edilir¹⁸.

Güdülenme, nöropsikoloji ve psikolojide incelendiği şekli ile bir davranışın ardındaki neden veya nedenler olarak kabul edilir (Vallerand ve Losier,1999). Bu nedenler temel ihtiyaçları (örnek: yemek, su vs.), bir hedefi, var oluşu, olumlu veya olumsuz olarak görülen arzulanan bir ideali, örneğin; acının olduğu bir durumdan kurtulma idealini içerebilir. Bu nedenler fedakârlık veya inanç gibi daha soyut kavramları da içerebilir. Geen (1995)'e göre güdülenmenin anlamı, insan davranışının başlaması, yönelimi, yoğunluğu ve süregelmesi ile ilgilidir¹⁹.

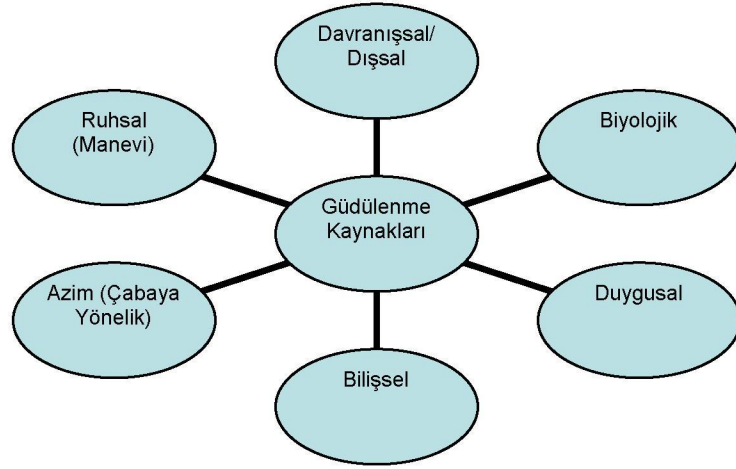
Alderman (1974)'a göre güdülenme, “bağlantıları ve sonuçları tarafından kontrol edilen davranışın yönü, seçicilik eğilimi ve bu eğilimdeki davranışın hedef başarılıncaya kadar ısrarlılığı olarak” tanımlanır. Carron (1988) 'a göre ise güdülenme; davranıştaki seçicilik, yoğunluk ve ısrarlılığı izah etmek için kullanılan bir terimdir. Çabanın yönü ile kişinin belli durumları arayıp aramadığı ya da belli durumlara yaklaşıp yaklaşmadığı anlatılmaktadır. Yani, çabanın yönü, bireyin amaçlı ve anlamlı bir göreve katılmak için harekete geçmesi olarak ifade edilmektedir. Örneğin, bir öğrencinin okulun basketbol takımına girmek istemesi, bir antrenörün takımının bir üst lige çıkmasını istemesi gibi. Çabanın yoğunluğu (şiddeti) ise, kişinin belli bir durumda ne kadar çaba harcadığını anlatır⁸. Okulun basketbol takımına giren bir sporcunun ilk beşte oyuna başlaması için daha fazla çalışması, antrenörün üst lige çıkardığı takımının başarılı olması için günde iki kez antrenman yaptırması örnek gösterilebilir.

Güdülenmeyi davranışın uyarılması, yönü ve devamlılığı oluşturur. Güdülenme konusunda dikkat edilmesi gereken nokta bireyin davranışı dışardan gelen bir baskı sonucu değil, kendi içinden gelen etkenlere bağlı olarak oluşturmastır. Özetle güdülenmeyi içsel bir isteğe bağlı olarak davranışta meydana gelecek değişim ve değişim sonrası davranışın birey tarafından devamlı olarak belirli bir hedef doğrultusunda sürdürülmesidir¹⁹.

2.1.1. Güdülenme Kaynakları

Bireyi harekete geçiren güçlerin neler olduğu konusundaki görüş farklılıklarına koşut olarak, farklı güdülenme tanımları yapılmıştır. Bu durumu doğal karşılamak gerekir, çünkü bireyler çok çeşitli güçlerce harekete geçirilebilmektedir⁶.

Doğadaki varlıklar, herhangi bir neden olmaksızın durgun bir durumdayken hareketli bir duruma geçmezler. Varlıkların harekete geçebilmeleri için onları iten ya da çeken bazı güçlerin olması gerekir. Bireyi harekete geçiren güçler, diğer bir deyişle güdülenme kaynakları hakkında genel bir fikir edinebilmek için Şekil 2'deki sınıflandırma incelenebilir⁶.



Şekil 2: Güdülenme Kaynakları

2.1.1.1. Davranışsal/ Dışsal

Dışsal güdülenme; arzu edilen, zevk veren sonuçları (ödülleri) elde etme ya da arzu edilmeyen, zevk vermeyen sonuçlardan kaçma amacı taşır. İlgili uyararla ilişkilendirilmiş başka bir uyarı sonucu oluşur. Operant koşullanmayla direkt ilgilidir. Operant koşullanma; bir organizmanın bir ödülü alabilmek için istikrarlı biçimde aynı davranışı sergilemesidir. Şöyle ki, bir birey hoşça giden bir durumu elde etmek için veya hoşça gitmeyen olumsuz bir durumu engellemek için belirli bir davranışı gösterecektir^{19,20}.

Dışsal güdülenmeye örnek vermek gerekirse, profesyonel bir sporcunun sözleşmesinde daha fazla para alabilmek için daha yüksek bir performans göstermeye çalışması sayılabilir. Dışsal güdülenmeyi kullanmakta sorun yoktur. Dışsal güdülenmedeki sorun, sürekli yüksek bir güdülenme gösterilmesi gereken görevlerde içsel güdülenmenin olmadığı

durumlarda pek yardımcı olmayacağı ve görevi sürdürmekte zorluk çekilebileceğidir¹⁹.

2.1.1.2. Biyolojik

Uyarılmanın artması/azalmasına bağlı olarak, duyuları (tat, dokunma, koku, hissetme, duyma) aktive ederek açlık, susuzluk, rahatsızlık gibi durumları azaltarak homeostasisi ve dengeyi sağlamak amacı taşır. Maslow'un hiyerarşisine göre en temel ihtiyaçlardır. Bunlar karşılanmadığı takdirde diğer konularda güdülenme sağlamak mümkün değildir^{19,20}.

2.1.1.3. Duygusal

Duygusal gerilimi azaltma ya da artırma, olumlu duyguları arttırıp olumsuz duyguları azaltma, güven duygusunu artırma, öz saygıya yönelik tehditleri azaltma, iyimserlik ve coşku seviyesini koruma gibi amaçları vardır. Duyguların güdülenmedeki rolü çok önemlidir, birey rahat hissetmediği bir görevi muhtemelen sadece dışsal güdülenme nedeni ile yapıyordur. Bu durumda da tek istenen elde edilecek çıkar durumuna gelir. Fakat birey eğer görevi duygusal hoşnutluk nedeniyle yerine getiriyorsa göreve daha fazla önem gösterir, amaç görevi hemen bitirip çıkarı elde etmek haline gelmez, birey görevi iyi yapmaya çalışır. Güdülenmeyi duygusal olarak sağlamaya çalışmak önemlidir^{19,20}.

Duygular çevreden gelen uyarıların algılanmasıyla bu algılanmaya verilen sinirsel ve hormonal tepkilerin sonucunda oluşur. Genetik olarak belirlenmiş düşük bir sayıda duygunun yüz ifadelerine bağlı olduğunu gösterir. Duyguya bağlı olarak yüz ifadenizi değiştirebildiğiniz gibi, bunun tam tersi de mümkündür. Örneğin insan gülümsediği zaman kendini daha mutlu hisseder. Yapılan bir araştırmada deneklerin bir kısmının kalemi dişleriyle tutması, diğer kısmının ise bunu dudakları ile tutması istenmiş ve bu kişilere çizgi film seyrettirilmiştir. Kalemi dişleriyle tutmaları nedeni ile gülümseyenler, kalemi dudaklarıyla tuttıkları için gülümseyemeyenlere kıyasla çizgi filmleri daha komik olarak nitelendirmişlerdir¹⁹.

Bu araştırmalar sonucunda duyguların davranışları etkileyebileceği gibi, davranışların da kişinin bakış açısına bağlı olarak duyguları etkileyebileceği söylenebilir. Şöyle ki, bir birey bir aktiviteyi yapmaya başladıktan sonra mutlu olduğu için davranışı sürdürebileceği gibi, mutlu olması gerektiğini düşünerek mutlu olup, bu davranışı sürdürebilecektir. Birey, bir sporu yaparken etrafındaki insanların o bireyin mutlu olduğu hissini yaratması bireyin spora katılımındaki güdülenmesini arttıracaktır¹⁹.

2.1.1.4. Bilişsel

Tehlike arz eden veya ilgi çekici şeylere dikkati odaklamak, anlama becerisi geliştirmek, bilişsel olarak emin olamamayı ortadan kaldırmak, bir problemi çözmek veya bir karar vermek, bir tehdidi veya riski ortadan kaldırmak gibi amaçları vardır. Spor için bu, kişinin sağlıklı bir yaşam tarzına yönelimini spor yaparak ortaya koyması olabilir. Bilişsel güdülenme aynı zamanda da sporda belirli teknikleri zihinde öğrenebilmekle ilgilidir.

Müsabaka ve antrenmanlar sırasında odaklanmayı sağlayabilmekte bilişsel güdülenmenin önemli rolü vardır^{19,20}.

2.1.1.5. Azim (Çabaya Yönelik)

Kişisel olarak oluşturulmuş veya seçilmiş hedefe ulaşmak, kişisel hayali elde etmek, kendine güveni sağlamak, kendi hayatında dizginleri ele almak, hedefi elde etmeyi engelleyici tehlikeleri bertaraf etmek ve kişinin hayatı üzerinde diğer insanların etkisini azaltmak gibi hedefleri vardır. Güdülenmede en önemli etken budur. Bir davranışı sürdürebilmeyi sağlar. Azim, insanın hayatında dizginleri eline almasıyla yakından ilgilidir. Maslow'un hiyerarşik ihtiyaçlar listesinde kendine güven ve kendini gerçekleştirme basamaklarına ulaşabilmek açısından azmin çok önemli yeri vardır^{19,20}.

2.1.1.6. Ruhsal (Manevi)

Kendi hayatının amacını bulmak, hayatta bilinemeyecek şeylerle kendini bağdaştırmak gibi amaçları vardır. Bu, hayatta insanın amacını bulması ile ilgilidir. Temelde maneviyatla İnsan kendini dine de adayabilir, ya da hayatın içinde daha başka anlamlar da bulabilir. Kendisini ölümden sonrasına hazırlama (nihai bilinmezle bağ kurma), insanın hayatta yaptığı bütün seçimlerde ve çeşitli işlere güdülenirken odak noktasını oluşturur^{19,20}.

2.2. Güdülenme Kuramları

Güdülenme konusunda ileri sürülen kuramlar farklı Őekillerde sınıflandırılabilir. Bu kuramların bazıları laboratuvarlarda hayvanlarla yapılan deneylere dayanılarak geliştirilmiştir. Bazı kuramlar oyun oynayan ya da bulmaca çözen kişiler üzerinde yapılan araŐtırmalarla bazıları ise, klinik ya da endüstri psikolojisi alanında yapılmış araştırmalara dayanılarak geliştirilmiştir. Güdülenme konusundaki yaklaşımlar; biyolojik, hümanistik, davranışsal ve bilişsel yaklaşımlar olmak üzere dört başlık altında açıklanmaya çalıŐılmıŐtır⁶.

2.2.1. Biyolojik Yaklaşımlar

Bu yaklaşımda psikologlar güdülenmeyi temel fizyolojik yaklaŐımlarla açıklamaya çalıŐırlar. Genel olarak bunlar; Genetik, Nöral (sinirsel neural) ve Hormonal etkenler ile diŐer organik sistemlerin (sindirim, dolaŐım) işleyiş biŐimleri ile bu faktörlerin karşılıklı ilişkileri araŐtırılır²¹.

Sinirsel (nöral) faktörler: Bu seviyede saldırgan davranışın temelinde bulunan, muhtemelen farklı nöral sistemler ve beyin bölümlerinin hangi tip saldırgan davranışlarda rol aldıŐı araŐtırılmaktadır²¹.

Genetik faktörler: Davranışların kalıtımla geçip gemediŐi araştırılmaktadır. Farelerde yapılan deneylerde belirli özellikleri gösteren

bireylerin çiftleşmeleri yöntemiyle çok saldırgan ve çok sakin nesiller yetiştirmek mümkün olabilmektedir. Bu sonuçlara göre saldırganlık muhtemelen genlerle yeni doğacak çocuklara nakledilmektedir²².

Hormonal faktörler: Bu seviyede davranışların nedenlerinde hormonların etkileri araştırılmaktadır. Örneğin; elde edilen verilere göre saldırgan davranışların yapılması esnasında belirli bazı hormonların kandaki düzeyi oldukça yüksek bulunmaktadır²².

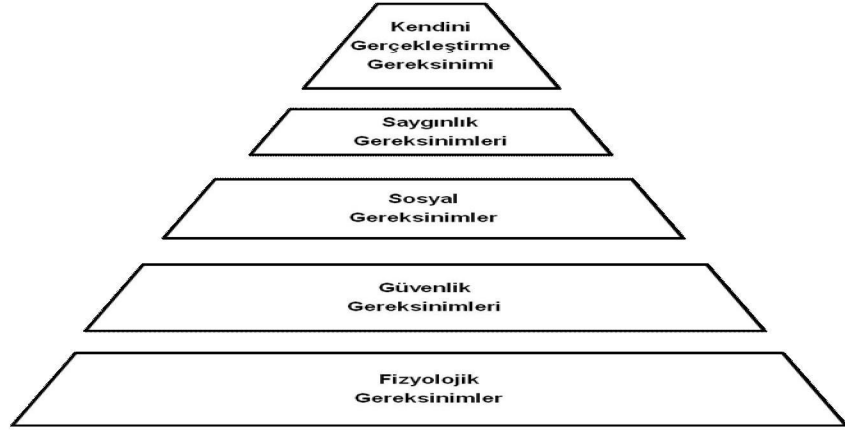
2.2.2. Hümanist Yaklaşımlar

2.2.2.1. Maslow ve Temel İhtiyaçlar Kuramı

İnsan ihtiyaçlarını ilk defa bilimsel bir biçimde ele alıp inceleyen ve güdülenme konusundaki gelişmelere ışık tutan bilim adamı Amerikalı Abraham Maslow'dur. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı güdülenmeyi dinamik bir kavram olarak görmektedir. Bu kavram hem kişilik değişkenlerini hem de toplumsal değişmeyi içerir¹⁸.

Maslow insan davranışlarının yönlenmesinde en önemli etkenin gereksinimler olduğunu savunmuştur. Güdülenmede etkili olan gereksinimleri piramit gibi merdiven basamağı şeklinde aşamalı bir düzen içinde düşünmüştür (bkz. Şekil 3). Kuramın temelinde biyolojik ihtiyaçlar, üst basamaklarında ise psikolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Temeldeki ihtiyaçlar karşılanmadan, bireyin üst düzeydeki ihtiyaçlarından

bahsedilemez. Dolayısıyla alt düzeydeki güdüler doyuma ulaştınca, birey üst düzeydeki güdülere hazır hale gelir^{18,23}.



Şekil 3: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Fizyolojik Gereksinimler: Açlık, susuzluk, cinsellik, dinlenme, uyku, annelik vb. Bu gereksinimlerin açlık, cinsellik gibi bazıları için insan gövdesinde somatik bir temel göstermek olanaklıdır. Bir de, bu gereksinimler giderilmedikleri ölçüde ergenliğe bütünüyle egemen olurlar. Yani insan uzun bir süre aç ya da susuz kaldığında açlığını ya da susuzluğunu gidermekten başka bir şey isteyemez. Bu gereksinimler karşılandığı zaman bundan sonraki gereksinimler ortaya çıkmaya başlar²³.

Güvenlik Gereksinimleri: Bireyin fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasından sonra ortaya çıkan bir durumdur. Bu aşamayı iki şekilde ele almak mümkündür. Birincisi; bireyin yaşadığı toplum içerisinde barınma, korunma (kanun ve yasalar ile), çalışma ortamında fiziksel güvenliğinin sağlanması, ikincisi; günlük yaşamında sağlık kontrollerinin

sağlanması, geleceğinin güven altında olmasını sağlayacak sosyal sigorta ve emeklilik haklarından yararlanabileceği bir iş imkânına sahip olması gibi²³.

Spor ortamında güvenlik ise, yapılan sportif aktivite gereği fiziksel sakatlıkların önüne geçebilmek (hentbolda kuki, bisiklette kask, eskrimde maske vb.) ve seyirci saldırganlığını engellemek amacıyla çeşitli emniyet tedbirlerinin alınmasını sağlamak olabilir.

Sosyal Gereksinimler (Sevgi ve Yakınlık): Fizyolojik ve güvenlik gereksinimi giderildikten sonra ortaya çıkar. Burada genellikle toplumsal, bireyler arası ilişkiden söz edilir, hem vermeyi hem de almayı içerir. Aile, aşk, arkadaşlık gibi insanlarla sevgiye dayalı ilişkiler kurma, bir yere ait olduğunu hissetme gibi gereksinimleri kapsar. Bu gereksinimlerin eksikliğinde bireyler sosyal ilişkisi zayıf, reddedilmiş ve yalnızlığa atılmışlık hissine kapılırlar^{24,25}.

Saygınlık Gereksinimi: Bu basamak, iki alt bölümde incelenir. Bireyin kendine duyduğu saygı ve güven, diğer yandan başkalarının beğenisini ve saygısını araması ön plandadır. İnsanın kendine duyduğu saygı ve güven kapsamında, güçlü olma, başarı elde etme, olgunlaşma, ustalaşma, bağımsızlık ve özgürlük istemleri yer alır. Başkalarından saygı görme kapsamında da tanınma, prestij, statü sağlama, ün kazanma, üstün olma gibi istekler yer alır. Burada önemli olan bireyin bu iki tür saygıyı hak etmiş olmasıdır. Bunların karşılanması kendine güven, değerli olma, kendini yeterli görme hislerini verir²⁴.

Kendini Gerçekleştirme Gereksinimi: Gereksinimler hiyerarşisinin en üst basamağında yer alan bir gereksinimdir. Diğer dört basamağın yerine getirilmesinden sonra açığa çıkar. Bir bireyin yapmış olduğu işte en üst düzeyde olmayı, diğerlerinden farklı olmayı istemesi, kendi potansiyelini, yaratıcılığını, kabiliyetlerini gerçekleştirebilmeyi amaçlaması anlamına gelmektedir²⁵.

Spor ortamında bir sprinter atletin daha önce hiçbir sporcu tarafından ulaşılmamış bir dereceye kendine özgü koşu stiliyle ulaşması ve atletizm literatüründe bu koşu stiliyle adının anılması buna bir örnek olabilir.

2.2.2.2. Rogers ve Birey Merkezli Yaklaşım

Rogers da kendini gerçekleştirme eğilimin temel ve tek güdü olduğuna inanmaktadır. Kendini gerçekleştirme eğilimi organizmanın doğasından gelen bir aktif süreçtir. Diğer bütün güdüler (açlık, susuzluk, vb.) bu güdüden ortaya çıkar. Bütün biyolojik güdüler insanın kendini gerçekleştirmesine hizmet eder. Rogers'a göre her birey kendine ait öznel bir dünyada yaşar ve bu algısal (fenomonel) alan olarak adlandırılır. Bu alan kişiye özgü ve onun içsel deneyimlerinden oluşur. Bu alanın bir başkası tarafından tam olarak anlaşılabilmesi pek mümkün değildir. Algısal (fenomonel) alan herhangi bir zaman diliminde kişinin farkındalık düzeyine açık her düşüncüyü, duyguyu, ihtiyacı, algıyı vb. kapsar. Algısal alan içindeki her şey kişiye özgü bir anlama sahiptir^{21,26}.

Benliğin gelişimi kendini gerçekleştirme eğiliminin en önemli göstergesidir. Kendini gerçekleştirme güdüsünün korunumu ve sürdürülmesi için benlik, koşulsuz olumlu kabule ihtiyaç duyar. Koşulsuz olumlu kabul, herhangi bir davranışa bağlı olmayan sevgi, kabul ve saygıyı gösterir. Başkalarını koşulsuz kabulüne olan ihtiyacımız da ortaya çıkarır^{21,26}.

Literatürdeki eleştirilere rağmen, öğrencilerin öğrenmeye güdülenmesi açısından gerek Maslow gerekse Rogers önemli katkılar sağlamıştır. Öğretmenlerin, en azından temel ihtiyaçlarının giderilmeden, öğrencilerin karnının aç, sınıfın olması gerektiğinden daha soğuk olduğu durumlarda öğrenmenin yeteri kadar kaliteli olamayacağının farkında olunması beklenmektedir. Aşağıda hümanist yaklaşımların ilkelerinin sınıfta kullanımına ilişkin Pintrich ve Schunk (1996) tarafından sunulan bazı öneriler sıralanmıştır^{21,26}. Bu önerileri spor ortamında da antrenörler ve beden eğitimi öğretmenlerinin de kullanmasında yarar sağlayacaktır.

- Öğrencilere (sporculara) koşulsuz olumlu kabul sunulmalıdır.
- Öğrencileri (sporcuları) onların davranışlarından bağımsız görebilmeli, onları ne yaptıkları değil kim oldukları için koşulsuz sunulmalıdır.
- Öğrencilere (sporculara) seçme sansı ve seçenekler sunarak onların öğrenme etkinliklerini içselleştirip, kişisel amaçlar geliştirmelerine yardım ederek, onların bireysel gelişimi desteklenmelidir.
- Öğrencilerin (sporcuların) kendi öğrenme deneyimlerini değerlendirmelerine hizmet eden karşılıklı anlaşmalar yapılmalıdır.

— Öğrencilere (sporculara) kaynaklar sunup, onları yüreklendirerek öğrenmeleri kolaylaştırılmalıdır.

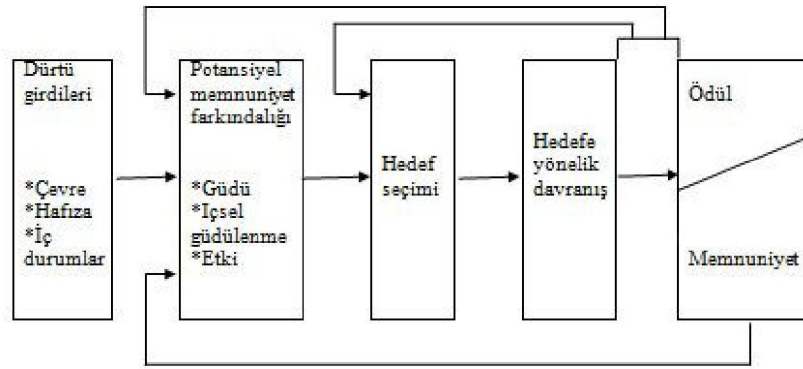
Hümanist yaklaşımlar güdülenmede bireylerin içsel ihtiyaçlarına vurgu yapmaktadırlar. Diğer taraftan, gerek bu ihtiyaçların gerekse içinde yaşanılan dünyanın anlamlandırılmasında kullanılan bilişsel süreçlerin önemi, güdülenme konusunda da kendini göstermektedir^{21,26}.

2.2.3. Davranışçı Yaklaşımlar

Davranışçı psikologlar öğrenmeyi açıklamak üzere bitişiklik, pekiştirme, ceza ve model alma gibi kavramlar geliştirmişlerdir. Öğrencileri öğrenmeye güdülenmek veya sporcuları spora güdülenmek için de bu kavramlardan yararlanılabilmektedir. Skinner, açlık, susuzluk, cinsiyet, vb. gibi fizyolojik ihtiyaçlara ve güdülere sahip olduğumuzu; bu ihtiyaçlarımızın birincil pekiştireçler (örneğin yiyecek gibi) tarafından karşılandığını belirtir. Bu ihtiyaçlar karşılandığı zaman, belli olaylar ve beklentiler birincil pekiştireçleri çağırıştırır. Birincil pekiştireçleri çağırştıran bu tür olaylar, ikincil pekiştireçler haline gelirler. Bu yaklaşıma göre birincil ve ikincil pekiştireçleri elde etmek ya da cezadan kaçmak için davranışta bulunmaya güdüleniriz. Eğer belli davranışlar tutarlı bir biçimde pekiştirilirse, belli bir biçimde davranışta bulunma eğilimi geliştirir ya da alışkanlıklar ediniriz. Örneğin okulda yapılan sporlarda sporcuların başarılarına göre; madalya, takdir belgesi ya da burs vererek onları dışsal olarak spora güdülenme girişimleri bu yaklaşımla açıklanabilir⁶.

2.2.4. Bilişsel Yaklaşımlar

Bilişsel kuram; davranışın, bilginin içselleştirilmesi ve yorumlanmasından kaynaklandığı varsayımına dayanır. Yine bilişsel kurama göre; bir çocuğun kendi yeteneğini algılaması, başarıyla ilişkili davranışlarının iyi bir tahmincisidir. Genel olarak bilişsel yaklaşım; davranışlarımızın basit uyarıcı-tepki (U-T) zincirlerinden ibaret olmayıp, uyarıcı ile tepki arasında cereyan eden bir takım zihinsel süreç ve değerlendirmelerin bir sonucu olduğu kabul edilir. (Bu süreçler; bilme, algı, bellek, düşünce vb. gibi zihinsel süreçlerdir)²¹. Zihinsel süreçlerde, güdülerin etkin oldukları (gerçekleştikleri) yol takip edilebilir. Bu amaçla, Deci (1975)'nin bilişsel güdülenme davranış modeli faydalı olabilir (bkz. Şekil 4)¹⁴.



Şekil 4: Deci (1975) 'nin bilişsel güdülenmiş davranış modeli

Bilişsel yaklaşımı savunan araştırmacılar güdülenmeyle ilgili olarak şu görüşü ileri sürerler: “Bilişsel süreçler güdülenmiş davranışların ayrılmaz bir parçasıdır, birkaç refleksin dışında davranışları motive eden güç, zihinsel süreçleri yani düşüncelerin sahip olduğu bilgilerdir.”

Örneğin; bir maçta sekiz sayı atan iki basketbolcunun tepkilerindeki farklılık ve beklentiler aynı olmayabilir²².

Günlük hayatımızda, sık şahit olduğumuz olaylar da sahip olunan bilgilerin, düşüncelerin ve bunlara bağlı olarak yapılan değerlendirmelerin, güdülenme üzerindeki rolünü göstermektedir. Örneğin, aynı olaylara farklı tepkiler verilmesi gibi, Arık (1996) bilişsel yaklaşıma göre bu farklı davranışları; bilişsel yapıların, değerlerin, tutumların, inançların ve algısal-işleme-yorumlama süreçlerinin farklılığından doğmaktadır şeklinde açıklamaktadır²¹.

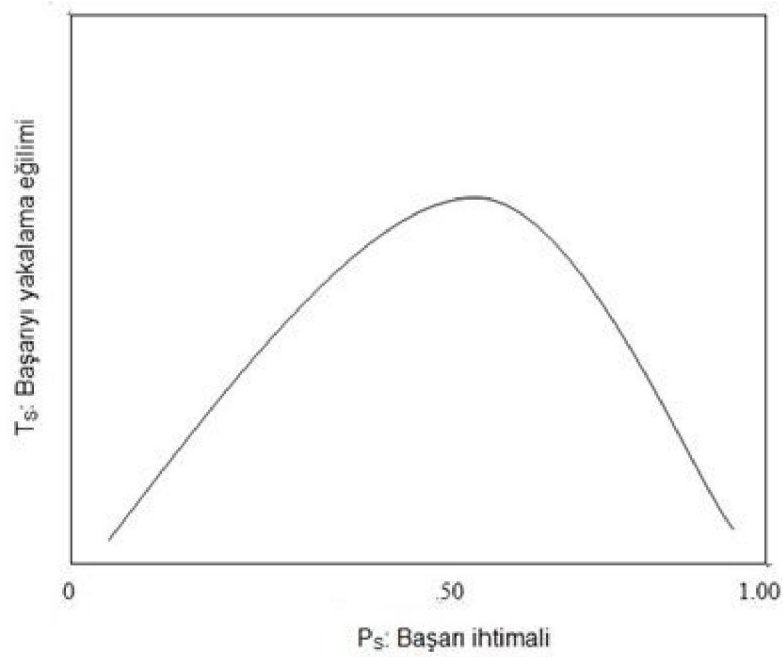
2.2.4.1. Atkinson Başarı Güdülenmesi Teorisi

Başarı davranışındaki bireysel farklılıklar için birçok açıklama vardır. Bazıları başarı güdülenmesinin kişilik karakteristiklerini vurgularken, bazıları da algılar ve yorumlara yoğunlaşır. Başarı güdülenmesi üzerindeki var olan çalışmaların çeşitliliğine rağmen, neredeyse bütün yaklaşımlar bir şekilde Atkinson'un klasik çalışmasına dayanır. Atkinson 1964 ve 1967'de en geniş şekilde bilinen ve en çok araştırılmış başarı güdülenmesi teorisini geliştirmiştir. Atkinson'un teorisi, başarı davranışının etkenleri olarak kişiliğin ve durumsal faktörlerin rolünü kesin ve formal olarak belirleyen, bir etkileşim modelidir²⁷.

Kişilik Faktörleri: Murray 1938’de başarı güdülenmesini bir “kişilik” faktörü olarak ilk kez tartışmıştır. Başarma ihtiyacını bir arzu olarak tanımlamış ve zora ulaşmak için bir arzu olduğunu söylemiştir. Ustalaşmak, fiziksel nesneleri, insanları veya fikirleri manipüle ve organize etmek, bunu mümkün olduğunca çabuk ve bağımsız olarak yapmak olduğunu savunmuştur. Engelleri aşmak, yüksek bir standarda ulaşmak, birisinden üstün olmak, başkalarıyla rekabet etmek ve onları geçmenin yeteneğin başarı eğilimini buna bağlı olarak özsaygıyı artırdığına inanmıştır²⁷.

Durumsal Faktörler: Atkinson’un teorisi yalnızca güdülerin temelleri üzerine tahminler yapmaz, fakat hem kişiliği hem de durumsal faktörleri birleştirir. Atkinson’un teorisindeki temel durumsal faktör görev zorluğu, ya da bilhassa bireyin başarı ihtimali (P_s)’dir. P_s 0’dan (hiç şans yok) 1.00’a kadar (kesin başarı) değişir. Örneğin ortalama bir tenis oyuncusu iseniz, kulüp şampiyonu ile yaptığınız bir maçta P_s ’niz 10’da bir ya da 0.10 olacaktır; yeni başlayan bir oyuncuyla yaptığınız bir maçta ise 10’da 9 ya da 0.90 olacaktır ve kendi yeteneğinizle eşit yetenekte bir oyuncuyla karşılaştığınızda P_s ’niz 0.50 olacaktır²⁷.

Başarı Durumsal Eğilimler: Atkinson’a göre, davranışsal eğilim ya da özel olarak başarıyı yakalama eğilimi (T_s) durumsal faktörler olduğu kadar, bireyin başarıyı yakalama güdüsünün (M_s) bir ürünüdür²⁷.



Şekil 5: Atkinson tarafından öngörülen başarıyı yakalama eğilimi (Ts); başarı ihtimalinin (Ps) bir fonksiyonudur.

Şekil 5’de gösterildiği üzere, Ts en yüksek değerinde 0.50’ye eşittir ve başarı ihtimali (Ps) 0.50’den uzaklaşıp her iki uca yaklaştıkça düşer. Benzer eğri doğrusal çizgiler herkes için geçerli olmasına rağmen, bireyin güdüleri (Ms) başarı davranışının seviyesi olan eğrinin kavisini belirler. Bireyler Ms’de farklılık gösterir ve bu yüzden yüksek Ms’ye sahip bir birey, her zaman düşük bir Ms’ye sahip olan bir bireyden daha yüksek Ts’ye sahiptir²⁷.

2.2.4.2. Yükleme Kuramı

Çeşitli olayların nedenleri çoğunlukla doğrudan doğruya gözlemlenebilen şeyler değildir. Bu olayları algılayan birey, birtakım

nedensellik bağları kurarak bunlara çeşitli nedenler yükler. Bu kuram altındaki temel kuram; insanın çevresindeki olayların nedenlerini kavramak isteği, insanın bilgi arayan “bilmek isteyen” bir varlık olduğu teorisidir²⁴.

İnsanlar etraflarında meydana gelen olayların nedenlerini bulmak için güçlü bir güdülenmeye sahiptir. Nedenlerle ilgili olarak yaptığımız çıkarımlar, bundan sonra yapacağımız davranışları etkilemektedir. Bu nedenleri çıkarmak ve yapılan çıkarımların (yüklemelerin) davranışlarımızı yönlendirmesi “Yükleme Kuramı”nın can alıcı noktasıdır²².

Yükleme Kuramına göre; bu nedenleri arama, çıkarma ve davranışlarımızı bu çıkarımlara dayandırma doğal tepkilerimizdendir. Yaptığımız yüklemeler, karşımızdakilerin davranışlarını anlama ve onların bundan sonra yapacağı davranışları tahmin etme kapasitemizi arttırmaktadır²¹.

İnsanlar, genellikle, olayları pasif bir şekilde gözlemlemektedir. Etrafımızda meydana gelen olayları, insanların yaptıkları davranışları genellikle aktif bir şekilde, yani olay ve davranışların altında yatan düzeni, sebepleri araştırarak gözleriz. Bu aktif şekildeki gözlemler sonunda karşımızdakilerin davranışlarıyla ilgili bir takım yüklemeler yaparız²¹.

Arık (1996) nedenleri çıkarma ve davranışları bunlara yükleme işini kendi davranışlarımız için de yaptığımızı söylemiştir. Örneğin; Antrenörün sporcusuna bağırıldığını ve sporcusunu kırdığını fark etmesi olabilir²⁵.

Yüklemeler, bireylerin yaşamış oldukları olayların nedenleri ile ilgili algılarını içermektedir. Bireylerin olayların nedenleri ile ilgili algıları, onların duyguları, beklentileri ve gelecekteki benzer durumlar karşısındaki genel güdülenmelerinin önemli bir belirleyicisi olmaktadır. Bu görüş, bireylerin yapmış olduğu yüklemeleri etkileyecek, belirli kişilik ve durumsal değişkenlerin olduğunu varsaymaktadır. Birçok yüklemesel model ve kuram ileri sürülmüş. Ancak sporda yükleme ile ilgili yapılan araştırmalarda, daha çok Weiner'ın başarı yükleme modeli kullanılmaktadır⁸.

Weiner 1972'de başarıya yönelik işlerde başarı ya da başarısızlık nedeni olarak başlıca dört etmenin algılandığını söylüyor. Bunlar; yetenek, çaba, işin güçlüğü ve talih. Bu dört etmen de iki boyutlu düşünülebilir: durukluk (stability) ve etkinin yeri. Bu iki boyuta göre etmenler Tablo 1'deki gibi sıralanacaktır²⁴.

Tablo 1: Weiner'ın nedensel yükleme boyutları

Durukluk Etkinin yeri	İçsel	Dışsal
	Yetenek	İşin Güçlüğü
Duruk		
Duruk Olmayan	Çaba	Talih

Bu sıralanışa göre, bir kişinin kendi yeteneğine ilişkin görüşleri bir işte bir süre çalıştıktan sonra oldukça duruk olarak yerleşecek, kolay değişmeyecektir. İşin güç olarak algılanması da böyledir. Oysa bir işte gösterilen çaba zamana, işe bağlı olarak değişebilir. Yetenekle çabanın başarı ya da başarısızlık nedeni olarak içsel (kişiye bağlı) etmenlerden,

işin güçlüğüyle talihin de dışsal (kişinin dışındaki) etmenlerden oluştuğu varsayılmaktadır²⁴.

Spor yarışmalarındaki kazanma ve kaybetmeye ilişkin nedensel yükleme çalışmaları, spor ve beden eğitiminde davranışın güdülenmesini anlamak için önemlidir. Spor ortamında sürekli olarak kazanan veya kaybeden bireyler, genel olarak kazanmayı; yetenek ve çabaya, kaybetmeyi ise; talih ve işin güçlüğüne, kimi zaman da yeteneğe yüklemektedir⁸.

Başarı ya da başarısızlıkla ilgili yüklemeler, yarışma sırasında ve yarışma sonunda farklılıklar göstermektedir. Örneğin; Grove ve Pargman 1986'da sporcuların dart yarışmasında sporcuların başarılı atışlarını, içsel ve duruk olmayan bir faktör olan çabaya yüklediklerinde daha yüksek puan elde ettiklerini ortaya koymuştur. Bunun yanında McAuley ve Gross (1983) kazananların kazanma nedenlerini, kaybedenlere göre içsel nedenlere bağladıklarını belirtmiştir. Wisniewski ve Gaier (1990) ise; başarısızlık durumlarında, bayanların daha çok içsel yüklemeler, erkeklerin ise daha çok dışsal yüklemeler yaptıklarını belirlemiştir⁸.

2.2.4.3. Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Kişinin, sportif aktiviteye katılımını etkileyen yönler olan içsel ve dışsal güdülenmeyi anlamak önemlidir. Bundan dolayı ileri sürülen dışsal ödüllerin, pozitif ve negatif geribildirimleri yarışma durumlarında içsel güdülenme üzerine etkisini açıklamak için sunulmuş en etkili kuram hür irade kuramı (self-determination theory)'nın bir alt kuramı olan Deci ve

Ryan'ın bilişsel değerlendirme kuramı (cognitive evaluation theory)'dir.. Bilişsel değerlendirme kuramı, bireylerin doğuştan kişisel yeterlik ve hür irade (self-determination) duygusuna gereksinim duyduklarını ifade etmektedir⁵.

Deci ve meslektaşları hür irade ve iradeyi birbirinden ayırırlar. İrade, insanın ihtiyaçlarını karşılamak için seçtiği organizmadır. Hür irade ise, kişinin iradesini kullandığı süreçtir. Hür irade insanın güçlerini ve sınırlarını kabul etmesini, seçim yapma ve ihtiyaçlarını karşılamayı kabullenmesini gerektirir. İrade ve hür irade birbiriyle ilişkilidir. Hür iradeli insanlar çevrede nasıl davranacaklarına karar vermek zorundadırlar. İnsanların tüm ihtiyaçları otomatik olarak karşılansaydı ve onlar için seçimler olmasaydı, insanlar memnun olmazlardı. İçsel güdülenme, memnun ve çevreyle ilişkide hür iradeli olmak için insani bir ihtiyaçtır. İçsel güdülenme de birey kendi isteğiyle hareket ederse tatmin edilir²⁶.

Bilişsel değerlendirme kuramı, bireyin doğuştan kişisel yeterlilik ve hür irade duygusuna gereksinim duyduklarını ifade etmektedir. Algılanan yeterlik, kişinin bir başarı ortamında başarılı olmak için, yeteneğine ilişkin inançlarını; hür irade ise, özerlik ve seçim yapma (ki bu seçimler kişinin hareketlerini belirtir) algılarını ifade etmektedir. Kişinin hür irade duygusunu ve yeterlik algısını etkileyen her olayın içsel güdülenme üzerinde de bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir. Bilişsel değerlendirme kuramı; bireyler uğraşmış olduğu aktivite üzerinde kontrole sahipse ve bu aktiviteye katılırken kendilerini iyi hissedерlerse, katılım için içsel olarak güdülendiğini ileri sürmektedir⁵.

Her bireyin, belli nedenlerden dolayı sportif aktiviteye katıldığı düşünülmektedir. Bu nedenler içsel ya da dışsal olabilmektedir. Bir kişi, bir başka kişi ya da bir şey olmaksızın kendi hür iradesiyle bir aktiviteye katılıyor ve uyarıcı özelliği olan bir durumla karşılaşmaksızın mücadele arıyorsa, o kişinin içsel olarak güdülenmiş olduğu varsayılır. Örneğin; bir kişinin sevdiği için hentbol oynaması, koşmaya gitmesi, futbol maçı seyretmesi gibi. Bir kısa mesafe (100m) koşucusunun kişisel rekorlarını geliştirmeye çalışması, içsel olarak güdülenmiş davranışın bir başka görünümüdür⁵.

2.2.4.3.1 Sporda Self Determinasyon

Sporda güdülenmeyi sağlayan en önemli etken sporculara yol gösteren ya da güdülenmelerini sağlayan aile, antrenör, danışman ya da diğer önemli kişilerdir. Çoğu sporcunun güdülenmesi dışsal zorlamalar, özendiriciler, baskılar, kontroller, ödül ve kazanca bağlı olarak yükselme göstermektedir. Diğer bir kısım sporcu ise çok az oranda dışsal özendiricilerden etkilenmekte ve daha çok özerkliklerini onaylayarak, katılımcı olarak seçilmelerine önem verdikleri görülmektedir. Spor ortamında antrenör ve danışmanların önemli rollerinin olduğu biliniyor olmasına karşın, çok az sayıdaki çalışmada antrenörlük stili, ailenin davranışları ve sporcunun güdülenmesi konusuna değinildiği görülmektedir. Bu az sayıdaki çalışmanın ortak bulguları şu şekilde özetlenebilir. Kontrole karşın özerklik desteğinin önemli ve olumlu feedbackin sporcuların spora katılımının devamlılığında ve içsel güdülenmelerinin yükselmesinde oldukça önemli olduğu ortaya koyulmuştur. İlginç olan ise düşük rekabete sahip olan katılımcıların özerklik desteğini daha düşük olarak kabul ettiklerini ve bu durumun da içsel güdülenmelerini engellediği belirlenmiştir²⁸.

Elde edilen bulguların ortak değerlendirmesinin bilişsel olduğunu vurgulamamız gerekmektedir. Fakat bu açıklamaların neden içsel ya da dışsal ya da hepsinden öte neden sporcunun güdülenmemesinin noktalarının açıklanması gerekmektedir. Bilişsel Değerlendirme Kuramında bunlara verilecek yanıt sınırlı gibi görünmektedir. Bu noktada Bilişsel Değerlendirme Kuramının bir uzantısı olarak Self Determinasyon Kuramı ortaya çıkmaktadır. Kuram alışıldık olan güdülenme tekniklerinin ve tiplerinin fiziksel alandaki etkilerini ve sosyal unsurların, bu yöntemler üzerine etki derecesini belirlemek için oluşturulmuştur. Güdülenme çıktıları ile yöntemleri arasında yordayıcı bir nitelik olarak geliştirilen Self Determinasyon Kuramı içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme tiplerleri üzerine kurulmuştur²⁸.

Vallerand ve meslektaşları (1989,1992,1993) üç tip içsel güdülenmenin var olduğunu varsaymıştır: bilmek için içsel güdülenme, başarmak için içsel güdülenme ve uyaran yaşamak için içsel güdülenme. Bilmek için içsel güdülenme; kişinin öğrenirken, keşfederken, yeni bir şeyi anlamaya çalışırken aldığı zevk ve memnuniyet için bir eylem içine girmeyi anlatır. Yeni hücum hareketlerini öğrenmeyi sevdikleri için, pratik yapan basketbol oyuncularını bilmek için içsel güdülenme gösterirler. Başarmak için içsel güdülenme eylemi; birinin yeni bir şey yaratmaya çalışırken ya da birini geçmeye çalışırken yaşanan zevk ve memnuniyet için yapmayı anlatır. Son olarak, uyaran yaşamak için içsel güdülenme, kişi kendi duyguları (örneğin; duyusal ve estetik haz) ile ilişkili olarak hoş duygular yaşadığı bir eyleme girdiğinde iş başındadır. Vücutlarının suda yol alırken yaşadığı hoş hislerden dolayı yüzen yüzücüler bu tür içsel güdülenme gösterirler. Bu üçlü içsel güdülenme spor ve egzersizde yaşanabilecek üç farklı türü gösterir. Çoğu araştırma bu sınıflandırmayı destekler²⁹.

Dışsal güdülenme bir aktiviteyi bir sonuca ulaşmak ve kişinin sadece kendisi için yapmamasıdır. Bazıları doğasında daha öz- belirleyici olan farklı türlerde dışsal güdülenme vardır. Diğer bir deyişle, bireyler zevk için yapmayacak olsalar bile bir eylemi gerçekleştirmeyi seçebilirler. Deci ve Ryan (1985) üç tür dışsal güdülenme öne sürmüştür. Bunlar; dışsal düzenleme, içe atım ve özdeşimdir²⁹.

Dışsal güdülenmenin en az hür iradeli formu olarak değerlendirilen dışsal düzenlemeler, bireyin davranışlarının dışsal kaynaklar tarafından kontrol edildiği ve kişinin spora katılım nedeninin daha çok başkalarının baskıları, ödül, saygı görme isteği olduğu ifade edilmektedir. “İçe atım” formu, güdülenmenin dışsal kaynağının içselleştirilmesini ifade etmektedir. Bu davranışlar, kaygı ve utanç gibi içsel baskılarla pekiştirilir. İçe atım’a örnek olarak, formda olmadığı zaman kendini rahatsız ya da mahcup hissettiği ve estetik nedenlerden dolayı formda kalmak için spora katılan kişiler verilebilir. Dışsal güdülenmenin bir başka formu olan özdeşim ile bireyin, davranışı önemli olarak değerlendirdiği, yargıladığı ve katılımının kişisel gelişimine katkıda bulunduğuna inandığı için, aktiviteye katıldığı ifade edilmektedir. Başka bir deyişle bireysel gelişimleri için hem değerli hem de önemli davranışlara katılan bireyleri ifade eden güdüdür⁵.

Güdülenmenin içsel ve dışsal güdülenme boyutları dışında bir başka boyutu olarak ele alınan güdülenmeme, güdülenme stillerinin davranış süreçlerinde en az özerk (kişisel) olduğu dikkate alınmalıdır. Güdülenmesiz bireyler ne içsel olarak, ne de dışsal olarak güdülenmişlerdir. Bireyler güdülenmesizlik yaşadıklarında kendi davranışlarının kontrollerinin dışında bir şeyin sonucu olduğuna inanırlar.

Kişi, davranışları ve davranışlarının sonuçları arasındaki bağı algılayamaz. Bu kimseler, yetersizlik duygusunu ve kontrol eksiliğini yaşarlar^{5,21}.

3.1. Sporda Güdülenme

Bir güdülenme süreci içerisinde hem zihni hem de duygusal faktörler etkili olur. Yapılan alışmalar, güdülenmenin daha çok zihni bir süreç olduğu şeklindeki görüşü destekler niteliktedir. Fakat güdülenme ve duygusal faktörler arasında da karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Bir yandan, güdülenmenin etkisiyle oluşan faaliyetin başarılı veya başarısız bir şekilde sonuçlanmasına bağlı olarak duygusal tepkiler ortaya çıkarken diğer yandan da duygular davranışlarımızı ynlendirmektedir³⁰.

Sporcuların müsabakalarda iyi performans gösterebilmeleri için, gereken şartlardan biri de katılımcı sporcuların güdülenmelerini sağlayacak etkenleri iyi bilmektir. Sporun ve spor psikolojisinin esaslarının başında güdülenme gelmektedir. Dolayısıyla sporla az ya da çok ilgisi olan herkesin güdülenme teriminin üzerinde durması ve bu terimi çok iyi bilmesi gerekir³⁰.

Sporda güdülenmenin altında yatan birçok neden vardır. Bunlar ruhsal ve toplumsal gereksinimler olarak kendini gösterebilir. Bu gereksinimlerin türü, sayısı ve önemi her insana göre değişebilir. Çünkü her insanın kişilik özellikleri, yetiştiği ve yaşadığı toplumsal evre, aile ilişkileri, ailenin spora bakış açısı, kültürel özellikleri birbirinden farklıdır. Genel olarak bir insanı spor yapmaya yönelten gereksinimler aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir³¹.

Kendini gösterme/ kendini tanıma: Birey spor yaparak bir yandan olumlu yönlerini çevresine gösterme, bir yandan da kendini tanıma, bir yandan da eksik yönlerini giderme olanağı bulur. Eksik yanlarını ya da bulunduğu çevredeki başarısızlıklarını sporla telafiye yönelebilir. Buna ek olarak, herkeste kendini tanıma, sınaama, bulma gereksinimi vardır. Birey sporda bu olanağı bulabilir. Sporda kurallar manzumesine uyularak yaşanan yarışma ve mücadele ortamı bireyin kendini kanıtlamasına fırsat verir. Bu fırsat organize edilmiş bir ortamda gerçekleştirilir^{31,32}.

Kendini anlatma/ onaylama: Birey, sporun oyun yönüyle kendini anlatma, olumlu yönlerini onaylama ve onaylatma, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma gibi kazançlar sağlar. Ayrıca spor, bireye bir gruba uyma, kurallara uyma gibi toplumsal özellikler kazandırır. Bu gereksinim en kolay spor yoluyla karşılanır^{31,33}.

Tanınma ve ün kazanma: Her yaşta ve her insanda bulunan tanınma ve ün kazanma gereksinimi, özellikle genç yaşlarda en kolay sporla karşılanabilir. Büyük kitleleri yakından ilgilendiren spor olgusu kendi kahramanlarını ve sürükleyici birey modellerini her dönemde öne çıkarmıştır. Bu öne çıkartma olgusu bireydeki ihtiyaçların gereği olmuştur. İnsanların tümünde olan bu gereksinme sporda kazanılan başarılarla karşılanabilir^{31,32}.

Toplumsal statü kazanma, üstünlük sağlama: Sporun farklı alanlardaki yararlarıyla bireyin kendine güven duygusu artar, başarılarıyla toplumda iyi bir yer edinir ve üstünlük duyma gereksinmesini doyurur.

Sporun bireye kazandırdığı fiziksel güç, motorsal beceri, çalışma disiplini, kendine güven duygusu, bir toplumun üyesi olma duygusu, artmış yaşam tutkusu gibi özellikler, onun başarısını ve buna bağlı olarak toplum içindeki saygınlığını artırır^{31,32}.

Heyecan ve macera gereksinmesi: Spor insanların heyecan duyma, günlük yaşamın streslerinden uzaklaşma, macera yaşama gereksinmelerini karşılar. Birçok insanda bulunan macera tutkusu, seçilen spor dalının şekline göre en kolay spor yoluyla doyuma ulaşır. Dağcılık, paraşütçülük, otomobil yarışçılığı gibi gerçek bir hayati tehlike yaratan spor dalları yanında, yarışma sporlarında sonucun hiçbir zaman bilinmemesi, sporun her dalında macera hevesi kazandırmaktadır. Bu nedenle macera tutkusunun en güzel ve insani doyumu ancak spor sayesinde olur^{31,32}.

Zihinsel yetileri geliştirme: Sporcu, spor yapmaya başladıktan sonra, antrenmana katılmaya, yarışma ve yarışma esnasında çeşitli durumlara uygun davranışlara kadar tam ve özgür bir karar verme halindedir. Bu durum, böyle bir gereksinimi olanlar için yeterli bir güdüdür. Spor, insanların ani ve beklenmedik durumlarda algılama, doğru ve uygun karar verme niteliklerini artırır^{31,34}.

3.1.1. Sporda Güdülenmenin Kaynağı

Güdülenmenin iki kaynağı vardır;

- 1- Kişinin içinden (içsel).
- 2- Kişinin dışından (dışsal).

3.1.1.1. İçsel Güdülenme

İçsel güdülenen insanların yeterli ve öz belirleyici olmak, görevinde ustalaşmak ve başarılı olmak için içten bir gayreti vardır. Bu yeterlilik, öz belirlenim, ustalık ve başarı nitelikleri içsel güdülenme olarak insanların hedefleri ve hedeflerini başardıklarında da dlleri olurlar. Sporda, oyunlarını sevdikleri için oynayan sporcular içsel güdülenmişlerdir. Onları hiç kimse izlemiyorken bile en iyilerini yapmaya iten içsel gurur için oynarlar. alışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez. Başkalarının kendileri hakkında ne düşündükleri önemli değildir. Performansın kontrolü kendilerindedir^{31,35}.

İçsel dller: İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular çalışmalarından haz duyarlar. Kendilerini yeterli grrlar, daha güvenlidirler, kontrol duyguları ve davranışları gelişmiştir. İçsel dller genel olarak becerileri ve davranışları geliştirmede olumlu bir etki yapar. Ancak içsel güdülenmenin düzeyi ve etkisi sporcudan sporcuya göre değişiklik gsterir³¹.

3.1.1.2. Dışsal Güdülenme

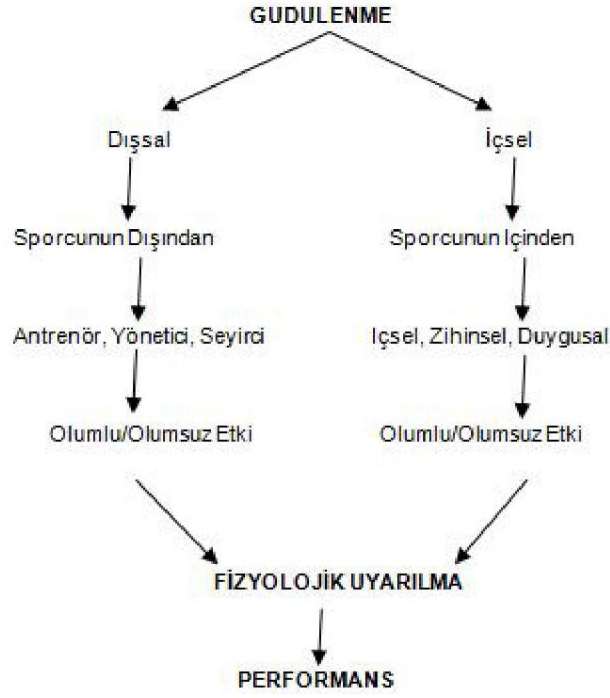
Dışsal güdülenme pozitif ve negatif desteklerle diğer insanlar yolu ile gelir. Destekler bazı davranışların tekrarlanma ihtimallerini artıran ya da azaltan şeylerdir. Bu destekler; kupalar para gibi somut öğeler ya da övgü, tanınma gibi soyut öğeler olabilir. Bu destekler anıldığında, dışsal ödüller

olarak adlandırılır. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu olarak da, olumsuz olarak da etkileyebilir^{31,35}.

Dışsal ödüller: İnsan davranışının ve güdülenmenin en temel prensibi etki kuralıdır ve şunu söyler: “Bir davranışı ödüllendirmek o davranışın tekrarlanma olasılığını artırır ve bir davranışı cezalandırmak da o davranışın tekrarlanma olasılığını düşürür”³⁵.

Etki kuralını dışsal ödüller ve bir bakıma da cezalar kullanarak uygulamak, ödülleri ve cezaları doğru uygulandığı takdirde, sporcuları güdülenmekte oldukça etkili olabilir. Ancak sıklıkla kullanılmazlar ve şu durumlarda sorunlar oluşur: (a) uygun destekler kullanılmadığında, (b) uygun davranışlarda olsa yapılmadıklarında, (c) doğru zamanda verilmediklerinde³⁵.

Dışsal ödüllerin de genel olarak performansı artırmada olumlu bir etki yarattığı kabul edilir. Bununla birlikte, dışsal güdülenmenin etkisi her sporcu ve her zaman için aynı değildir³¹. Güdülenme, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiler Şekil 6’da gösterilmiştir⁷.



Şekil 6: Güdülenme, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki

İçsel ve dışsal ödüller arasındaki ilişki doğru, gerçekçi bir değerlendirmenin sonunda uygun ve adil biçimde verilen ödüller niteliği ne olursa olsun, performans artırmada yararlıdır. İçsel ödüller sporcunun kendi kontrolünde olmakla birlikte, dışsal maddi ve manevi ödüller başkalarının kontrolündedir. Bu nedenle maddi dışsal ödüllerin doğru belirlenerek verilmesi önem kazanmaktadır. Başlangıçta yararlı olan dışsal ödülün maddi değerinin çok yüksek olması, zamanla sporcunun güdülenmesinde etkisiz kalır. Bu açıdan dışsal güdülenmenin etki süresi içsel güdülenmenin etki süresine göre daha kısadır³¹. Daha iyi güdüleme ve daha iyi performans sağlamak için dışsal güdülemenin içsel güdülemeye dönüştürülmesinin gerektiği belirtilmektedir⁷.

3.1.2. Çocuk ve Gençlerde Spora Katılımı Etkileyen Güdüler

Güdülenme, sporcuların belli bir spor dalına katılımını etkileyen anahtar faktör olarak görülmektedir. Spora katılım güdülenmesi alanında yapılan ilk kapsamlı araştırmalar, özellikle çocukların spora katılım, devam etme ve bırakma nedenleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Araştırmacıların amacı, bir aktiviteye katılırken göz önünde bulundurulan nedenlere ilişkin cevaplar bulmaktır. Neden bir insan tenis oynamayı tercih ederken, diğeri futbolu tercih eder? Neden bir yürüyüşçü yalnız başına kilometrelerce yrr? Neden bir maratoncu haftada 10–20 saatini sadece koşmaya ayırır? Bir paraşütçü neden binlerce fit yükseklikten atlamayı göze alır³.

Sit ve Lindner (2006), Hong Kong'ta, 10–13 yaşları arasındaki öğrencilerle yaptıkları çalışma sonucu eğlence, fiziksel uygunluk, arkadaşlık ve beceri gelişimini, spora ve fiziksel aktiviteye katılımda göz önünde bulundurulan en önemli nedenler olarak bulmuşlardır. Harter (1978) "Yeterlilik Güdülenmesi Teorisi" ile ilgili olarak yaptığı çalışmada çocukların, yarışmada kendilerini kanıtlamak ve ilgi çekmek için çeşitli denemeler yapmak (ğrenme ve spor becerilerini geliştirme) gibi güdülerle spora katılım gösterdiklerini bulmuştur. Eğer ocuklar başarılı olurlarsa, kazanılan bu tecrübeler, yarışmayı algılamalarını, içsel kontrollerini sağlamayı ve onları olumlu etkileyerek katılımlarının devamını saęlamaktadır³.

Ryan (1997)'da sporcu öğrencilerin spora katılımlarının srekliiliği için içsel güdülerin olması gerektiğini bazı çalışmalarında ortaya koymuştur. Pek çok sınırlamalara rağmen araştırmacılar içsel faktörlerin spora katılım için bağlılık ve devamlılıkta çok önemli bir etki oluşturduğunu

ortaya koymuşlardır. Elde edilen kanıtlar eğlence ve rekabet gibi içsel güdülerin sporun sürekli devam ettirilmesinde güçlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Buna karşın bedenle ilişkili olan dışsal güdüler ise spora bağlılık ve sporun sürdürölmesinde çok etkili olmamıştır. Dışsal faktörler genellikle sporcu öğrencilerin spora katılımlarında başlangıç olan faktörler olmuřtur⁴.

Gould (1985), spora katılımda çocukların birden çok faktörle güdülendiğini ve kadınların erkeklere oranla eğlence ve arkadaşlığa daha çok önem verdiklerine işaret etmiştir. Hellandsig (1998) ise kadınların arkadaşlık için spora katılım gösterirken, erkeklerin daha çok yarışmak ve kazanmak için spora katıldıklarını ortaya koymuştur. Ewing ve Seefeldt, 1989'da gençlerin spora katılım güdülerini okulda yapılan sporlar ve okul dışında yapılan sporlar olarak ele almışlar, erkek ve kadın sporcu öğrencilerinin spora katılım güdülerini belirlemeye çalışmışlardır. Bu katılım güdüleri Tablo 2'de gösterilmiřtir⁴.

Tablo 2: Gençlerin spora katılım güdülleri

Okulda Yapılan Sporlar		Okul Dışında Yapılan Sporlar	
Erkekler	Kadınlar	Erkekler	Kadınlar
Eğlenmek için	Eğlenmek için	Eğlenmek için	Eğlenmek için
Becerilerinin gelişmesi için	Formda kalmak için	Başarılı olduğunu göstermek için	Formda kalmak için
Yarışmalarda heyecan yaşamak için	Egzersiz yapmak için	Becerilerinin gelişmesi için	Egzersiz için
Başarılı olduğunu göstermek için	Becerilerinin gelişmesi için	Yarışmalarda heyecan yaşamak için	Becerilerinin gelişmesi için
Formda kalmak için	Başarılı olduğunu göstermek	Formda kalmak için	Başarılı olmak için
Yarışmalarda meydan okumak için	Takımın bir parçası olmak	Yarışmalarda meydan okumak için	Yeni beceriler öğrenmek için
Takımın bir parçası olmak	Yarışmalardaki heyecan	Egzersiz için	Heyecan
Kazanmak için	Yeni beceriler öğrenme	Takımın bir parçası olarak oynamak için	Takımın parçası olma
Yarışmada yüksek bir düzeye ulaşmak	Takım ruhu için	Yarışmalarda yüksek düzeye ulaşmak için	Yeni arkadaşlar kazanma
Egzersiz yapmak	Yarışmalarda meydan okuma	Meydan okumak için	Fiziksel aktivitelere katıldığında heyecan hissettiği için

Mota J ve Esculcas C. (2002) genç sporcularda spora katılımı cinsiyet farklılıkları tespit etmişlerdir. Kadınların aktivitelere daha katılımcı görünürken erkekler daha rekabetçi olmalarına karşın devamlılıklarının fazla olmadıkları görülmektedir. Kadınlar daha çok kendini geliştirme ve sanatsal aktivitelerle ilgilenirken, erkekler kendi başarı düzeyini arttıran ve sosyal statülerini geliştiren rekabetçi aktivitelere yönelmektedir. Kadınlar ve erkeklerde yaşa bağlı olmaksızın yetenek düzeyi katılımın devamında önemli bir rol oynamaktadır. İlerleyen süreçlerde yeterli yetenek düzeyini gösteremeyenlerin bu faaliyetleri bıraktıkları görülmektedir³⁶.

3.1.3. Güdülenmenin Kapasite ve Performansla İlişkisi

Bireyin belli bir görevdeki performansı, doğuştan getirdiği biyolojik donanım ile birlikte bireyin sonradan edindiği yeteneklerine, bilgi ve becerisine, güdülenme düzeyine, rol algısına, birlikte olduğu diğer bireylerin özelliklerine ve grubun yapısına bağlıdır. Bu nedenle bireylerin performansı çok sayıda faktörden etkilenmektedir³⁷.

Performansı etkileyen diğer faktörler sabit tutulduğunda, güdülenme ile performans arasında ters U şeklinde bir ilişki bulunmuştur. Yani güdülenmenin çok düşük ya da aşırı derecede yüksek olması bireyin performansını olumsuz yönde etkilemekte, yüksek performans için bireyin belli bir ölçüde güdülenmiş olması gerekmektedir⁶.

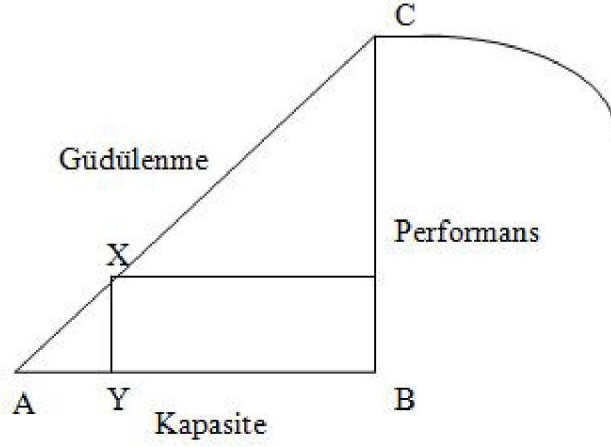
Bireyin doğuştan sahip olduğu biyolojik donanım ve sonradan edindiği yetenek, bilgi, beceri, rol algısı gibi performansı etkileyen ama ortamsal olmayan faktörler "kapasite" kavramı ile ifade edilebilir. Bu durumda performansı etkileyen ortamsal faktörler dışta tutulmak kaydıyla, bir bireyin belli bir görevdeki performansını, o bireyin kapasitesi ile güdülenme düzeyi arasındaki etkileşim belirleyecektir⁶. Bu durumda kapasite-performans-güdülenme arasındaki etkileşim hakkında şunlar söylenebilir:

- Bir bireyin belli bir görevdeki performansının üst sınırını, o bireyin kapasitesi belirler. En iyimser tahminle, bir kişinin maksimum performansı o kişinin kapasitesine eşit olabilir. Bu nedenle bir kişinin gerçek

performansı o kişinin kapasitesinden daha düşük olabilir, ama kesinlikle kapasitesinden daha fazla olamaz⁶.

- Bir bireyin belli bir görevdeki performans düzeyi, bireyin o görev için kapasitesinin ne kadarını kullandığına bağlıdır. Örnek olarak bir atletin belli bir yarışmada kapasitesinin 1/4'ni kullanırsa, performans düzeyi maksimum performansının 1/4'i kadar; kapasitesinin 2/4'sini kullanırsa, performans düzeyi maksimum performansının 2/4'si kadar; kapasitesinin 3/4'nü kullanırsa, performans düzeyi maksimum performansının 3/4'ü kadar, vb. olur. Bu durumda sorulması gereken şey, bireyin kapasitesinin ne kadarını kullanacağını belirleyen faktörün ne olduğudur⁶.

- Bir bireyin belli bir görev için kapasitesinin ne kadarını kullanacağını, o bireyin güdülenme düzeyi belirler. Eğer bireyin belli bir görev için güdülenme düzeyi çok düşük ise, kapasitesinin daha azını kullanacak ve dolayısıyla performansı düşük olacaktır. Belli bir noktaya kadar güdülenme düzeyi yükseldikçe kapasitesinin daha fazlasını kullanacak, dolayısıyla da performansı daha yüksek olacaktır. Güdülenme ve performans arasında ters U şeklinde bir ilişki olduğu için, bir noktadan sonra güdülenme düzeyi artsa bile bireyin kapasitesi yeterli olmadığından; performans düzeyi güdülenmeye paralel bir biçimde artmayacak, hatta düşecektir. Güdülenme-kapasite-performans arasındaki etkileşim, şekil 7'de gösterilmiştir⁶.



Şekil 7: Kapasite, güdülenme ve performans arasındaki kuramsal ilişki

Şekil 7’de AB doğrusu bireyin kapasitesini, BC doğrusu da maksimum performansını temsil etmektedir. Bireyin maksimum performansı kapasitesinden daha yüksek olmayacağı için, BC doğrusu AB doğrusundan daha büyük olamaz. Güdülenme ise, C noktasından sonra gittikçe aşağıya doğru eğilen bir yay ile gösterilmiştir. Güdülenme yayı, soldan sağa doğru gidildikçe güdülenme düzeyinin arttığını göstermektedir⁶.

Şekil 7’de, örneğin liseli bir atletin belli bir mesafeyi koşması için güdülenme düzeyini gösteren X noktasını ele alalım: Güdülenme yayı üzerindeki X noktası AB doğrusuna bir dik doğru çizilerek bir Y noktası belirleyelim. Bu durumda liseli atletin, mevcut kapasitesinin AY doğrusu kadarını kullanacaktır. Dolayısıyla performansı da, AY doğrusunun BC doğrusundaki izdüşümü kadar olacaktır⁶.

4.1. Kaygı

Anksiyete Latince “tıkanma, boğulma” anlamına gelen “angere” kökünden türetilmiştir³⁸. Hoşa gitmeyen çeşitli bedensel duyuların eşlik ettiği, yaygın ve çoğu kez belirsiz bir kaygı duygusudur. Aynı zamanda anksiyete kişiye tehlikeyi haber veren ve bu tehlike ile başa çıkması için önlem almaya iten bir sinyaldir. Anksiyete bir tehdide veya bir nesnenin eksikliğine karşı oluşan, normal içgüdüsel bir tepkidir. Anksiyete korkuya benzeyen bir duygudur. Kişi bunu sanki kötü bir şey olacaktı gibi nedeni belirsiz bir sıkıntı, bir endişe duygusu olarak algılar³⁹.

Anksiyetenin korkudan en önemli farkı çok özel bir kaynağının belirlenememesidir. Oysa korkunun belirlenebilen bir nedeni mevcuttur. Korkunun kaynağı, dışta olan belirli bir tehlike karşısında hissedilen, kişiyi savunmaya iterek tehlikelerden koruyan çeşitli bedensel ve ruhsal belirtileri olan karmaşık bir duygu olduğudur. Anksiyetenin ise, dıştaki belli bir duruma bağlanamayan nedeni açıkça tanımlanamayan, içsel kaynaklı, kişinin kendini nasıl koruyacağını bilemediği bir duygu olduğu ve korkudakine benzer bedensel ve ruhsal belirtileri bulunduğu belirtilmektedir. Anksiyete aynı zamanda kuşkuculuğu arttırabilir ya da saldırgan hareketlere neden olabilir³⁹.

Freud 1894'te anksiyeteyi, güdüsel bir durum ve savunmaya dayalı bir davranış olarak tanımlamıştır⁴⁰. Anksiyete, stresli durumlara karşı normal bir cevap, fizyolojik, psikolojik olarak deneyimlenen gerçek veya gerçek olmayan tehlikenin algılanmasına emosyonel (duygusal) bir reaksiyondur. İnsanın var oluşu için gerekli yaşamsal bir güç, bireyin olgunlaşma sürecinde kuvvetli bir faktördür. Webster sözlüğüne göre

anksiyete, olması yakın ya da olmuş bir tersliğin yarattığı acı veren bir huzursuzluktur. Anksiyeteli durumlar huzursuzluk, nefes darlığı, genel bir heyecan hali ile kendini gösterir. Kişi kendi davranışlarını ihtiyaçlar hiyerarşisine göre organize edememektedir. Kısaca, konsantre olamaz³⁹.

4.1.1. Kaygı'nın Çeşitleri

Birbirinden farklı özellikleri olan kaygı, iki başlık altında incelenebilmektedir. Bunlar; Durumluk ve Sürekli Kaygı (State and Trait Anxiety), Bilişsel ve Bedensel Kaygı (Cognitive and Somatic Anxiety)'dir.

4.1.1.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Kaygı literatüründe, belirli kaygı aygıtlarının genel bir eğilim üzerinde kaygılı olmak üzerinde mi, yoksa ani kaygı durumları üzerinde mi etki gösterdiği konusunda bir çelişki oluşmaktaydı. Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ayrımın 1950'lerde ortaya çıkmaya başlamasına rağmen, Spielberger (1966)'nin durumluk-sürekli kaygı teorisini şekillendirdiğine inanılır. Spielberger'e göre, durumluk kaygı endişe ve gerilim tarafından karakterize edilen, var olan ya da ani bir duygusal durumu göstermektedir. Sürekli kaygı ise belirli durumları tehditkâr olarak algılamaya yatkınlık ve bu durumlara değişen seviyelerde durumluk kaygı ile tepki vermektir⁴¹.

Spielberger göre kaygı; subjektif, bilinçli olarak algılanan endişe ve gerilim duyguları ile karakterize edilen duygulardır ve otonom sinir sisteminin harekete geçmesi ve canlanması eşlik eder ya da bununla

ilişkilendirilir. Fakat sürekli kaygı; bir bireyi, geniş çaptaki tehlikesiz durumları tehlikeli olarak algılamaya ve bunlara durumluk kaygı tepkileriyle hedef tehlikenin büyüklüğüne göre şiddet olarak orantısız tepki vermeye yatkın hale getiren güdü ya da edinilmiş davranışsal eğilimdir⁴¹.

Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler ya durumu daha fazla endişe verici olarak algılar, ya da endişe verici durumlara daha yoğun seviyelerde sürekli kaygı ile yanıt verir, ya da her ikisini de yaparlar. Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki kavramsal farkı daha açık şekle getirmek için Spielberger, kaygı ve enerji arasında benzeşim yapar. Bu benzeşime göre durumluk kaygı kinetik enerji ya da herhangi bir seviyede devam eden bir tepki gibiyken, sürekli kaygı potansiyel enerji veya uygun uyarıcı ile tetiklendiğinde meydana gelecek kinetik bir tepki için gizli yatkınlıkla kıyaslanabilir⁴¹.

4.1.1.2. Bilişsel ve Bedensel Kaygı

1960'ların ortalarında, araştırmacılar kaygıyı tek boyutlu bir yapı yerine çok boyutlu olarak görmeye başladılar. Liebert ve Morris 1967'de ilk kez kaygının bilişsel endişe ve duyguları açığa çıkaran bileşenlerden oluştuğu hipotezini ortaya koydu. Daha sonra Endler (1978), Davidson ve Schwartz (1976) ve Borkovec (1976) tarafından yapılan araştırmalar kaygının bugüne kadar bilişsel ve bedensel kaygı olarak adlandırılan ve durumluk ve sürekli kaygıdan ayrılan benzer bileşenlerini tanımladılar⁴¹.

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bileşenidir ve başarı konusundaki negatif beklentilerden ya da kendini negatif değerlendirmeden kaynaklanır.

Morris, Davis ve Hutchings (1981)'e göre bilişsel kaygı "bir kimsenin kendisi hakkındaki ya da dış bir uyarıcı, endişe ya da rahatsız edici görsel görüntüler hakkındaki hoş olmayan duygularının bilinçli olarak farkındalığı ile karakterize edilir". Sporda, bilişsel kaygı genellikle negatif performans beklentileri ve bununla birlikte kendini negatif değerlendirme ile gösterir. Bedensel kaygı doğrudan otonom duygulardan oluşan kaygı tecrübesinin psikolojik ve duygusal öğelerini ifade eder. Bedensel kaygı; hızlı kalp ritmi, nefes darlığı, terli eller, iç sıkıntısı ve gergin kaslar ile kendisi gösterir⁴¹.

Bilişsel ve bedensel kaygı kavramsal bağımsız olarak varsayılmasına rağmen, Morris, Davis ve Hutchings (1981) bunların stresli durumlarda değişiklik gösterdiğini, çünkü bu durumların her birinin ortaya çıkmasıyla ilişkili öğeler içerdiğini belirtmiştir. Bilişsel ve bedensel kaygı iki boyutta davranış ile ilgilidir; şiddet ve yön. Bilişsel ve bedensel kaygı negatif etkiler ile ilişkileri yüzünden her zaman yön olarak negatiftir ve yüksek seviyelerde bilişsel ve bedensel kaygı hoş olmayan bir şekilde tecrübe edilir⁴¹.

4.1.2. Kaygı'nın Belirtileri

4.1.2.1. Bilişsel Belirtiler

Normal bilişsel işlevlerin abartılı hale gelmesi (aşırı uyanıklık hali gibi) ya da normal işlevlerin inhibisyonu (dikkat dağınıklığı gibi) söz konusudur. Kişi kendisini huzursuz eden düşünce ve duygulardan rahatsızlık duyar. Başlıca bilişsel belirtiler şunlardır¹⁰.

Duyusal Algısal Belirtiler: Normal bilişsel işlevlerin görsel bileşenlerle bağlantısının kesilmesi burada önemli rol oynar. Kişi “sanki” ile açıkladığı algısal sapmalar yaşar (sanki çevre değişiyor gibi). Örneğin; aklın sisli, bulanık olması, çevredeki nesnelerin uzakmış gibi ya da bulanık görme, aşırı uyanıklık hali (hipervijilans), kendini aşırı gözleme, çevrenin olduğundan farklı ve gerçek dışı görünmesi ve gerçek dışı hisler gibi¹⁰.

Duygusal (Affektif) Belirtiler: Kişinin yaşadığı ve onu rahatsız eden çeşitli duygulardır. Örneğin; korku, endişe, dehşet duygusu, tedirginlik, alarm durumuna geçme, gerginlik, sinirlilik, çaresizlik^{10,42}.

Davranışsal Belirtiler: Normal davranışların hiperaktivasyonu ya da inhibisyonu şeklinde izlenir. Bu davranışlar her ne kadar başlangıçta kaygıyı azaltma amacı güderlerse de, sonuçta aksine kaygıyı artırıcı özellik göstermeye başlarlar. Örneğin; anksiyete yaratan durumlardan kaçma, kaçınma, huzursuzluk, olduğu yerde hareketsiz donakalma (tonik immobilizasyon), davranışlarda inhibisyon, konuşma akışında bozukluk ve koordinasyon bozukluğu^{10,42}.

4.1.2.2. Fizyolojik Belirtiler

Bunlar genellikle organizmanın kendini korumaya yönelik bir savunma durumu içine girdiğini gösterir. Hormonal, sempatik ya da parasempatik sinir sistemlerinin çalışmasındaki değişiklikler sonucu ortaya çıkarlar. Örneğin; kalp hızı, kan basıncı, solunumda izlenen artışlar kişinin tehlikeden kaçabilmesi için gerekli sempatik sistem aktivasyonunu

gösterirler. Parasempatik sistemle ilgili olaylar ise çaresizliği, çözüm bulamamayı işaret ederler^{10,39}.

Kalp-Damar Sistemi Belirtileri: Çarpıntı (palpitasyon), kalp hızında artma (taşikardi), arteriel kan basıncı değişiklikleri (düşme ya da yükselme), bayılma hissi, gerçek bayılma, yüz kızarması ve aritmi^{10,42}.

Solunum Sistemi Belirtileri: Solunum sayısında artma ve derin soluma, bazen kalp krizini çağrıştıracak düzeyde yaşanan göğüste ağrı, yanma, basınç ve sıkışma hissi, nefes darlığı, hava açlığı, kesik soluma, boğazda düğümlenme, bronşial spazm^{10,42}.

Kas-İskelet ve Sinir Sistemi Belirtileri: Kaslarda gerginlik, spazm, reflekslerde artma, yorgunluk hissi ve çabuk yorulma, ağrılar ve yalancı romatizmal ağrılar, titreme, yüzde ve göz kapaklarında daha fazla olmak üzere seyirme, uykuda dalma güçlüğü, uykusuzluk, huzursuz uyku, kâbuslar, ertesi gün dinlenmemiş şekilde uyanma¹⁰.

Sindirim Sistemi Belirtileri: Karın ağrısı, karında huzursuzluk, spazm, iştahsızlık, bulantı-kusma, ishal, yutma güçlüğü, hava yutma, ağızda kuruma ya da sulanma, nöbetler şeklinde yaşanan acıkma ya da susama^{10,42}.

Boşaltım ve Genital Sistem Belirtileri: Sık idrara çıkma, idrar miktarında artma, cinsel güçsüzlük, erken boşalma ve cinsel soğukluk^{10,42}.

Cilt Belirtileri: Yaygın terleme, lokal terleme (avuç içi gibi), soğuk ve nemli eller, kaşınma krizleri, sıcak ve soğuk basma nöbetleri ve ateş basması^{10,42}.

Bu belirtiler normalde her insanda ve sporcuda yaşanabilmektedir. Çoğu normal işlevlerin abartılı hale gelmiş şeklidir. Örneğin; aşırı uyanıklık, yaygın terleme ya da normal işlevlerin baskılanmalarıdır. Örneğin; dikkat dağınıklığı, konuşma akışında duraklamalar. Duygusal ve algısal belirtiler ise kişinin yaşadığı algısal sapmalar olup “sanki” sözcüğüyle anlatım bulurlar (sanki kontrolü yitirecek gibi). Aslında değişen hiçbir şey olmadığı gibi, yitirilecek bir şey de yoktur. Yine fizyolojik belirtiler örneğin; kalp hızında artma, sık nefes alma, kaslarda gerginlik gibi sempatik aktivasyon belirtileri aslında her insanda ve sporcuda bir tehdit ya da korku karşısında yaşadığı ve onun tehlikeden kaçabilmesi için gerekli olan sağlıklı bir savunma tepkisi olabilmektedir^{10,39}.

5.1. Kaygı ve Spor

Spor psikolojisi alanında kaygı ve performans ilişkisi her zaman ilgi odağı olmuş, yüksek düzeyde artan kaygının performansı olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Aynı zamanda sporcu bir müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır. Kaygı, sporcuların davranışlarında doğru karar alma yeteneklerini olumsuz olarak etkileyebilir. Kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almada ve yeteneklerini sergileyebilmekten uzaklaşır⁴³.

Sporcular kaygılı olduşunda vücut kontrolden çıkar ve birçok uyarılarda bulunur. Uyarıların bazıları kasların gerilmesi, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyonun ve solunum hızının yükselmesi, kafa karışıklığı, konsantre olamama, karar verememe, eski alışkanlıklara başvurma, ayrıntıları unutmadır. Aynı zamanda hareketlerde kolaylık ve düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonda bozulmalarla karşılaşabilirler⁴⁴.

Yüksek durumluluk kaygı oluştuğunda, motor performansın bozulduğu ve bu durumdan koordinasyonun olumsuz bir şekilde etkilendiğı belirtilmiştir. Özel bir müsabaka-yarışma durumu ile tetiklenen kaygı tepkisi müsabaka-yarışma durumluk kaygısı olarak adlandırılır. Müsabakanın-yarışmanın neden olduğu kaygı sporcunun stresle başa çıktığı durumlarda olumlu olabilir. Karşılaşma stresi aynı zamanda durumluk kaygı şeklinde ifade edilebilir ve bunun en yaygın olan nedeni ise, başarısızlık tehdidi olmaktadır⁴³.

Başarısızlık tehdidi spora katılımı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bunun en önemli sebebi sporda yarışma kaygısı olabilmektedir ve bu kaygı durumluk kaygıyla ilişkilendirilebilir. Montana Üniversitesi güreş takımı antrenörünün sporcusuyla yaşadığı deneyim aktarılarak konuya açıklık getirilmeye çalışıldı. Takımın 67 kiloluk güreşçisi (antrenörü tarafından burada Jim Macey takma adıyla adlandırıldı) yetenekli genç bir adamdı. Antrenörün ifadesiyle; aslında, asla bana göstermemesine karşın Jim, güreş hakkında benim bildiğimden oldukça çok şey biliyordu. Jim'in takım arkadaşları yeteneğine hayrandılar ve sezonun başında onu takım kaptanı seçtiler⁴¹.

Sezonun ilk karşılaşması, Cheney’de Doğu Washington Üniversitesinde idi. Maçtan önce tartıldıktan ve Jim’in rakibini gördükten sonra, kazanmakta güçlük çekmeyeceğinden emindi antrenörü, karşılaşmadan bir ya da iki saat önce, Jim’in çok sessiz olduğunu, her zamanki gibi gülmediğini ve konuşkan olmadığı gözlemlendi. Hasta hissedip hissetmediği soruldu, Jim hasta hissetmediğini söyledi⁴¹.

O akşam Doğu Washington 26–40 mağlup oldu. Fakat bu tamamen tatmin edici değildi. Jim müsabakayı kazandı, ancak çok az bir farkla kazanmıştı. Sanki çok farklı birisi gibi güreşmişti. Jim müsabaka boyunca atılgan davranmayarak rakibinin “müsabakayı kazanmasına” izin vermişti. Her zamanki gibi agresif, saldırgan tarzı yerine savunma tarzına sahipti. Ancak üstün yetenekleri ve zayıf rakibi sayesinde 5-4’lük bir galibiyet koparabilirdi. Müsabakadan sonraki birkaç saatte de sessiz kaldı ve alışık olunmayan şekilde içine kapanıktı. Onun, “rakibini neden silip süpürmediğine” takım arkadaşları ve antrenörleri şaşırılmıştı⁴¹.

Sezon ilerledikçe, Jim Macey’i antrenörü daha yakından tanıdı. Rakibi ne kadar kolay veya zor olursa olsun, her müsabakadan önce inanılmaz derecede gergindi. Jim güreşmekten bu yarışmaya dayanan büyük stresten hoşlanmıyordu ve sezonun ortalarında güreşi bırakmak istediğini bildirdi. Birkaç uzun konuşmadan sonra Jim’i takımla kalmaya ikna edildi, fakat antrenörü tarafından, geçmişe bakıldığında bunun yapılacak doğru şey olduğundan emin değildi. O zamanlarda takımın ona ihtiyacı olduğuna inanmıştı ve kaygılarını üzerinden atabilirse muhteşem bir güreşçi olacaktı. Kaygıları hakkında uzunca konuştu onunla empati kurabiliyordu, antrenörü kendini onunla ilişkilendirebiliyordu çünkü oda yüksek seviyelerde kaygı yaşamıştı⁴¹.

Yarışma kaygısı ise başarısızlıktan kaçınma güdüsünün spora özel karşılığıdır ya da spor müsabakalarında başarısızlık konusunda tedirgin ve endişeli olma eğilimidir. Yarışma kaygısındaki bireysel farklılıklar açıktır, çok yetenekli sporcular dahil bazı bireyler yaklaşan yarışma konusunda fiziksel olarak hasta olurken, diğerleri sakin ve kontrollüdürler. Böyle bireysel farklılıklar, kaygıyı başarı güdülenmesi içinde değerlendirsek de, değerlendirmesek de spor katılımcıları için anlamlar içerir²⁷.

Kaygı ve gerginlikle başa çıkma yollarını iki temel grupta toplayabiliriz. Bilinçli olarak uygulanan teknikler ve farkında olmadan uyguladığımız teknikler. Farkında olmadan uyguladığımız tekniklere savunma mekanizmaları adı verilir. Savunma mekanizması kullanan birey, kaygı ve gerginliği azaltmak için bir teknik kullandığının farkında değildir. Bilinçli olarak kullandığımız teknikler öğrenme sonunda elde ettiğimiz davranışları içerir²³.

Birçok üst düzeydeki sporcu becerilerini sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine değil, psikolojik özelliklerine de borçludur. Bu sporcuların kendini yarışmaya psikolojik olarak hazırlamada, motive olmada, kaygılarını yönetmede, konsantre olmada, amaçlar belirlemede mükemmel yeteneklere sahiptirler⁴⁵. Bu yeteneklere sahip sporcuların yarışma kaygısıyla başa çıkmada kullandıkları teknikler araştırılarak, spor psikolojisine yararlı bilgiler sağlanabilir.

6.1. Konu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

6.1.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Toros (2001)'de elit voleybolcuların güdüsel yönelimlerinin belirlenmesi konulu çalışmasında elde edilen bulgulara, bayan voleybolcuların “uyaran yaşamak için içsel güdülenme” alt ölçeğinden en yüksek ortalama puana sahip olduklarını; en düşük ortalama puanın ise “güdülenmeme” alt ölçeğinde olduğunu göstermiştir. Bayanlar içsel ve dışsal güdülenme yönelimleri bakımından incelendiğinde ise, içsel güdülenme puanının dışsal güdülenme puanından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkek voleybolcuların ise, ölçeğin “İçe atım” alt ölçeğinde en yüksek ortalama puana sahip oldukları; en düşük ortalama puanın ise “güdülenmeme” alt ölçeğinde olduğu bulunmuştur. Erkekler, içsel ve dışsal güdülenme yönelimleri bakımından incelendiğinde, dışsal güdülenme puanının içsel güdülenme puanından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Erkek ve bayan voleybolcuların güdüsel yönelimleri bakımından aralarında bir fark olup olmadığı araştırıldığında ise, erkek voleybolcuların bayan voleybolculara göre daha dışsal yönelimli oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, erkek voleybolcuların spora katılma ve sürdürme nedeninin para, ödül, kupa gibi dışsal faktörlerden kaynaklandığını göstermektedir⁸.

Engür (2002) “Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi” isimli çalışmasında, başarı gereksinimi kuramında davranışsal eğilimlerden biri olarak değerlendirilen başarıya yaklaşma güdüsü alt ölçeği puanları cinsiyete göre incelediğinde, erkek sporcuların bayan sporculara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduklarını belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bayan sporcuların güdülenmesinin, başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt ölçeğine ilişkin ortalama puanlarını, erkeklerin ortalama puanından istatistiksel olarak

anlamalı bir şekilde yüksek bulmuştur. Erkek ve bayan sporcuların millilik durumlarına göre durumluk kaygı ve güç gösterme güdüsü alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Takım sporu ile ilgilenen sporcular ile bireysel spor ile ilgilenen sporcuların durumluk kaygı ve başarı güdülemesinin başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur⁴⁶.

Kazak, Moralı, Doğan (2004)'nın hedef yönelimi, sportif yeterlik ve yaşam doyumu değişkenlerinin sporcuların güdüsel yönelimlerini öngörme bakımından etkilerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmaya yaşları 17–27 arasında değişen (21.16 ± 2.39) farklı spor dallarından 218 sporcu katılmıştır. Elde edilen veriler hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, görev yöneliminin içsel güdülenme “özdeşim” ve “içe atım” alt ölçeklerine pozitif olarak öngörü sağlamaktadır. Buna karşın, ego yönelimin sadece “dışsal düzenleme” boyutuna öngörü sağladığı belirlenmiştir. Algılanan yetenek, “güdülenmeme” boyutuna negatif olarak öngörü sağlamaktadır. Yaşam doyumu ise içsel güdülenme alt ölçekleri ve “dışsal düzenlemelere” öngörü sağlamaktadır. Elde edilen bulguların her iki kuram arasındaki bağı destekleyici nitelikte olduğunu görülmüştür⁴⁷.

Doğan ve Kazak (2005) yaptıkları araştırmada; güdüsel değişkenlerin bilişsel, somatik kaygı ve kendine güven boyutlarına öngörü sağlayıp sağlamadığını belirlemişlerdir. Çalışmaya 21.59 ± 2.39 yaş ortalamasına sahip 150 bayan ve 162 erkek olmak üzere toplam 312 sporcu katılmıştır. “bilişsel kaygı” boyutunu öngörme bakımından ilgili değişkenler incelendiğinde, boyutun “güdülenmeme” değişkeni tarafından pozitif olarak değerlendirildiği. “somatik kaygı” boyutunu öngörme

bakımından ilgili değişkenler incelendiğinde, boyutun “güdülenmeme” değişkeni tarafından pozitif; “cinsiyet” değişkeni tarafından negatif olarak; “kendine güven” boyutunu öngörme bakımından ilgili değişkenler incelendiğinde ise, boyutun “güdülenmeme” değişkeni tarafından negatif; “cinsiyet” ve “dışsal güdülenme” değişkenlerinin pozitif olarak öngörü sağladığı belirlenmiştir. Bu bulgular, güdüsel değişkenlerin yarışma kaygısının öngörücüleri olabileceğini göstermektedir⁴⁸.

Toros ve Koruç (2005)’da liseli erkek voleybolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 18 okul takımında yer alan, toplam 156 erkek liseli voleybolcu katılmıştır. Elde edilen bulgular liseli voleybolcuların görev yönelimi ortalamalarının, ustalık iklimi ortalamalarından daha yüksek olduğunu, ego yönelim ortalamalarının ise performans iklimi ortalamalarından daha düşük olduğunu göstermektedir. Toplam puanlar değerlendirildiğinde ise, ustalık ikliminin, görev yöneliminden ve performans ikliminin, ego yöneliminden daha yüksek olduğu görülmektedir. Hedef yönelimi ve motivasyonel iklim arasındaki ilişkilerde, görev yönelimi ve ustalık iklimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ego yönelimi ile ustalık ve performans iklimleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, liseli erkek voleybolcuların görev yönelimleri arttıkça ustalık iklimlerinin de artmakta olduğu söylenebilir⁴⁹.

Şirin (2008) çalışmasında, 12-15 yaş grubundaki kız çocuklarını ve gençleri fiziksel olarak aktif hale getiren motivasyonları belirleyerek yaş farklılığını ortaya koyabilmeyi amaçladı. Çalışmaya katılan 285 ilköğretim 2. kademesinde yer alan kız futbol oyuncularından, elde edilen bulgular, ölçekte yer alan her madde için ortalama değerler göz önüne alınarak. “becerilerimi geliştirmek”, “yeni beceriler öğrenmek”, “takımda olmak”,

“kazanmayı sevmek”, “hareketi sevmek” ve “iyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak” bu yaş grubundaki kız sporcuların spora katılımlarını yönlendiren en önemli nedenler olarak belirlenmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, PMQ’da yer alan alt boyutlarla ilgili elde ettikleri puan ortalamaları faktörlere göre farklılık göstermektedir. Katılımcı kızlar en önemli faktörleri hareket/aktif olma, beceri gelişimi ve takım üyeliği/ruhu olarak görmektedirler. En önemsiz faktör ise fiziksel uygunluk/enerji harcama alt boyutudur. Spora katılım güdülenmesinde yaş farklılığını ise 12-13-14-15 yaş grubundaki kız sporcuların spora katılım nedenleri arasında, yaş gruplarında farklılıkların olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, futbolcu kızların spora katılım güdeleri dışsal güdülerden çok “becerilerimi geliştirmek”, “yeni beceriler öğrenmek”, takımda olmak”, “kazanmayı sevmek”, “hareketi sevmek” ve “iyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak” gibi içsel güdülerden olduğu bulunmuştur².

Erdoğan (2009) yaptığı çalışmada, bireysel ve takım sporlarıyla uğrasan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Çalışmanın araştırma grubunu, İstanbul ilindeki bireysel ve takım sporlarıyla aktif olarak uğraşan, elit düzeydeki sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya 58 erkek ve 64 bayan toplam 122 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Sonuç olarak; bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların spor türüne göre yaş, spor yaşı, motivasyonel genel uyarılmışlık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Cinsiyetlere göre ayrıldığında ise erkek sporcuların yaş ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur; bayan sporcuların aldıkları puanlar arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu araştırma sonucunda, tüm sporcuların hayal etme düzeyleri belirlenip, fiziksel gelişimlerinin yanında imgeleme düzeylerinin geliştirilmenin daha kaliteli ve başarılı sporcular yetiştirmek için gerekli olduğu varsayılmaktadır¹¹.

Çetinkalp, Daşdan, Dinç (2010)'in takım sporu ile uğraşan sporcuların durumsal güdülenme ve başarı algıları düzeylerinin belirlenmesi ve farklı hedef profillerine sahip sporcuların durumsal güdülenme düzeyleri açısından incelenmesini amaçladıkları çalışmaya, 109 kadın ve 158 erkek toplam 267 sporcu katılmıştır. Çalışma sonucunda; içsel güdülenme ve özdeşimle düzenleme ile görev yönelim arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı; dışsal düzenleme ve güdülenmeme ile görev yönelim arasında istatistiksel olarak negatif ve anlamlı, ilişki olduğu gözlenmiştir. Spor dalı göz önünde bulundurulduğunda, futbol ile uğraşan bireylerin özdeşimle düzenleme düzeyleri hentbol ile uğraşan bireylere göre anlamlı biçimde yüksektir. Voleybol ile uğraşan bireylerin güdülenmeme düzeyleri hentbol ile uğraşan bireylere göre anlamlı biçimde düşüktür. Oluşturulan hedef profilleri durumsal güdülenme düzeyleri açısından karşılaştırıldığında, yüksek görev/ düşük ego hedef profiline sahip bireylerin özdeşimle düzenleme düzeyleri düşük görev/ düşük ego yönelimine sahip bireylere göre anlamlı biçimde yüksektir. Yüksek görev/ düşük ego hedef profiline sahip bireylerin güdülenmeme düzeyleri düşük görev/ düşük ego yönelimine sahip bireylere göre anlamlı biçimde düşüktür⁵⁰.

6.1.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, Balais (1995) “Sporda Güdülenme Ölçeğini” geliştirmek için, Kanada’nın Ontario eyaletindeki 319 erkek ve 274 bayan üniversiteli sporcuların güdüsel yönelimlerini belirlemek üzerinde yaptıkları çalışmada; içsel güdülenme “bilmek” ve “başarmak” alt ölçekleri ile dışsal güdülenme “dışsal düzenlemeler” alt

ölçeğinde cinsiyetler arası anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bayan sporcuların içsel güdülenme “bilmek” ve “başarmak” alt ölçeklerinden aldıkları puanlar istatistiksel olarak erkek sporcu öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Erkek sporcuların ise, dışsal güdülenme “dışsal düzenlemeler” alt ölçeğinden aldıkları istatistiksel puanlarda bayan sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre; cinsiyet farklılıkları göz önüne alındığında sporda güdüsel yönelimlerin bayan sporcularda içsel erkek sporcularda ise dışsal yönelimli güdülendikleri söylenebilmektedir⁵¹.

Hsiung (1998) başlangıç golf sınıflarında olan Tayvanlı üniversite öğrencilerinin katılımındaki içsel ve dışsal güdülenme faktörleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yaptığı çalışmada içsel ve dışsal güdülenme tiplerinin aile geliri, cinsiyet ve akademik sınıflandırma faktörleri ile karşılaştırmıştır. Araştırmaya katılan 424 erkek ve bayan öğrenciye, “Sporda Güdülenme Ölçeğinin” Çince versiyonu kullanılarak güdüsel yönelimleri belirlenmeye çalışılmıştır. Verilerin analizi sonucu, öğrencilerin başlangıç golf derslerine güdülenmelerinde en etkili belirleyici, içsel güdülenmenin “bilmek” ve “uyaran yaşamak” boyutu olduğu ortaya konmuştur. Daha önceki çalışmalara benzer şekilde; kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla içsel güdülenme gösterirken, erkek öğrencilerden daha az dışsal güdülenme göstermiştir. Bu çalışma sonucunda: öğrencilerin aile gelirlerine, cinsiyetlerine ve akademik sınıflarına dayanan içsel ve dışsal güdülenme faktörlerinde önemli bir farklılık bulunmamıştır⁵².

MacDougall (2000) “Boş Zaman Faaliyeti Olarak Görülen Sportlardaki İçsel Güdülenme ve Katılım” isimli çalışması, üniversiteler arası atletizmle uğraşan 146 sporcunun, hangi derecede içsel güdülendiklerini belirlemek, içsel güdülenmenin doğasını ve özelliklerini

belirlemek, bunun yanında atletin spora katılımını boş zaman aktivitesi olarak değerlendirmesini anlamakta yardımcı olabilmesi amacıyla yapılmış bir çalışmadır. Atletlerin içsel güdülenme “bilmek” ve “başarmak” alt ölçeklerinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, 1. Kümede yer alan atletlerin, 3. Kümede yer alan atletlerden istatistiksel olarak içsel güdülenme “bilmek” ve “başarmak” alt ölçeklerinden daha fazla puan elde etmişlerdir. 1. Küme yeni başlayan atletler, 3. Küme yeni başlayan atletlere göre içsel güdülenme “bilmek” ve “başarmak” alt ölçeklerinden istatistiksel olarak daha yüksek seviyelerde puan elde etmiştir. Cinsiyetler arası içsel güdülenme de farklılık bulunmamıştır⁵³.

Sweeney (2002)’in çalışmasında Bilişsel Değerlendirme Teorisi ile doğrudan ilgili değişkenler ölçülmüştür. Lise seviyesindeki sporcuların cinsiyetleri, müsabaka seviyeleri, algılanan fiziksel yetenekleri ve içsel güdülenme için görev yönelimi seviyesinin doğası ve yoğunluğunun ne olduğunu belirlemek için, Houston civarındaki 165 lise öğrencisi katılımcı olarak kullanılmıştır. Katılımcılar üç farklı müsabaka seviyesinden; ilk, ikinci ve son sınıftan gönüllülerdir. Araştırma sonucunda, görev yönelim seviyesi, algılanan fiziksel yetenek seviyesi, cinsiyet ve müsabaka seviyeleri lise öğrencilerinin içsel güdülenme seviyeleri ile önemli bir derecede ilişkilidir. Daha derin araştırmada, içsel güdülenmenin “bilmek” ve “uyaran yaşamak” alt ölçekleri tahmin edilen tek değişkenin sporcunun görev yönelim seviyesi olduğu ortaya çıkmıştır. Görev yönelimi ile cinsiyet arasındaki ilişkide, kadınlardan daha yüksek puan alan erkekler “bilmek” için içsel güdülenme alt ölçeğinin değişkenliğine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur⁵⁴.

Carft, Magyar, Becker, Feltz (2003) rekabet kaygı durumu envanteri ve spor performansı arasındaki ilişki: meta analiz adlı araştırmada, kaygı

alışmasına çok boyutlu yaklaşımla birlikte kaygının alt bileşenlerini özellikle de bilişsel kaygı, fiziksel kaygı ve kendine güveni göz önünde bulundurmuşlardır. Bu teoriye dayalı birçok araştırmada rekabete dayalı kaygı envanteri (CSAI-2) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgularda tutarsız sonuçlara varılmıştır. Bazı çalışmalarda ise, bu üç alt bileşen ile performans arasında ayrı bir ilişkinin olduğu ileri sürülmüş ve diğer çalışmalar kaygı alt bileşenleri ile performans arasında herhangi bir ilişki olduğunu bulmada başarısız olmuştur. Bu meta analiz çalışmasında CSAI-2 (bilişsel kaygı, fiziksel kaygı ve kendine güven) tarafından ölçülen kaygı durumunun etkileri incelenmiştir. Çalışmada kaygının performans üzerindeki etkisini yumuşatabilmek için kodlamalar yapılmıştır. (dizayn, obje, spor özellikleri) bu üç bileşen arasındaki ilişki çok değişkenli meta analiz teknikleri kullanılarak tespit edilmiştir. Bilişsel kaygı, fiziksel kaygı ve kendine güven arasındaki ilişki zayıf bulunmuştur. Araştırma sonucunda en güçlü ve en tutarlı ilişki kendine güven ile performans arasında olduğu ortaya çıkmıştır⁵⁵.

Sepulveda (2008) kolej futbolcularının kaygı, benlik saygısı, öz yeterlik, motivasyon, akademik performans ve başa çıkma (mücadele) becerileri üzerinde stres yönetimi eğitiminin etkileri konulu çalışmada, aranan stres yönetiminin farklı etkilerini araştırmak amaçlanmıştır. Katılımcılar rastgele stres yönetimi deneysel grubu ile hiçbir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu araştırmacı tarafından yapılan üç saatlik stres yönetimi eğitime katılmıştır. Kolej futbolcuları için, stres yönetimi stratejilerinin üç modülden oluşan deneyimsel bir eğitimi oluşturulmuştur. Bu eğitim stresin kolej futbolcuları üzerindeki etkisi hakkında didaktik bilgiler içermiştir. Çalışma sonucunda on beş haftalık tüm katılımcıların, sonuç verileri tespit edilmesi için son test kriterleri tamamlanmıştır. Sonuçlar göstermiştir ki beklenenden farklı yönde anlam farklılıkları belirse de, istatistiksel olarak

gruplar arasında kaygı, benlik saygısı, öz yeterlik, motivasyon, akademik performans ve başa çıkma (mücadele) becerileri bakımından göze çarpar bir sonuç bulunamamıştır⁵⁶.

Grossbard, Smith, Smoll, Cumming (2009) genç sporcularda rekabetçi kaygı: fiziksel kaygı, endişe ve konsantrasyon bozulmalarındaki farklılıkların incelenebilmesi için, bay ve bayan sporcular arasındaki bilişsel ve fiziksel kaygı seviyelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda; cinsiyet ve yaş tutarlı bir şekilde kaygı düzeyleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kötü performans gösterme konusundaki kaygı kızlarda ve ileri yaşlardaki sporcularda en yüksek seviyelerde çıkmıştır. Halbuki erkeklerde rekabetçi spor durumlarında konsantrasyon bozukluğunun daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Gençlerde duygusal algı için gerekenler ve rekabetçi kaygı çalışmaları tartışılmaktadır⁵⁷.

Fauzee, Wai, Geok, Latif (2009) lise seviyesindeki atletler arasında spor kaygısını belirlemek amacıyla; Malezya Kuala Lumpur'daki bir lisede okul ve bölge seviyesinde bir spora katılmış ya da sporu temsil eden bir oyunda yer almış, yaşları 15 olan, 115 öğrenci (60 erkek ve 55 kız) bu çalışmaya dâhil etmişlerdir. Sonuç olarak erkek ve kız katılımcılar arasında, erkek öğrenciler kız öğrencilerden çok daha düşük seviyede yarışmaya dayalı kaygı gösterdikleri için önemli bir farklılık ortaya çıkmıştır. Beklenildiği gibi, bölge seviyesini temsil eden erkek katılımcılar yine kızlardan daha düşük yarışmaya dayalı kaygı göstermiştir. Ayrıca bölge seviyesinde temsil eden katılımcılar okul seviyesindeki katılımcılarla karşılaştırıldığında çok daha düşük yarışmaya dayalı kaygı göstermiştir. Farklı etnik gruplardan olan katılımcıların yarışmaya dayalı kaygıları arasında gözle görünür bir fark ortaya çıkmamıştır⁵⁸.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Liselerde bireysel ve takım sporları yapan sporcuların güdüsel yönelimlerinin kaygı düzeylerine etkilerinin araştırılmasına yönelik betimsel nitelikli bu araştırma, genel tarama modelindedir.

3.2. Araştırmada Kullanılan Yöntem

Araştırmada iki ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekler “Beck Anksiyete Envanteri” ve “Sporda Güdülenme Ölçeği”dir.

3.2.1. Beck Anksiyete Envanteri

Beck Anksiyete Envanteri A. T. Beck, N. Epstein, G. Brown ve R. A. Ster (1988) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesinde kullanılır. Ölçek türü kendini değerlendirme ölçeğidir, grup olarak da uygulanabilir. Envanter ergen ve yetişkinlere uygulanır. 21 maddeden oluşan, 0- 3 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Cevaplar soru formu üzerine işaretlenir, cevaplama zaman sınırlaması yoktur. Bireylerin kendi kendine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir. Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır. Her madde için ‘Hiç’, ‘Hafif derecede’, ‘Orta derecede’ ve

‘Ciddi derecede’ seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Verilen cevaplara 0 ile 3 arasında değişen puanlar verilir. Puan ranjı 0-63’tür. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir. Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların ya da uygulayıcıların kullanması uygundur^{59,60}.

Ölçeğin Türkiye uyarlaması; Ulusoy M, Şahin NH ve Erkmen H (1996) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu üç psikolog tarafından ayrı ayrı çevrilmiş daha sonra ise yine bu üç psikolog ve İngiliz Dili ve Edebiyatında görev yapmakta olan, her iki dili de çok iyi bilen bir elemanın da katılımı ile ters çevirme işlemi yapılmıştır. Sonuçta orijinal maddeleri en iyi temsil ettiği düşünülen ifadeler seçilerek, Türkçe formu oluşturulmuştur^{59,60}.

Beck Anksiyete Envanteri’nin Güvenirlik ve Geçerlilik Analizi; Güvenirlik (iç tutarlılık): Toplam 177 psikiyatrik hastadan oluşan bir örneklem üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Madde - toplam puan korelasyon katsayıları ise 0.45 ile 0.72 arasında değişmektedir. Test- tekrar test güvenirlik katsayısı $r = 0.57$ olarak bildirilmektedir. Geçerlik (Ölçüt bağıntılı geçerlik) : Ölçeğin Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu 0.41, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile 0.34, Beck Depresyon Envanteri ile 0.46, Durumluk Kaygı Envanteri (STAI- S) ile 0.45 ve Sürekli Kaygı Envanteri (STAI- T) ile 0.53 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği: Yapılan analizler sonucunda ölçeğin anksiyeteli grubu, diğer tanı gruplarından (depresyon, karışık ve kontrol gruplarından) anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir^{59,60}.

Uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin “subjektif anksiyete” (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17 ve 19 maddeler) ve “somatik belirtiler” (2, 3, 6, 12, 13, 18, 20 ve 21. maddeler) olmak üzere iki faktörden oluştuğu bildirilmektedir^{59,60}.

3.2.2. Sporda GÜDÜLENME Ölçeği

Araştırmada kullanılan ikinci ölçek “ Sporda GÜDÜLENME Ölçeği – SGÖ - (Sport Motivation Scale)”dir. Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından Deci ve Ryan’ın kuramına dayanılarak geliştirilmiştir. SGÖ’nin amacı, spor ortamında kişinin içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenmesinin kaynağını ortaya koymaktır. Ölçek türü kâğıt- kalem testidir. Bireysel olarak uygulanır. Her branştaki ve her düzeydeki sporculara uygulanır. Uygulamada zaman sınırlaması yoktur^{8,19}.

Ölçeğin orijinali 28 madde ve 7 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğe ilişkin alt ölçekler; “bilmek için içsel güdülenme”, “başarmak için içsel güdülenme”, “uyaran yaşamak için içsel güdülenme”, “dışsal düzenleme”, “içe atım”, “özdeşim” “güdülenmeme” dir. Bilmek, başarmak ve uyaran yaşama alt ölçekleri içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım, özdeşim alt ölçekleri ise dışsal güdülenme ile ilgili alt ölçeklerdir^{8,19}.

Ölçeğin Türk sporcuları için uyarlaması Toros, Z. ve Tiryaki, Ş. (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiş, ölçeğin orijinal biçimine bütünüyle bağlı kalınmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye çevrilme süreci iki aşamadan oluşmaktadır.

Bunlardan ilki ölçeğin İngilizceden Türkçe'ye ve Türkçe'den tekrar İngilizceye çevrilmesi ve ikincisi de Türkçeleşmiş ifadelerin anlaşılabilirliğinin bir grup öğrencide sınanmasıdır^{8,19}.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması aşamasında ölçek, 20.70 (-,+) 3.17 yaş ortalamasına sahip 110 bayan ve 175 erkek toplam 285 sporcuya uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini takım sporları olarak; futbol, voleybol, hentbol, basketbol bireysel sporlar ise; atletizm, teakwondo, judo, tenis, güreş branşlarından oluşturmaktadır. Sporcuların yarışmacılık düzeyleri, mahalli ligden A- 1 ligine kadar değişmektedir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda 1. faktör altında “bilmek” ve “başarmak” alt boyutuna ait (2, 4, 8, 12, 15, 20, 23, 27) maddeler. 2. faktör altında “uyaran yaşamak” alt boyutuna ait (1, 13, 18, 25) maddeler. 3. faktör altında “içe atım” alt boyutunun (9, 14, 21, 26) maddeleri. 4. faktör altında “dışsal düzenlemeler” (6, 10, 16, 22) maddeleri. 5. faktör altında “güdülenmeme” alt boyutunun (3, 5, 19, 28) maddeleri. 6. faktör altında ise “özdeşim” alt boyutunun (7, 11, 17, 24) maddeleri toplanmıştır. Burada açıklanması gereken husus, ölçeğin orijinalinde maddelerin 7 faktör altında toplanırken, Türkçeye uyarlanmasında 6 faktör altında toplanmıştır. Orijinal ölçekte “bilmek ve başarmak” alt boyutlarını oluşturan maddeler, Türkçeye uyarlanmasında yukarıda da belirtildiği gibi bir faktör altında yer almıştır^{8,19}.

Faktör analizi sonucunda elde edilen Sporda Güdülenme Ölçeği'ne (SGÖ) ait 6 alt ölçeğin iç tutarlık değerlerine bakıldığında; tüm alt ölçeklerin yüksek güvenirlik katsayılarına sahip olduğu belirlenmiştir. Cronbach alpha güvenirlik katsayıları sırasıyla, “bilmek ve başarmak için içsel güdülenme (BBİG)” .88, “uyaran yaşamak için içsel güdülenme

(UYİG) 0.73, “dışsal düzenlemeler (DD)” 0.74, “içe atım (İ)” 0.82, “özdeşim (Ö)” 0.72, “güdülenmeme (G)” boyutu ise 0.70 olarak belirlenmiştir. Buna bağlı olarak elde edilen güvenirlik katsayıları ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğuna dair bilgi vermektedir^{8,19}.

Orijinal ölçekte ise bu değerler sırasıyla, “bilmek için içsel güdülenme” 0.80, “başarmak için içsel güdülenme” 0.80, “uyaran yaşamak için içsel güdülenme” 0.74, “içe atım” 0.74, “özdeşim” 0.63, “dışsal düzenleme” 0.77, “güdülenmeme” boyutu ise 0.75 olarak belirlenmiştir. Elde edilen değerlerle orijinal ölçekteki değerlerin birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Yapılan test- tekrar test güvenirliğinin de, 0.52 ile 0.91 arasında değişen korelasyonlarına sahip ve ölçeğin test-tekrar test korelasyonları ortalamasının 0.76 olduğu belirlenmiştir. Bu değer, Pelletier ve arkadaşları tarafından orijinal ölçekte 0.70 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla elde edilen bulguların orijinal ölçeğe paralel ve oldukça yüksek güvenirlik katsayısına sahip olduğu belirlenmiştir^{8,19}.

3.3. Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırma evreni, 2008-2009 eğitim-öğretim yılında, Tokat ilindeki liselerde spor müsabakalarına katılan sporculardır. Bireysel sporlar (Atletizm, Badminton, Boks, Güreş, Halter, Judo, Masa Tenisi, Taekwondo ve Tenis) ile takım sporları (Basketbol, Futbol, Hentbol ve Voleybol) gençler kategorisinde okullar arası müsabakalara katılan 1504 erkek sporcu ve 671 kadın sporcu olmak üzere toplam 2175 sporcu öğrenci araştırma evrenini oluşturmaktadır*.

Araştırma örnekleme, her bir sporcu öğrenci eşit şansa ya da eşit seçilme olasılığına sahip olarak, tabakalı rastgele örneklem yöntemi ile belirlendi. Örneklem girecek sporcu öğrencilerin sayısı %95 güvenirlilik ve ± 5 sapma miktarı kabul edilerek hesaplandı**. 193 erkek ve 136 kadın toplam 329 sporcu öğrenci örneklem olarak seçildi⁶¹. Araştırma örneklemine giren sporcu öğrencilerin diğer demografik özellikleri de Tablo 3'de verilmiştir.

* Milli Eğitim Bakanlığı Tokat İl Müdürlüğü verilerinden yararlanıldı.

** <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm> web adresinden örneklem büyüklüğü hesaplaması otomatik olarak yapıldı.

Tablo 3: Araştırma örneklemine giren sporcu öğrencilerin demografik özellikleri.

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Erkek	193	58,7
	Kadın	136	41,3
	Toplam	329	100
Okul türü	Cumhuriyet Lisesi	31	9,4
	Atatürk Lisesi	16	4,9
	Sağlık Meslek Lisesi	13	4,0
	Anadolu Lisesi	39	11,9
	Kız Meslek Lisesi	24	7,3
	İmam Hatip Lisesi	13	4,0
	Arif Nihat Asya Lisesi	50	15,2
	Mehmet Akif Ersoy Lisesi	18	5,5
	Plevne Lisesi	21	6,4
	Gazi Osman Paşa Lisesi	26	7,9
	Fen Lisesi	16	4,9
	Endüstri Meslek Lisesi	25	7,6
	Ticaret Meslek Lisesi	37	11,2
	Toplam	329	100
Yaş	15 Yaş	105	31,9
	16 Yaş	102	31,0
	≥17 Yaş	122	37,1
	Toplam	329	100
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul Mezunu	171	52,0
	Ortaokul Mezunu	70	21,3
	Lise Mezunu	65	19,8
	Ön Lisans ve Üzeri	23	7,0
	Toplam	329	100
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul Mezunu	82	24,9
	Ortaokul Mezunu	67	20,4
	Lise Mezunu	107	32,5
	Ön Lisans ve Üzeri	73	22,2
	Toplam	329	100
Aile Gelir Düzeyi	Asgari Ücret- 750 TL	76	23,1
	751- 1000 TL	85	25,8
	1001- 1500 TL	103	31,3
	1501- Yukarısı TL	65	19,8
	Toplam	329	100
Bireysel/Takım	Bireysel Sporlar: Atletizm (18), Badminton (3), Boks (1), Güreş (11), Halter (1), Judo (2), Masa Tenisi (5), Taekwondo (6), Tenis (2).	49	14,9
	Takım Sporları: Basketbol (72), Futbol (123), Hentbol (4) , Voleybol (81).	280	85,1
	Toplam	329	100
Spor Yapma Yılı	≤ 4 yıl	148	45,0
	5- 7 yıl arası	110	33,4
	≥ 8 yıl	71	21,6
	Toplam	329	100
Spora Teşvik Eden Unsurlar	Aile Yakınları (Anne-Baba, Ağabey-Kardeş, Akraba)	84	25,5
	Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenörü	142	43,2
	Diğer Unsurlar (Arkadaş, Meslek Seçmek İçin. Sevdığı İçin)	103	31,3
	Toplam	329	100
Lisans Durumu	Lisanslı	113	34,3
	Lisanssız	216	65,7
	Toplam	329	100

3.4. Verilerin Toplanması ve Yorumlanması

Ölçekler, sporcu öğrencilere elden götürülerek ulaştırıldı. Gerekli olan açıklamalar, araştırmacı ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından sözel olarak yapıldı. Gönüllü sporcu öğrencilerin kişisel bilgi formlarını ve ölçekleri beden eğitimi derslerinde doldurmaları sağlandı. Dağıtılan ölçeği 420 sporcu öğrenciden 329'u doldurarak çalışmaya katıldı. Ölçeklerin geri dönüş oranı %78,3 olarak gerçekleştirildi.

Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS 11,5 paket programı kullanıldı. Değişkenlere ilişkin, tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar verildi. Değişkenlere ait istatistiksel karşılaştırmalarda ise; iki değişkenli karşılaştırmalarda (bağımsız grupların karşılaştırılmasında) "İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi", yine iki değişkenli karşılaştırmalarda (bağımlı grupların karşılaştırılmasında) "İki Eş Arasındaki Farkın Önemlilik Testi" kullanıldı. İki'den çok değişkenli karşılaştırmalarda ise "Tek Yönlü Varyans Analizi" kullanıldı. Gruplar arası farklar önemli bulunduğunda ise hangi grupta farklılık olduğunun tespitinde "Post Hoc testlerinden" "Turkey HSD" testi ile değerlendirme yapıldı. Değişkenler arası ilişkilerin tespitinde ise "Basit Korelasyon Analizi (Pearson Korelasyon Katsayısı)" kullanıldı. Ayrıca kullanılan ölçeğe ait Güvenirlilik Analizi için "Cronbach alfa" katsayısı kullanıldı.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri” ve “Sporda GÜdülenme Ölçeği”nden elde ettikleri toplam puanların; cinsiyet, yaş, anne ve baba öğrenim düzeyi, ailenin gelir düzeyi, spor türü, spor yaşı, spora teşvik eden unsurlara ait değişkenlere ilişkin farklılıkları gösteren analiz sonuçları verildi. Ayrıca, sporcu öğrencilerin “Sporda GÜdülenme” alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlar ile “Beck Anksiyete Envanteri”nden elde ettikleri toplam puanların korelasyonuna ilişkin bulgulara yer verildi.

4.1. “Beck Anksiyete Envanteri”nden Elde Edilen Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin; cinsiyet, yaş, anne ve baba öğrenim düzeyi, ailenin gelir düzeyi, spor türü, spor yaşı, spora teşvik eden unsurlara ait değişkenler açısından “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları toplam puanların dağılımları verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların cinsiyet dağılımlarına göre İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Sporcu Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımlarına Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

Beck Anksiyete Envanteri	Cinsiyet Dağılımı	N	$\bar{X}$	SS	t	p
	Erkek	193	7,92	7,72	4.005*	0.0004
	Kadın	136	11,83	9,93		

p<0.05, p<0.001

Tablo 4’de “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamalarının cinsiyet dağılımına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi verilmiştir. İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi sonucunda araştırmaya katılan 193 erkek ve 136 kadın sporcu öğrencinin cinsiyet dağılımında anlamlı farklılık göstermektedir ($t=4.005$, $p<0.001$). Buna göre, araştırmaya katılan kadın sporcu öğrencilerin ortalama puanı erkek sporcu öğrencilerin ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların yaş dağılımlarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Sporcu Öğrencilerin Yaş Dağılımlarına Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Beck Anksiyete Envanteri	Yaş Dağılım Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
	15 Yaş	105	9,88	9,01	1.494	0.226
	16 Yaş	102	8,30	7,70		
	≥ 17 Yaş	122	10,28	9,68		
	Toplam	329	9,54	8,90		

$p<0.05$

Tablo 5’de “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamalarının yaş dağılımına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi verilmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi Testi sonucunda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yaş dağılımına göre farklılık tespit edilememiştir ($t=1.494$, $p>0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların anne öğrenim düzeylerine göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Sporcu Öğrencilerin Anne Öğrenim Düzeylerine Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

	Anne Öğrenim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Beck Anksiyete Envanteri	İlkokul	171	10,22	9,68	0.895	0.752
	Ortaokul	70	8,20	6,55		
	Lise	65	9,35	9,00		
	Ön lisans ve üzeri	23	9,00	8,72		
	Toplam	329	9,54	8,90		

p<0.05

Tablo 6’da “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamalarının anne öğrenim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi verilmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi Testi sonucunda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin anne öğrenim düzeylerine göre farklılık tespit edilmemiştir (F=0.895, p>0.05).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların baba öğrenim düzeylerine göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Sporcu Öğrencilerin Baba Öğrenim Düzeylerine Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

	Baba Öğrenim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Beck Anksiyete Envanteri	İlkokul	82	8,81	9,35	0.245	0.256
	Ortaokul	67	9,80	9,54		
	Lise	107	9,84	8,14		
	Ön lisans ve üzeri	73	9,68	9,01		
	Toplam	329	9,54	8,90		

p<0.05

Tablo 7’de “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamalarının baba öğrenim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi verilmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi testi sonucunda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin baba öğrenim düzeylerine göre farklılık tespit edilmemiştir ($F=0.245$, $p>0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların ailenin gelir düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Ailenin Gelir Düzeylerine Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Beck Anksiyete Envanteri	Gelir Düzeyi Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
	Asgari- 750 TL	76	9,11	9,41	0.712	0.656
	751- 1000 TL	85	8,73	8,72		
	1001- 1500 TL	103	9,73	7,70		
	1501- Yukarısı TL	65	10,76	10,26		
	Toplam	329	9,54	8,90		

$p<0.05$

Tablo 8’de “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamalarının ailenin gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi verilmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi Testi sonucunda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin ailenin gelir düzeylerine göre farklılık tespit edilmemiştir ($F=0.712$, $p>0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların spor türü dağılımına göre İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Sporcu Öğrencilerin Spor Türü Dağılımına Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

Beck Anksiyete Envanteri	Spor Türü	N	$\bar{X}$	SS	t	p
	Bireysel Sporlar	49	8,32	6,02	1.037	0.238
	Takım Sporları	280	9,75	9,31		

p<0.05

Tablo 9’da “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamalarının spor türü dağılımına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi yapıldı. İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi sonucunda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin spor türü dağılımında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (t=1.037, p<0.001).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların spor yaptığı süreye göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Sporcu Öğrencilerin Kaç Yıldır Spor Yaptıklarına Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Beck Anksiyete Envanteri	Spor Yaptığı Süre Dağılımı	N	$\bar{X}$	SS	F	p
	≤ 4 yıl	148	11,28	9,52	5.413*	0.006
	5- 7 yıl	110	7,85	7,96		
	≥ 8 yıl	71	8,51	8,39		
	Toplam	329	9,54	8,90		

p<0.05

Tablo 10’da “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamalarının spor yaptığı süreye göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi verilmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi Testi sonucunda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin spor yaptığı süreye göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (F=5.413, p<0.01).

Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptığı süre dağılımı ile ilgili yaş grupları arasındaki farklar önemli olduğu için gruplar ikişer ikişer “Post Hoc testlerinden” “Turkey HSD” testi ile karşılaştırıldı. Karşılaştırma sonucunda sadece ≤ 4 yıl ile 5- 7 yıl spor yapan öğrencilerde fark önemliyken ($p < 0.01$), ≤ 4 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrenciler ($p > 0.05$) ve 5- 7 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerde fark önemsizdir ($p > 0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların spora teşvik eden unsurlara göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Sporcu Öğrencilerin Spora Teşvik Eden Unsurlara Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

	Spora Teşvik Eden Unsurların Dağılım Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Beck Anksiyete Envanteri	Aile yakınları	84	10,10	9,89	2.764	0.065
	Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenör	142	10,43	9,15		
	Diğerleri(Arkadaşı, Meslek için ve Sevdiği için)	103	7,85	7,44		
	Toplam	329	9,54	8,90		

$p < 0.05$

Tablo 11’de “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamalarının spora teşvik eden unsurların dağılımına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi testi verilmiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi Testi sonucunda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin spora teşvik eden unsurlarının dağılımında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F=2.764$, $p > 0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların lisans durumu dağılımlarına göre İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Sporcu Öğrencilerin Lisans Durumu Dağılımlarına Göre “Beck Anksiyete Envanteri” Puanına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

Beck Anksiyete Envanteri	Lisans Durumu	N	$\bar{X}$	SS	t	p
	Evet	113	8,21	7,96	1.954	0.0652
	Hayır	216	10,23	9,29		

p<0.05

Tablo 12’de “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamalarının lisans durumu dağılımına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi verilmiştir. İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi sonucunda araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin lisans durumu dağılımında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (t=1.954, p>0.05).

4.2. “Sporda Güdülenme Ölçeği”nden Elde Edilen Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin; cinsiyet, yaş, anne ve baba öğrenim düzeyi, ailenin gelir düzeyi, spor türü, spor yaşı, spora teşvik eden unsurlara ait değişkenler açısından “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların dağılımları verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların, cinsiyet dağılımlarına göre İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Sporcu Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımına Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri	Cinsiyet Durumu	N	$\bar{X}$	SS	t	p
“bilmek ve başarmak”	Erkek	193	38,36	12,28	3.549*	0.00006
	Kadın	136	33,64	11,25		
“uyaran yaşamak”	Erkek	193	18,58	5,70	1.894	0.072
	Kadın	136	17,34	5,97		
“içe atım”	Erkek	193	19,25	6,06	3.957*	0.0005
	Kadın	136	16,67	5,40		
“dışsal düzenleme”	Erkek	193	15,97	5,96	4.877*	0.0003
	Kadın	136	12,68	6,11		
“özdeşim”	Erkek	193	17,62	6,01	3.489*	0.0006
	Kadın	136	15,30	5,82		
“güdülenmeme”	Erkek	193	9,92	5,31	0.655	0.576
	Kadın	136	9,53	5,16		

p<0.05, p<0.001

Tablo 13’de İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi sonucunda sporcu öğrencilerin cinsiyet dağılımına göre, “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “bilmek ve başarmak” (t=3.549, p<0,0001), “İçe atım” (t=3.957, p<0,0001), “dışsal düzenleme” (t=4.877, p<0,0001), “özdeşim” (t=3.489, p<0.0001) puanları anlamlı farklılık gösterirken, “uyaran yaşamak” (t=1.894, p>0.05) ve “güdülenmeme” (t=0.655, p>0.05) alt ölçekleri anlamlı farklılık göstermemiştir.

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların, yaş dağılımlarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14. Sporcu Öğrencilerin Yaş Dağılımına Göre “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri	Yaş Dağılım Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	P
“bilmek ve başarmak”	15 Yaş	105	35,33	12,59	1.082	0.34
	16 Yaş	102	36,06	11,54		
	≥ 17 Yaş	122	37,63	12,03		
	Toplam	329	36,41	12,07		
“uyaran yaşamak”	15 Yaş	105	17,93	6,03	2.24	0.11
	16 Yaş	102	17,24	5,97		
	≥ 17 Yaş	122	18,87	5,49		
	Toplam	329	18,06	5,84		
“içe atım”	15 Yaş	105	16,68	5,77	8.181*	0.0004
	16 Yaş	102	17,82	5,60		
	≥ 17 Yaş	122	19,76	5,99		
	Toplam	329	18,18	5,93		
“dışsal düzenleme”	15 Yaş	105	13,34	6,21	6.335*	0.002
	16 Yaş	102	14,10	5,58		
	≥ 17 Yaş	122	16,13	6,48		
	Toplam	329	14,61	6,23		
“özdeşim”	15 Yaş	105	15,91	5,60	3.909*	0.021
	16 Yaş	102	16,00	5,97		
	≥ 17 Yaş	122	17,86	6,29		
	Toplam	329	16,66	6,03		
“güdülenmeme”	15 Yaş	105	9,94	5,32	0.138	0.871
	16 Yaş	102	9,55	5,42		
	≥ 17 Yaş	122	9,77	5,08		
	Toplam	329	9,76	5,25		

p<0.05

Tablo 14’de Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda sporcu öğrencilerin yaş dağılımına göre, “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri”nden “içe atım” (F=8.181, p<0.0001), “dışsal düzenleme” (F=6.335, p<0.0001), “özdeşim” (F=3.909, p<0.05) alt ölçekleri farklılık gösterirken, “bilmek ve başarmak” (F=1.082, p<0.05), “uyaran yaşamak” (F=2.24, p<0.05) ve “güdülenmeme” (F=0.138, p>0.05) alt ölçekleri farklılık göstermemektedir.

Sporcu öğrencilerin yaş dağılımları ile ilgili yaş grupları arasındaki farklar önemli olduğu için gruplar ikişer ikişer “Post Hoc testlerinden” “Turkey HSD” ile karşılaştırıldı. Karşılaştırma sonucunda; “içe atım”, “dışsal düzenleme” ve “özdeşim” alt ölçeklerinde 15-≥17 yaş arasındaki sporcu öğrenciler ve 16-≥17 yaş arasındaki sporcu öğrenciler arasındaki fark önemliyken (p<0.01) , 15-16 yaş arasındaki sporcu öğrenciler arasındaki fark önemsizdir (p>0.05).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların, anne öğrenim durumuna göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15. Sporcu Öğrencilerin Anne Öğrenim Durumuna Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri	Anne Öğrenim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	p
“bilmek ve başarmak”	İlkokul	171	36,05	12,81	0.297	0.567
	Ortaokul	70	36,91	10,22		
	Lise	65	36,12	11,72		
	Ön lisans ve üzeri	23	38,34	13,06		
	Toplam	329	36,41	12,07		
“uyaran yaşamak”	İlkokul	171	17,77	6,13	0.904	0.875
	Ortaokul	70	17,92	5,34		
	Lise	65	18,36	5,21		
	Ön lisans ve üzeri	23	19,82	6,73		
	Toplam	329	18,06	5,84		
“içe atım”	İlkokul	171	17,73	5,90	1.131	0.089
	Ortaokul	70	19,28	5,70		
	Lise	65	18,15	6,17		
	Ön lisans ve üzeri	23	18,21	6,12		
	Toplam	329	18,18	5,93		
“dışsal düzenleme”	İlkokul	171	14,58	6,09	0.703	0.568
	Ortaokul	70	15,21	6,38		
	Lise	65	14,60	6,33		
	Ön lisans ve üzeri	23	13,04	6,62		
	Toplam	329	14,61	6,23		
“özdeşim”	İlkokul	171	16,60	6,27	0.136	0.773
	Ortaokul	70	17,00	6,22		
	Lise	65	16,38	5,34		
	Ön lisans ve üzeri	23	16,91	5,75		
	Toplam	329	16,66	6,03		
“güdülenmeme”	İlkokul	171	10,14	5,42	1.481	0.067
	Ortaokul	70	9,91	4,76		
	Lise	65	8,55	4,95		
	Ön lisans ve üzeri	23	9,86	5,96		
	Toplam	329	9,76	5,25		

p<0.05

Tablo 15’de Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda sporcu öğrencilerin anne öğrenim durumu dağılımına göre, “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “bilmek ve başarmak”, “uyaran yaşamak”, “içe atım”,

“dışsal düzenleme”, “özdeşim” ve “güdülenmeme” alt ölçekleri farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların, baba öğrenim durumuna göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Sporcu Öğrencilerin Baba Öğrenim Durumuna Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri	Baba Öğrenim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	P
“bilmek ve başarmak”	İlkokul	82	37,47	12,89	1.088	0.113
	Ortaokul	67	37,98	10,70		
	Lise	107	35,13	11,72		
	Ön lisans ve üzeri	73	35,65	12,77		
	Toplam	329	36,41	12,07		
“uyaran yaşamak”	İlkokul	82	18,41	5,62	0.788	0.345
	Ortaokul	67	18,74	5,07		
	Lise	107	17,85	6,04		
	Ön lisans ve üzeri	73	17,36	6,44		
	Toplam	329	18,06	5,84		
“içe atım”	İlkokul	82	18,42	5,57	0.291	0.698
	Ortaokul	67	18,59	6,23		
	Lise	107	18,00	6,08		
	Ön lisans ve üzeri	73	17,79	5,89		
	Toplam	329	18,18	5,93		
“dışsal düzenleme”	İlkokul	82	15,78	6,18	1.429	0.093
	Ortaokul	67	14,65	5,83		
	Lise	107	14,09	6,20		
	Ön lisans ve üzeri	73	14,02	6,61		
	Toplam	329	14,61	6,23		
“özdeşim”	İlkokul	82	17,25	6,55	0.501	0.564
	Ortaokul	67	16,88	5,52		
	Lise	107	16,41	6,11		
	Ön lisans ve üzeri	73	16,19	5,80		
	Toplam	329	16,66	6,03		
“güdülenmeme”	İlkokul	82	10,43	5,59	1.102	0.243
	Ortaokul	67	8,92	4,94		
	Lise	107	9,92	4,77		
	Ön lisans ve üzeri	73	9,53	5,75		
	Toplam	329	9,76	5,25		

$p<0.05$

Tablo 16’da Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda sporcu öğrencilerin baba öğrenim durumu dağılımına göre, “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “bilmek ve başarmak”, “uyaran yaşamak”, “içe atım”, “dışsal düzenleme”, “özdeşim” ve “güdülenmeme” alt ölçekleri farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların, ailelerin gelir düzeyine göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Sporcu Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeyine Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri	Ailenin Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	p
“bilmek ve başarmak”	Asgari- 750 TL	76	36,76	12,69	0.107	0.956
	751- 1000 TL	85	35,82	11,51		
	1001- 1500 TL	103	36,68	11,52		
	1501- Yukarısı TL	65	36,33	13,12		
	Toplam	329	36,41	12,07		
“uyaran yaşamak”	Asgari- 750 TL	76	18,02	5,62	1.889	0.131
	751- 1000 TL	85	16,85	5,90		
	1001- 1500 TL	103	18,69	5,67		
	1501- Yukarısı TL	65	18,70	6,15		
	Toplam	329	18,06	5,84		
“içe atım”	Asgari- 750 TL	76	18,07	5,66	1.000	0.393
	751- 1000 TL	85	17,41	6,00		
	1001- 1500 TL	103	18,91	5,99		
	1501- Yukarısı TL	65	18,16	6,03		
	Toplam	329	18,18	5,93		
“dışsal düzenleme”	Asgari- 750 TL	76	14,10	5,88	0,820	0.493
	751- 1000 TL	85	14,57	6,20		
	1001- 1500 TL	103	15,35	6,21		
	1501- Yukarısı TL	65	14,07	6,69		
	Toplam	329	14,61	6,23		
“özdeşim”	Asgari- 750 TL	76	16,61	6,66	0,691	0.558
	751- 1000 TL	85	15,94	6,25		
	1001- 1500 TL	103	17,19	5,72		
	1501- Yukarısı TL	65	16,84	5,48		
	Toplam	329	16,66	6,03		
“güdülenmeme”	Asgari- 750 TL	76	9,60	5,20	0.136	0.939
	751- 1000 TL	85	9,92	5,61		
	1001- 1500 TL	103	9,91	4,74		
	1501- Yukarısı TL	65	9,49	5,66		
	Toplam	329	9,76	5,25		

$p<0.05$

Tablo 17’de Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda sporcu öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi dağılımına göre, “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “bilmek ve başarmak”, “uyaran yaşamak”, “içe atım”, “dışsal düzenleme”, “özdeşim” ve “güdülenmeme” alt ölçekleri farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların, yaptıkları spor türüne göre İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Sporcu Öğrencilerin Spor Türü Dağılımına Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri	Bireysel- Takım Sporları Dağılımı	N	$\bar{X}$	SS	t	p
“bilmek ve başarmak”	Bireysel Sporlar	49	36,51	11,40	0.061	0.991
	Takım Sporları	280	36,39	12,20		
“uyaran yaşamak”	Bireysel Sporlar	49	17,48	5,69	0.753	0.354
	Takım Sporları	280	18,17	5,87		
“içe atım”	Bireysel Sporlar	49	18,36	6,39	0.236	0.756
	Takım Sporları	280	18,15	5,85		
“dışsal düzenleme”	Bireysel Sporlar	49	15,63	6,66	1.241	0.134
	Takım Sporları	280	14,43	6,14		
“özdeşim”	Bireysel Sporlar	49	16,34	6,60	0.404	0.678
	Takım Sporları	280	16,72	5,94		
“güdülenmeme”	Bireysel Sporlar	49	10,34	5,86	0.843	0.342
	Takım Sporları	280	9,66	5,14		

$p<0.05$

Tablo 18’de İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi sonucunda sporcu öğrencilerin yaptıkları spor türüne göre, “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “bilmek ve başarmak”, “uyaran yaşamak”, “içe atım”, “dışsal düzenleme”, “özdeşim” ve “güdülenmeme” alt ölçekleri farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların, kaç yıldır spor yaptıkları süre dağılımına göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Sporcu Öğrencilerin Kaç Yıldır Spor Yaptıkları Süre Dağılımına Göre “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri Puanlarına” İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri	Spor Yaptığı Süre Dağılım Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	P
“bilmek ve başarmak”	≤ 4 yıl	148	33,60	12,09	7.952*	0.0002
	5- 7 yıl	110	39,32	11,57		
	≥ 8 yıl	71	37,74	11,66		
	Toplam	329	36,41	12,07		
“uyaran yaşamak”	≤ 4 yıl	148	16,91	5,77	5.362*	0.0024
	5- 7 yıl	110	18,97	5,72		
	≥ 8 yıl	71	19,07	5,81		
	Toplam	329	18,06	5,84		
“içe atım”	≤ 4 yıl	148	16,38	5,60	13.348*	0.00006
	5- 7 yıl	110	19,47	5,59		
	≥ 8 yıl	71	19,91	6,14		
	Toplam	329	18,18	5,93		
“dışsal düzenleme”	≤ 4 yıl	148	13,64	6,04	3.278*	0.0034
	5- 7 yıl	110	15,44	6,27		
	≥ 8 yıl	71	15,33	6,35		
	Toplam	329	14,61	6,23		
“özdeşim”	≤ 4 yıl	148	15,52	5,91	4.997*	0.0123
	5- 7 yıl	110	17,56	5,88		
	≥ 8 yıl	71	17,67	6,17		
	Toplam	329	16,66	6,03		
“güdülenmeme”	≤ 4 yıl	148	10,38	5,32	1.941	0.0754
	5- 7 yıl	110	9,34	5,06		
	≥ 8 yıl	71	9,11	5,31		
	Toplam	329	9,76	5,25		

p<0.05

Tablo 19’da Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıkları süre dağılımına göre, “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri”nden “bilmek ve başarmak”, “uyaran yaşamak”, “içe atım”, “dışsal düzenleme” ve “özdeşim” alt ölçekleri anlamlı farklılık gösterirken, “güdülenmeme” alt ölçeği anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptığı süre dağılımı ile ilgili yaş grupları arasındaki farklar önemli olduğu için gruplar ikişer ikişer “Post Hoc testlerinden” “Turkey HSD” ile karşılaştırılmıştır.

“bilmek ve başarmak” alt ölçeğinde ≤ 4 yıl ile 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,0001$). Yine ≤ 4 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılmasındaki fark önemliyken ($p < 0.05$), 5-7 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılmasındaki fark ise önemsizdir ($p > 0.05$).

“uyaran yaşama” alt ölçeğinde ≤ 4 yıl ile 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılması ve ≤ 4 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0.05$), 5-7 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılmasındaki fark ise önemsizdir ($p > 0.05$).

“içe atım” alt ölçeğinde ≤ 4 yıl ile 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılması ve ≤ 4 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılmasındaki fark önemliyken ($p < 0,0001$), 5-7 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılmasındaki fark önemsizdir ($p > 0.05$).

“dışsal düzenleme” alt ölçeğinde ≤ 4 yıl ile 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılmasındaki fark önemliyken ($p < 0.05$), ≤ 4 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılması ve 5-7 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılması önemsizdir ($p > 0.05$).

“özdeşim” alt ölçeğinde ≤ 4 yıl ile 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılması ve ≤ 4 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılmasındaki fark önemliyken ($p < 0.05$) , 5-7 yıl ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılmasındaki fark önemsizdir ($p > 0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların, spora teşvik eden unsurların dağılımına göre Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Sporcu Öğrencilerin Spora Teşvik Eden Unsurların Dağılımına Göre “Sporda Güdülenme” Alt Ölçekleri Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Testi

Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri	Spora Teşvik Eden Unsurların Dağılımı	N	$\bar{X}$	SS	F	p
“bilmek ve başarmak”	Aile yakınları	84	36,14	12,46	0.405	0.667
	B.Eğitimi Öğretmeni ve Antrenör	142	37,07	11,62		
	Diğerleri	103	35,71	12,43		
	Toplam	329	36,41	12,07		
“uyaran yaşamak”	Aile yakınları	84	17,67	6,23	0.314	0.731
	B.Eğitimi Öğretmeni ve Antrenör	142	18,09	5,76		
	Diğerleri	103	18,35	5,66		
	Toplam	329	18,06	5,84		
“içe atım”	Aile yakınları	84	18,67	6,70	0.657	0.519
	B.Eğitimi Öğretmeni ve Antrenör	142	18,24	5,87		
	Diğerleri	103	17,68	5,32		
	Toplam	329	18,18	5,93		
“dışsal düzenleme”	Aile yakınları	84	14,71	7,27	1.063	0.347
	B.Eğitimi Öğretmeni ve Antrenör	142	15,07	5,93		
	Diğerleri	103	13,90	5,68		
	Toplam	329	14,61	6,23		
“özdeşim”	Aile yakınları	84	16,83	6,53	0.927	0.397
	B.Eğitimi Öğretmeni ve Antrenör	142	17,04	6,14		
	Diğerleri	103	16,00	5,43		
	Toplam	329	16,66	6,03		
“güdülenmeme”	Aile yakınları	84	9,65	5,67	4.368*	0.013
	B.Eğitimi Öğretmeni ve Antrenör	142	10,63	5,26		
	Diğerleri	103	8,65	4,67		
	Toplam	329	9,76	5,25		

$p < 0.05$

Tablo 20’de Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda sporcu öğrencileri spora teşvik eden unsurların dağılımına göre, “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden sadece “güdülenmeme” alt ölçeği anlamlı farklılık gösterirken ($p<0.05$), “bilmek ve başarmak”, “uyaran yaşamak”, “içe atım”, “dışsal düzenleme” ve “özdeşim” alt ölçekleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Sporcu öğrencileri spora teşvik eden unsurların dağılımına göre puan ortalamaları önemli bulunan değişkenler “Post Hoc testlerinden” “Turkey HSD” testi ile karşılaştırıldı. “güdülenmeme” alt ölçeğinde “Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenör” ile “Diğerleri (arkadaş çevresi, meslek için ve sevdiği için)” arasındaki karşılaştırmada fark önemliyken ($p<0.05$), “Aile yakınları” ile “Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenör” arasındaki karşılaştırmada fark önemsizdir ($p>0.05$). Yine “Aile yakınları” ile “Diğerleri (arkadaş çevresi, meslek için ve sevdiği için)” arasındaki karşılaştırmada da fark önemsizdir ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden aldıkları puanların, lisans durumları dağılımına göre İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Sporcu Öğrencilerin Lisans Durumları Dağılımlarına Göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri” Puanlarına İlişkin İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri	Lisans Durumu	N	$\bar{X}$	SS	t	p
“bilmek ve başarmak”	Evet	113	39,69	11,00	3.625*	0.0005
	Hayır	216	34,69	12,27		
“uyaran yaşamak”	Evet	113	18,68	5,47	1.375	0.074
	Hayır	216	17,75	6,01		
“içe atım”	Evet	113	19,94	5,73	3.992*	0.0004
	Hayır	216	17,25	5,83		
“dışsal düzenleme”	Evet	113	16,84	6,00	4.886*	0.0002
	Hayır	216	13,44	6,03		
“özdeşim”	Evet	113	18,04	5,77	3.027*	0.0006
	Hayır	216	15,94	6,05		
“güdülenmeme”	Evet	113	9,91	5,37	0.371	0.659
	Hayır	216	9,68	5,19		

p<0.05

Tablo 21’de İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi sonucunda, sporcu öğrencilerin lisans durumlarına göre, “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “bilmek ve başarmak”, “içe atım”, “dışsal düzenleme” ve “özdeşim” alt ölçekleri anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.001$). “uyaran yaşamak” ve “güdülenmeme” alt ölçekleri arasında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 22. Sporcu Öğrencilerin “Beck Anksiyete Envanteri” ve “Sporda Güdülenme Alt lekleri” Arasındaki Bulgulara İlişkin Basit Korelasyon Analizi (Pearson Korelasyon Katsayısı) Testi

Sporda Güdülenme Alt lekleri	Beck Anksiyete Envanteri		
	N	r	p
“bilmek ve başarmak”	329	-.247	.000
“uyaran yaşamak”	329	-.049	.374
“ie atım”	329	-.224	.000
“dışsal düzenleme”	329	-.110	.047
“zdeşim”	329	-.209	.000
“güdülenmeme”	329	.221	.000

p<0.001

Tablo 22’deki verilere göre, sporcu ğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt lekleri”nden “bilmek ve başarmak” ($r = -0.247$, $p < 0.0001$), “uyaran yaşama” ($r = -0.049$, $p > 0.05$), “ie atım” ($r = -0.224$, $p < 0.05$), “dışsal düzenleme” ($r = -0.110$, $p < 0.05$) ve “zdeşim” ($r = -0.209$, $p < 0.0001$) alt ölçekleri puan ortalamaları ile “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalamaları arasında zayıf ancak negatif bir ilişki vardır (değışkenlerden biri azalırken diğeri artmaktadır), istatistiksel olarak anlamlıdır ve bu değışkenler arasında bir ilişkiden söz edilebilir.

Tablo 22’deki verilere göre sporcu ğrencilerin “Sporda Güdülenme Alt lekleri”nden “güdülenmeme” ($r = 0.221$, $p < 0.0001$) alt leği puan ortalaması ile “Beck Anksiyete Envanteri” puan ortalaması arasında zayıf ancak pozitif bir ilişki vardır (değışkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır). İstatistiksel olarak anlamlıdır ve bu iki değışken arasında bir ilişkiden söz edilebilir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, ilk olarak liselerde bireysel ve takım sporları yapan sporcuların, “Beck Anksiyete Envanteri” ve “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri” puanları ile cinsiyet durumu, yaş, spor yapma yılı, spora teşvik eden unsurlar ve lisans durumu gibi değişkenler açısından sporcu öğrencilerin, güdüsel yönelimleri ve kaygı düzeylerinden tespit edilen anlamlı istatistiksel ilişkilere ait bulgular tartışılmıştır. Ayrıca “Beck Anksiyete Envanteri” ile “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri” arasındaki ilişki incelenmiştir.

Sporcu öğrencilerin cinsiyet dağılımına göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0.001$). Kadın sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=11.83$), erkek sporcu öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=7.92$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Cinsiyet ve kaygı ilişkisini araştıran çalışmalarda (Nijhawan, 1972; Özkan, 1984; Akbay, 1990; Sargın, 1990; Boyacı, 1990; Ök, 1996) kadınların erkeklerden daha kaygılı olduğu görülmüştür. Bu bulgular Öner (1972) tarafından kaydedilen sonuçlarla tutarlıdır. Vurgun ve Gündüz (2003); kadın ve erkek hentbolcuların durumluk ve sürekli kaygılarının sportif başarılarına etkisini incelediği araştırmada cinsiyet bağlamında araştırmaya katılan kadın hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sportif başarıları ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erkek hentbolcuların sürekli kaygılarının daha düşük olduğu belirlenmiştir⁴⁴. Bu nedenle; kaygının önemli kaynağı olan başarısızlık korkusunun kadın sporcularda görülme sıklığı, erkek sporculardan daha fazla olabilmektedir.

Segal ve Weinberg (1989), kadınların erkeklere oranla daha yüksek yarışmaya dayalı sürekli kaygıya sahip olduklarını bulmuşlardır¹². Krane ve Williams (1987), kadın jimnastikçilerle yaptıkları bir çalışmada, yarışma zamanı bilişsel kaygı düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Jones, Swain ve Cale (1991)'de kadın sporcuların yarışma yaklaştıkça bilişsel kaygılarının arttığını ortaya koymuşlardır. Martens ve arkadaşları (1990)'da yaptığı çalışmada; kadınların, erkeklere oranla yarışmadan bir saat önce yüksek bilişsel ve bedensel kaygı puanları aldıkları ortaya konmuştur⁵⁷. Fauzee, Wai, Geok, Latif (2009)'de liseli sporcu öğrencilerin kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, erkek öğrenciler kadın öğrencilerden çok daha düşük seviyede yarışmaya dayalı kaygı gösterdikleri için önemli bir farklılık ortaya çıkmıştır⁵⁸. Bu bulgular çalışma ile tutarlılık göstermektedir.

Berger ve Shechter'in (1996) yaptıkları çalışmada "kadın öğrencilerin, kaygı ve rahatsızlık durumlarında erkek öğrencilere göre daha savunmasız kalma" bulgusu, bu çalışmada kadın sporcu öğrencilerin erkek sporcu öğrencilere göre daha fazla kaygı düzeyi bulgusu ile örtüşmektedir⁶³. Buna göre, kadın sporcu öğrencilerin, erkek sporcu öğrencilerden kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasının nedeni, kadın sporcu öğrencilerin diğer sporcu öğrencilerin kendilerinden iyi olduklarını düşünme, müsabaka öncesi daha az güvensiz ve rahatsız hissetme ve başarısız olma korkuları açısından erkek sporcu öğrencilerden daha kaygılı olabilmektedir. Kadın sporcuların yetiştiriliş tarzı ve daha çok feminen bir yaklaşımda buna sebep olabilir.

Sporcu öğrencilerin spor yaptıkları süre dağılımında kaygı düzeylerinde 4 yıl ve altında spor yapan öğrenciler ile 5 ve 7 yıl arası spor yapan öğrenciler arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.01$). 4 yıl ve

altında spor yapan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=11,28$), 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=7.92$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 10). Başaran, Taşğın, Sanioğlu ve Taşkın (2009)'da sporcuların sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi ile ilgili yaptıkları çalışmada spor yaşı küçük olanların sürekli kaygı puanları spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Koç (2004)'da profesyonel futbolcuların durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesiyle ilgili yapılan bir çalışmada, profesyonel futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendikleri ve duygularına daha fazla hâkim olduklarını belirtmiştir⁴³.

Ryssell ve Cox (2002) elit sporcuların duygusal durumlarını daha iyi kontrol edebildiklerini ve kaygı ile başa çıkmada spora yeni başlayanlara oranla daha başarılı olduklarını öne sürmüşlerdir⁶². Fauzee Wai, Geok, Latif (2009)'in çalışmasında bölge seviyesinde yarışmalarda temsil eden katılımcılar okul seviyesindeki katılımcılarla karşılaştırıldığında çok daha düşük yarışmaya dayalı kaygı göstermiştir⁵⁸. Yapılan bu çalışmalarda çıkan sonuçlar araştırmayı destekler niteliktedir. Sporcu öğrencilerin spor yapma yılına göre karşılaştırıldığında, 4 yıl ve altında spor yapanların kaygı düzeyleri 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin kaygı düzeylerinden yüksek olmasının nedeni, spora yeni başlayan sporcu öğrencilerin müsabaka ve yarışmaya katılma sayısının daha az olduğu. Sportif tecrübelerinin az olması bireylerin kaygıyla başa çıkmalarını engelleyebilmektedir.

Sporcu öğrencilerin cinsiyet dağılımına göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “bilmek ve başarmak” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). Erkek sporcu öğrencilerin ortalamasının

($\bar{X}=38,36$), kadın sporcu öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=33,64$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 13). Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, Balais (1995)'de "Sporda GÜdülenme Ölçeğini" geliştirmek için, üniversiteli sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, orijinal ölçeğin içsel güdülenme "bilmek", "başarmak" alt ölçeklerinden kadın sporcuların aldıkları ortalama puanların erkek sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir⁵¹. Bu bulgu çalışma ile örtüşmemektedir, fakat yapılan çalışma üniversitedeki sporcu öğrenciler üzerinde yapılması ve kültürel farklılıklar göz önüne alındığında aynı cinsiyetler arasında güdüsel farklılıklar oluşabilmektedir.

Sweeney (2002) yaptığı araştırma sonucunda ise, bir şeyler yapmak için içsel güdülenmede tahmin edilebilen tek değişkenin sporcunun görev yönelim seviyesi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Görev yönelim seviyesi ile cinsiyet arasındaki ilişkide, kadınlardan daha yüksek puan alan erkekler "bilmek" için içsel güdülenme alt ölçeğinin değişkenliğine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur⁵⁴. Bu nedenle erkek sporcu öğrencilerin görev yönelimi kadın sporcu öğrencilerden fazla olabilir ve içsel güdülenme "bilmek ve başarmak" alt ölçeğinden aldıkları puanların yükselmesinin nedeni sayılabilir.

Sporcu öğrencilerin cinsiyet dağılımına göre "Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri"nden "içe atım" alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). Erkek sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=19,25$), kadın sporcu öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=16,67$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 13). Toros (2001)'de elit voleybolcuların güdüsel yönelimlerinin incelendiği çalışmada erkek voleybolcuların dışsal güdülenmenin "içe atım" alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları, kadın

voleybolcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunduğunu ortaya koymuştur⁸. Bu bulgu çalışmayı destekler niteliktedir. Erkek sporcu öğrencilerin dışsal güdülenme “içe atım” alt ölçeğinden elde ettikleri puanların kadın sporcu öğrencilere göre yüksek bulunmasının nedeni, erkek sporcu öğrencilerin yarışma ve müsabaka ortamlarında kadın sporcu öğrencilere göre, var olan fiziksel kapasitelerinin altında performans gösterme olasılığına karşı kaygı duymaları, dışsal faktörler olan antrenör ve seyirciye kendilerini gösterememe veya kanıtlayamama gibi konularda hassas düşünmelerinden kaynaklanabilmektedir.

Sporcu öğrencilerin cinsiyet dağılımına göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “dışsal düzenleme” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0,0001$). Erkek sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X} = 15,97$), kadın sporcu öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X} = 12,68$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 13). Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, Balais (1995)’de “Sporda Güdülenme Ölçeğini” geliştirmek için, üniversiteli sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, dışsal güdülenme “dışsal düzenlemeler” alt ölçeğinde erkek sporcuların aldıkları ortalama puanların kadın sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir⁵¹.

Toros (2001) elit voleybolcuların güdüsel yönelimlerini incelediği araştırmaya katılan erkek voleybolcuların dışsal güdülenmenin “dışsal düzenlemeler” alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları, kadınların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır⁸.

Miller (2000) burslu ve burslu olmayan atletizm sporu ile uğraşan sporcular üzerinde yaptığı bir çalışmada, kadın ve erkek sporcular arasında sadece güdülenmenin “dışsal düzenleme” boyutunda anlamlı farklılık belirlemiştir. Miller, erkeklerin “dışsal düzenleme” alt ölçeğine ilişkin puanının, kadınların ortalama puanından daha yüksek olduğunu, bunun yanı sıra erkek sporcuların kadın sporculara göre daha çok dışsal ödüller tarafından güdülenir görüldüğünü ifade etmektedir. Bu bulgular araştırma bulgusu ile birebir örtüşerek çalışmayı destekler niteliktedir⁸.

Erkek sporcu öğrencilerin dışsal güdülenmenin “dışsal düzenlemeler” alt ölçeğinden aldıkları puanların kadın sporcu öğrencilerden yüksek olmasının nedeni, spora katılım davranışlarının erkek sporcularda daha çok başkalarının baskıları, bu baskı hem antrenör hem de aileden gelebilir, ödül, sosyal çevresinde statü kazanma istekleri olabilmektedir.

Snyder ve Spreitzer (1979) sporda güdülenme ile ilgili yaptıkları çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla içsel güdülenme gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Bu da toplumda kadınların sporla daha az ilişkilendirilmeleri ve spora katılımdan elde edebilecekleri dışsal çıkarlarının daha az olacağı ile ilişkilendirilmiştir¹⁹.

Sporcu öğrencilerin cinsiyet dağılımına göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “özdeşim” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). Erkek sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=17,62$), kadın sporcu öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=15,30$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 13). Kazak, Morali, Doğan (2004) görev yönelimli spor yapanların dışsal güdülenme “özdeşim” alt ölçeğine pozitif öngörü

sağladığını belirtmektedir. Görev katılımlı olan bir sporcu; spor yaparken beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklanmaktadır. Yeteneğini gösterme, maksimum çabaya dayandırılır ve kişi referanslıdır⁴⁷.

Bu ifadeye dayanarak, görev katılımlı olan sporcular genel olarak içsel güdülenmeye sahiptir. Fakat spora görev yönelimli katılan kişilerin yeteneklerini sergilemek ve takdir edilmek gibi, dışsal nedenlerden etkilenecek aktiviteye katılabilmektedirler. Çalışmada erkek sporcu öğrencilerin dışsal güdülenme “özdeşim” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanın kadın sporcu öğrencilerden daha yüksek olmasının nedeni, erkek sporcuların sportif yeteneklerini sergilemenin, insanlarla tanışmanın en iyi yolu olduğu ve arkadaşlarıyla iyi ilişkiler sürdürebilmeleri için, bir fırsat sağladığı gibi dışsal kaynaklı güdülere kadın sporculardan daha fazla sahip olabilir. Hsiung (1998) üniversite öğrencilerinin spora katılımındaki içsel ve dışsal güdülenme faktörleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yaptığı çalışmada, kadın öğrenciler erkek öğrencilerden spora katılımı daha fazla içsel güdülenme gösterirken, erkek öğrencilerden daha az dışsal güdülenme gösterdiği tespit edilmiştir⁵².

Sporcu öğrencilerin yaş dağılımına göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “içe atım” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). 17 yaş ve üzerindeki sporcu öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=19,76$), 16 yaşındaki sporcu öğrencilerin yaş ortalamasından ($\bar{X}=17,82$) ve 15 yaşındaki sporcu öğrencilerin yaş ortalamasından ($\bar{X}=16,68$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 14). Dışsal güdülenmenin “içe atım” alt ölçeğinde; birey yapmış olduğu davranışları tamamen kendisinin olarak kabullenemez. Ama birey bu davranışları göstermediği takdirde olumsuz duygular hissedecektir. İçe atımın çıkış

noktası temelde dıştan gelen bir kaynaktır, ama dış kaynağın davranışın gösterilmesinde bir etkisi yoktur¹⁹.

Bu nedenle, 17 yaş ve üzerindeki sporcu öğrencilerin dışsal güdülenme “içe atım” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanların 15-16 yaş grubundaki sporcu öğrencilerden daha yüksek olması, yaşları büyük olan sporcuların iyi görünmek amacıyla spor yaptığı düşünülebilir. İyi görünmediği zaman kendini mutsuz veya utanmış hissedebilirler. Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olabileceği, kendilerini iyi hissedebilmeleri için spor yapmanın gerekliliği gibi dışsal kaynaklı nedenlerin yaşları küçük sporculardan daha fazla öneme sahip olabilmektedir.

Sporcu öğrencilerin yaş dağılımına göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “dışsal düzenleme” alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,0001$). 17 yaş ve üzerindeki sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X} = 16,13$), 16 yaşındaki sporcu öğrencilerin yaş ortalamasından ($\bar{X} = 14,10$) ve 15 yaşındaki sporcu öğrencilerin yaş ortalamasından ($\bar{X} = 13,34$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 14). Dışsal güdülenmenin “dışsal düzenleme” alt ölçeğinde; birey dışardan gelen bir baskı veya ödül sonucu davranış ortaya koyar. Burada, örnek olarak, sporcuların sporu ailelerinden övgü alabilmek için veya arkadaşlarının yergilerinden kaçınmak amacıyla yapması verilebilir¹⁹.

Willis ve Campbell (1992) insanların yaşı ilerledikçe içsel güdülenmesinin azaldığını iddia etmektedirler. Deci, bu görüngünün ödüllerin görece olarak azalan etkileri ve kontrollerden kaynaklandığına inanmaktadır. Aktivite esnasında kişinin almış olduğu ödüller, içsel

güdülenmenin zayıflamasına neden olmaktadır. Ödül almak için çalışma, pekiştireç kaynağının değişimine neden olmaktadır. Eğer kişi, içsel ödüller alırsa (hedefine ulaştığında aldığı doyum gibi) ve ayrıca başarıları için dışsal ödül alırsa, dışsal pekiştirme beklemeye başlayabilir ve özendirici olarak kişisel doyum üzerinde daha fazla durmayabilir. Eğer ödüller, aktivitenin nedeni olursa, kişi sadece ödüller olduğunda davranımda bulunmaya eğilimli olacaktır⁸.

Bu görüşe dayanarak, 17 yaş ve üzerindeki sporcu öğrencilerin dışsal güdülenme “dışsal düzenleme” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanların 15-16 yaş grubundaki sporcu öğrencilerden daha yüksek olmasının nedeni, yaşı büyük olan sporcu öğrencilerin uğraşmış olduğu spor dalında, daha üst kategorilerdeki yarışmalara iştirak edebilmeleridir denebilir. Bundan dolayı üst seviyedeki mücadelelerde, başarılı olduklarında okul idarecisi veya kulüp yöneticileri tarafından ödüllendirilebilirler. Bu ödüller, sporcu öğrencinin sadece müsabakalarda formda olduğu için verildiğinde başarının nedeni olmaktadır. Bu yüzden, yaşı büyük olan sporcular dışsal güdülenme “dışsal düzenleme” alt ölçeğinden istatistiksel olarak yaşı küçük olan sporculardan daha yüksek puan almışlardır denilebilir.

Sporcu öğrencilerin yaş dağılımına göre “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “özdeşim” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). 17 yaş ve üzerindeki sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=17,86$), 16 yaşındaki sporcu öğrencilerin yaş ortalamasından ($\bar{X}=16,00$) ve 15 yaşındaki sporcu öğrencilerin yaş ortalamasından ($\bar{X}=15,91$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 14). Dışsal güdülenmenin “özdeşim” alt ölçeğinde; birey davranışları kendisinin olarak kabul eder, fakat ortada ödül olmazsa davranış devam etmeyecektir.

Davranışın sürdürülmesi yine de dıştan gelen ödüllere bağlıdır. Birey, davranışı önemli olarak görür ve davranışı özgür iradesi sonucu uygularsa, bunun nedeni hala direkt olarak yapılan davranışın dışındaki nedenlerdir. Örneğin; kişiliğinin başka yönlerini de geliştirdiğini düşündüğü için spor yapan bir birey yüksek özdeşleşme seviyesindedir¹⁹.

Oyar, Aşçı, Çelebi, Mülazımoğlu (2001) “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği”nin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında 9-17 yaşları arası öğrencilerin spora katılım nedenlerinin “malzeme, tesisten yararlanmak”, “ailem ve arkadaşlarım istiyor” gibi dışsal güdülerden çok “becerilerimi geliştirmek”, “branşımda yükselmek” gibi içsel güdüler üzerinde yoğunlaştığını ortaya koymuşlardır⁶⁴.

Bu sonuca göre; 17 yaş ve üzerindeki sporcu öğrencilerin dışsal güdülenme “özdeşim” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanların 15-16 yaş grubundaki sporcu öğrencilerden daha yüksek olmasının nedeni olarak yaşı küçük sporcu öğrencilerin spora katılımda içsel güdüler üzerinde daha çok yoğunlaşması gösterilebilir. Bu sebepten yaşı büyük sporcuların spora katılımda dışsal güdülenme “özdeşim” alt ölçeği puanının yüksek olması doğaldır.

Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıkları süre dağılımında “bilmek ve başarmak” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=39,32$), 8 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=37,74$) ile 4 yıl ve altında spor yapanların ortalamasından ($\bar{X}=33,60$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 19). Çalışmada elde edilen bulgular dikkate alındığında spor yapma yılı fazla olan sporcu öğrencilerin içsel güdülenme “bilmek ve

başarmak” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların yükselmiştir. Duman (2002) sportif tecrübenin artmasıyla başarıya yaklaşma güdüsünün de arttığı sonucuna ulaşmıştır³⁰.

MacDougall (2000) boş zaman faaliyeti olarak görülen sporlardaki içsel güdülenme ve katılım isimli çalışmasında, atletlerin içsel güdülenme “bilmek” ve “başarmak” alt ölçeklerinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, 1.Kümede yer alan atletlerin, 3.Kümede yer alan atletlerden istatistiksel olarak içsel güdülenme “bilmek” ve “başarmak” alt ölçeklerinden daha fazla puan elde etmişlerdir. 1.Küme yeni başlayan atletler, 3.Küme yeni başlayan atletlere göre içsel güdülenme “bilmek” ve “başarmak” alt ölçeklerinden istatistiksel olarak daha yüksek seviyelerde puan elde etmiştir⁵³. Bu durum farklı etkenlere bağlanabilir. Ancak, liselerde spor yapma yılı fazla olan sporcuların uğraşmış olduğu spor branşında sportif tecrübelerinin fazla olması nedeniyle, yeni antrenman tekniklerini öğrenme ve sporcu öğrencinin spor branşında zayıf bulunduğu bazı yönlerini geliştirdiğinde başarının da buna bağlı olarak gelebileceği düşüncesine sahip olabilir. Bundan dolayı, spor yapma süresi fazla olan öğrencilerin, spor yapma süresi az olan öğrencilere göre, içsel güdülenme “bilmek ve başarmak” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak yükselmesine etkisi olabilir.

Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıkları süre dağılımında “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “uyaran yaşamak” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). 8 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=19,07$) 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=18,97$) ile 4 yıl ve altında spor yapanların ortalamasından ($\bar{X}=16,91$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 19). “uyaran yaşama” alt ölçeğinde; kişinin eyleme girişmesinden kaynaklanan uyarıcı

duyular (örneğin: duyuşal zevk, estetik deneyim, eğlence ve heyecan) yaşamak için bir eyleme giriştiğinde oluşur. Akışın dinamik ve bütünselci duyguları üzerine, içşel güdülenmede heyecan duyguları üzerine, estetik uyarıcı deneyimler üzerine ve zirve deneyimler üzerine araştırmalar bu biçimdeki içşel güdülenmenin temsilcileridir. Heyecan verici deneyimler yaşamak için spora katılan atletler uyaran yaşamak için içşel güdülenmeye sahiptirler⁵¹. Buna göre, spor yapma yılı fazla olan sporcu öğrencilerin uğraşmış olduğu spor branşında fazla tekrar yaptıkça almış oldukları haz ve duygu çoğalabilmektedir. Sporcunun katıldığı müsabaka ve yarışma sayısının artması, yarışma ortamında rakip takım ve seyirci faktörlerinin kattığı heyecanla yaşadıkları spor deneyimlerinde farklı hislerle uyarılmalarından dolayı; spor yapma yılı fazla olan sporcuların, spor yapma yılı daha az olan sporculardan daha fazla içşel sebeplerle güdülenebilmektedir.

Gençay Ö.A, Gençay S (2007), Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin güdülenme düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, 1.sınıfların, 4.sınıftaki öğrencilere nazaran dışsal güdülenme ortalama puanlarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiş ve bu fark anlamlı bulunmuştur⁶⁵.

Buradan çıkarılacak sonuç spor yapma süresi az olduğu düşünülen 1. sınıf öğrencilerin dışsal güdülenmeleri spor yapma süresi fazla olduğu düşünülen 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olabilmektedir. Çalışma ile karşılaştırıldığında spor yapma süreleri fazla olan öğrencilerin dışsal güdülenme yönelimlerinin azaldığı öngörülebilir. Bu nedenle içşel güdülenme seviyelerinde artış olabilmektedir.

Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıkları süre dağılımında “Sporda GÜdülenme Alt Ölçekleri”nden “içe atım” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). 8 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=19,91$) 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=19,47$) ile 4 yıl ve altında spor yapanların ortalamasından ($\bar{X}=16,38$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 19). Bu bulgudan çıkan istatistiksel puanlar göz önüne alındığında, sporcu öğrencilerin spor yaptıkları yıllar arttığında dışsal güdülenme “içe atım” ortalama puanlarında artış olduğu söylenebilmektedir.

İçe atım ile daha önceki dışsal güdülenme kaynağı asli varlığı artık davranışı başlatmak için gerekli olmayacak şekilde içselleştirilmiştir. Yerine, bu davranışlar suçluluk duygusu ya da kaygı gibi içsel baskılar yoluyla desteklenir. Estetik nedenlerle iyi bir formda olmak için, baskı hissettiklerinden spora katılan atletler ve iyi formda olmadıkları için, mahcup ve üzgün hisseden atletler içe atımsal düzenlemenin bir örneğini temsil ederler⁵¹.

İçe atım aynı zamanda olayları sindirme ve olgunlaşmanın göstergesidir. Başarı ve başarısızlık karşısında veya herhangi bir aleyhte olan olayı içe atım ile gösterebilir.

Spor yapma yılı artan öğrencilerin, sporda başarı beklentisi her geçen yıl daha fazla önem taşıyabilmektedir. Çünkü yarışma kategorileri yaşa bağlı olarak yükselecektir. Bu da daha fazla formda kalma kaygısını beraberinde getirebilir. Fiziksel ve taktiksel olarak zorlaşan yarışma ve müsabakalar sporcu öğrenciler üzerinde baskı oluşturabilir, bu nedenle sporcu öğrenci performansını koruyabilme endişesi taşıyabilmektedir. Bu sebeplerden dolayı, spor yapma süresi artan sporcu öğrencilerin dışsal

güdülenme “içe atım” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların, spor yapma süresi daha az olan sporcu öğrencilere göre, yüksek olmasının nedenlerinden biri sayılabilir.

Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıkları süre dağılımında “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “dışsal düzenleme” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=15,44$), 8 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=15,33$) ile 4 yıl ve altında spor yapanların ortalamasından ($\bar{X}=13,64$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 19). Tutko (1977) bireylerin; herkes tarafından tanınmak, kendisinin diğerlerinden daha iyi durumda olduğunu göstermek, ailesini memnun etmek, kız ya da erkek arkadaşını etkilemek ve saldırganlığını spor yoluyla geçiştirmek gibi dış faktörlerden etkilenecek spora katıldıklarını söylemiştir³.

Spor yapma yılı daha fazla olan öğrencilerin, spora katılma nedenlerinin dışsal faktörlerden güç alabileceği, uğraşmış olduğu spor dalında diğerlerine ne kadar iyi olduğunu gösterme isteği ve çevresindeki insanların sporda başarılı olmasını önemsedikleri düşüncesine sahip olunabilir. Bu nedenle dışsal faktörlerden etkilenecek spor yapmayı sürdürebilirler.

Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıkları süre dağılımında “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “özdeşim” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). 8 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=17,67$) 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}=17,56$) ile 4 yıl ve altında spor yapanların ortalamasından ($\bar{X}=15,52$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 19). Bu bulguya göre spor

yapma süresi arttığında dışsal güdülenme “özdeşim” alt ölçeği puan ortalamasında artış gözlenmiştir. “özdeşim” alt ölçeğinde, sporcu öğrenci spora katılımı kendi değerleriyle bütünleştirmiş durumdadır. Fakat spora katılımı sürdürülmesi yine de dıştan gelen ödüllere bağlıdır. Sporcu öğrenci, sporu sürdürmeyi önemli olarak görür ve davranışı özgür iradesi sonucu uygular¹⁹. Şirin, Çağlayan, Çetin, İnce (2008) lise öğrencilerinin spora katılım güdülenmelerine etki eden faktörleri belirlemek için yaptıkları araştırmada içsel sebeplerden olan takım üyeliği/ruhu alt boyutu; 0-2 yıl süredir sporla uğraşan öğrenciler için 6 yıl ve üstü süredir sporla uğraşan öğrencilere göre daha önemli bulunmuştur². Bu bulgudan çıkan sonuç göz önüne alındığında, spor yapma süresinin artmasının içsel sebepleri azaltılabileceği söylenebilir.

Sporcu öğrencileri spora teşvik eden unsurların dağılımında “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “güdülenmeme” alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). Spora teşvik eden unsurlardan “Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenörü” ortalamasının ($\bar{X}=10,63$), “Diğerlerinin (arkadaş çevresi, meslek için ve sevdiği için)” ortalamasından ($\bar{X}=8,65$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 20). Güdülenmeme, öğrenilmiş yarımsızlık kavramıyla ortak özellikler taşır. Bireyin davranışı göstermesi için içten gelen bir dürtü yoktur ve birey de davranışı göstermez. Güdüsüz bireyler, kendi davranışlarıyla bu davranışlarının sonuçları arasında bir bağlantı kuramazlar. Başarısızlık ve kontrolsüz olma hislerini içlerinde taşırlar¹⁹.

Sporcu öğrencileri spora teşvik eden önemli unsurlar olan; beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün güdülenmeme puanlarının, spora teşvik eden diğer unsurlardan (arkadaş çevresi, meslek için ve sevdiği için) daha yüksek olmasının nedeni, araştırmaya katılan sporu öğrencilerin uğraşmış

olduğu spor dalına katılımını sağlayan; okuldaki beden eğitimi öğretmeni ve kulübündeki antrenörünün, dışsal (arkadaş çevresi, meslek için) ve içsel (sevdiği için)’den güdülememe olarak daha fazla etkisi olduğu kanısına varılabilir.

Sporcu öğrencilerin lisans durumlarına göre dağılımda “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “bilmek ve başarmak” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). Lisanlı sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=39,69$), lisansı olmayan sporcu öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=34,69$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 21). Bu bulguya göre, sporcu öğrencilerin lisanslı olmaları, müsabaka ve yarışmalara katılımlarının göstergesi olabilmektedir. Sporcu öğrencilerden lisansı olmayanların ise, daha çok beden eğitimi ve spor etkinliklerine katıldıkları söylenebilir. Bu durumda yarışma ortamında bulunan öğrencilerin, yeni antreman tekniklerini öğrenmek, performansını geliştirecek yeni yöntemleri deneme ihtiyacına sahip olabilmektedir. Bu içsel dürtülerle güdülenmek içsel güdülenme “bilmek ve başarmak” alt ölçeği puanlarını yükseltebilir, lisansı olmayan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının daha çok arkadaşlarına güçlü ve hoş görünme gibi sebeplere dayanma olasılığı ise içsel güdülenme puanlarını düşürdüğü çıkarımına varılabilmektedir.

Sporcu öğrencilerin lisans durumlarına göre dağılımda “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “içe atım” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). Lisanlı sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=19,94$), lisansı olmayan sporcu öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=17,25$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 21). Lisanlı olarak spor yapan öğrenciler, takım veya bireysel sporlarda okul dışındaki herhangi bir kulübünde sporcusu olabilmektedir. Öğrenci kulüp sporcusu olduğunda; düzenli antrenmanlara devam etmesi, spor için daha fazla

zaman ayırması gerekebilir. Bütün bunlar göz önüne alındığında, sporcu lisansı olmayan ve fiziksel aktivitelere iştirak eden öğrencilere göre, düzenli olarak spor yapmanın gerekliliği daha fazla önem taşıyabilmektedir. Bu yüzden lisanslı sporcu öğrencilerin dışsal güdülenme “içe atım” alt ölçeği puanlarının istatistiksel olarak, lisanslı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olmasının nedenlerinden biri olduğu söylenebilir.

Sporcu öğrencilerin lisans durumlarına göre dağılımda “Sporda Güdülenme Alt Ölçekleri”nden “dışsal düzenleme” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0,0001$). Lisanslı sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X} = 16,84$), lisansı olmayan sporcu öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X} = 13,44$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 21). Bu türde güdülenmede literatürde olduğu şekliyle dışsal güdülenmenin karşılığıdır. Yani, dışsal ödüller ya da diğerleri tarafından konulan sınırlar gibi dışsal kaynaklar tarafından kontrol edilen davranışı anlatır. Antrenörlerinden övgü almak için ya da ebeveynleri tarafından zorlanmış hissettikleri için spora katılan atletler dışsal düzenleme ile motive olmuşlardır. Bu durumda, spor eğlence için değil ödül kazanmak (örneğin; övgü) için ya da olumsuz sonuçlardan kaçınmak için (örneğin; ailenin eleştirileri) yapılır⁵¹.

Sporu lisanslı olarak yapan sporcular, sporu lisansı olmadan serbest zaman aktivitesi olarak yapan sporculara göre daha fazla dışsal unsurlarla güdülenebilir. Çünkü lisanslı olarak spor yapanların müsabaka ve yarışma ortamında dışsal faktörler olan antrenör, idareci ve seyircinin etkisini hissedilebilir. Bu da lisanslı sporcuların, lisansı olmadan spor yapanlara göre daha fazla dışsal düzenleme seviyesinde puan almalarını açıklayabilmektedir.

Sporcu öğrencilerin lisans durumlarına göre dağılımda “Sporda GÜDÜLENME Alt Ölçekleri”nden “özdeşim” alt ölçeğinde anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,0001$). Lisanslı sporcu öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}=18,04$), lisansı olmayan sporcu öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=15,94$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 21). Dışsal güdülenmenin “özdeşim” boyutunda; birey bir davranışı önemli olarak değerlendirme ve yargılama durumuna geldiğinde ve tercihe dayalı gerçekleştirdiğinde işlemektedir. Eylem hala dışsal nedenlerden (örneğin; kişisel hedefler) dolayı yapılmaktadır; ancak içsel olarak düzenlenmekte ve öz belirleme ile belirlenmektedir. Spora, katılımları bir birey olarak büyüme ve gelişmelerini sağladığı için katılan atletler “özdeşim” ile güdülenmeye bir örnek oluştururlar⁵¹.

Kazak, Moralı, Doğan (2004) görev yöneliminin dışsal güdülenme “özdeşim” alt ölçeğiyle pozitif olarak öngörü sağladığı belirtilmiştir⁴⁷. Sporcu öğrencilerin kişisel hedefler belirleyerek spora katılımlarını hür iradeyle gerçekleştirdikleri söylenebilir. Uğraşmış oldukları spor dalında, görev yönelimli olan öğrenciler, sportif becerilerini geliştirmek ve sınamak amacıyla, resmi müsabaka ve yarışmalara lisanslı olarak katılabilmektedirler. Bu durum, lisanslı sporcu öğrencilerin dışsal güdülenme “özdeşim” alt ölçeği puan ortalamasının, lisansı olmayan sporcu öğrencilere göre yüksek olmasının nedenlerinden sayılabilir.

Tablo 22’deki korelasyon analizi sonuçların göre, “Sporda GÜDÜLENME Alt Ölçekleri”nden içsel güdülenme (bilmek ve başarmak) alt ölçeği ve dışsal güdülenme (dışsal düzenleme, içe atım, özdeşim) alt ölçekleri ile kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişki söz konusudur. “bilmek ve başarmak”, “dışsal düzenleme”, “içe atım” ve “özdeşim” alt

ölçeklerinden alınan puanlar artarken kaygı düzeyleri azalmaktadır. “bilmek ve başarmak”, “dışsal düzenleme”, “içe atım” ve “özdeşim” alt ölçek puanları azalırken kaygı düzeyleri artmaktadır.

Anksiyete, kişi farkına varmadan düşünce ve sinir yapısını bozmaya başlayan bir niteliktedir. Kişiyi bilinçli düşünmekten uzaklaştırır, güdülenmeyi bozar, amaçları doğrultusunda faaliyet göstermekten alıkoyar, mutlu olmasını engeller, fiziksel rahatsızlıklara sebep olur, çevresindeki insanları uzaklaştırır. Olumsuz bütün duyguları üzerinde toplar. Müsabakalarda ise, sporcularda kaygının yükselmesine neden olmaktadır. Sportif müsabakalarda başarılı olmak için, belli düzeyde kaygının gerekli olduğu da düşünülmektedir. Fakat bu kaygının spor disiplininin türüne bağlı olarak farklı düzeyde bulunması gerekliliği vurgulanmaktadır⁶⁶.

Turhan (2009) araştırma bulgularında, profesyonel futbolcuların anksiyete düzeyi ile başarı motivasyonu arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmektedir⁴². Bu bulguya dayanarak, liselerde spor yapan öğrencilerin güdüsel yönelimleri içsel ya da dışsal sebeplere dayalı olsun, spora güdülenmeleri arttıkça, anksiyete düzeylerinin düştüğü söylenebilmektedir. Bunun tam tersi olarak, sporcu öğrencilerin güdüsel yönelimleri azaldıkça anksiyete düzeylerinde artış olabileceği, varsayımını kısmen destekleyebilir. Çünkü spor yapan öğrencilerin sporu devam ettirebilmeleri ve başarılı olabilme istekleri içsel veya dışsal sebeplere yüklene bilmektedirler, bu sebeplere yükleyemeyen sporcu öğrencilerde başarısızlık ve sporu bırakma gibi nedenlerden dolayı, güdülenme yönelimi azaldığından kaygı düzeyi artabilir.

“Sporda Güdülenme Alt lekleri”nden “güdülenmeme” ile kaygı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki söz konusudur. Güdülenmeme azalırken kaygı düzeyleri de azalmaktadır. Güdülenmeme artarken kaygı düzeyleri de artmaktadır. Bu duruma göre; sporcu öğrencinin uğraşmış olduğu spor dalını sürdürmesini sağlayan içten gelen bir dürtü olmayabilir, sporcu ğrenci bu nedenle uğraşmış olduğu spor dalında başarısız ve kontrolsüz olma hislerini taşıyabilmektedir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsü yüksek olan bireyler; yüksek seviyede kaygılı kişilerdir ve kaygı seviyesi düşük olan kişilere göre, yarışma durumlarından daha çok kaçınma eğilimi gstermektedirler⁴².

Turhan (2009) profesyonel futbolcuların anksiyete düzeyleri ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulařmıřtır⁴². Doğan ve Kazak (2005) yaptıkları araştırmada “bilişsel kaygı” ve “somatik kaygı” boyutlarında öngörme bakımından ilgili değişkenler incelendiğinde, boyutun “güdülenmeme” değişkeni tarafından pozitif olarak değerlendirildiği tespit edilmiřtir⁴⁸.

Bu bulgular, sporcu öğrencilerin spora gdlenmemeleri ile kaygı düzeyleri arasındaki pozitif ilişkiyle kısmen rtmektedir. Sporcu ğrencinin spora katılımını sağlayan güdüsel yönelimlerinin olmaması sporu bırakma ve başarısızlık duygusunu artırabilmektedir, buna bağlı olarak kaygı belirtilerinde artma gözlenebilir.

6. SONUÇ

Liselerde bireysel ve takım sporları yapan sporcuların, Beck Anksiyete Envanteri ve Sporda Güdülenme leğinden aldıkları puanların, sporcu öğrencilerin kişiisel bilgi formundan elde edilen değişikenlere göre farklılıkları tespit etmek, ayrıca “Beck Anksiyete Envanteri” ve “Sporda Güdülenme leği” arasındaki ilişiinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları kısaca şu şekildedir.

Araştırmaya katılan sporcu ğrencilerin, “Beck Anksiyete Envanteri”nden aldıkları puanların, sporcu öğrencilerin cinsiyet ve kaç yıldır spor yaptıklarına göre farklılaştığı görülmüştür. Cinsiyetler arası farklılıkta kadın sporcu öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek sporcu öğrencilerin kaygı düzeylerinden yüksek olduğu, müsabaka ve yarışma öncesinde kadın sporcu öğrencilerin, rakibin kendisinden iyi olduğu düşüncesi, güvensizlik ve başarısız olma endişelerinin kaygı düzeylerini arttırabileceği söylenebilir. Kaç yıldır spor yaptıkları süre dağılımında sporcu öğrencilerin; 4 yıl ve altında spor yapanların, 5-7 yıl arası spor yapanlara göre kaygı seviyesinin artmasının, sportif tecrübelerinin az olmasından kaynaklanabileceği sonucuna varılmıştır.

Sporcu ğrencilerin, “Sporda Güdülenme Alt lekleri”nden aldıkları puanların, sporcu öğrencilerin; cinsiyet, yaş dağılımı, kaç yıldır spor yaptıkları, spora teşvik eden unsurlar ve lisans durumlarında farklılaştığı tespit edilmiştir. Cinsiyet durumuna göre; erkek sporcu öğrencilerin içsel güdülenme “bilmek ve başarmak” ve dışsal güdülenme “ie atım”, “dışsal düzenleme”, “zdeşim” alt ölçeklerinden aldıkları puanlar istatistiksel olarak kadın sporcu öğrencilerden yüksek olduğu belirlendi.

Erkek sporcu öğrencilerin spora katılımda, kadın sporcu öğrencilere göre nispeten daha fazla dışsal güdülenme gösterdikleri söylenebilir. Sadece içsel güdülenme “bilmek ve başarmak” alt ölçeğinde erkek öğrencilerin içsel güdülenme puanında yükselme olmuştur. Yaş dağılımına göre; 17 ve üzerindeki yaş grubuna dâhil sporcu öğrenciler, dışsal güdülenme “içe atım”, “dışsal düzenleme” ve “özdeşim” alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanları, 15-16 yaş grubu öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcu öğrencilerin yaşı ilerledikçe, uğraşmış oldukları spor dalına özgür iradeleri sonucu katılsalar da, dışsal güdülenmeyle spora devam edebilmektedirler.

Sporcu öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıkları süre dağılımına göre; spor yapma süresi fazla olan öğrenciler içsel güdülenme “bilmek ve başarmak” ve “uyaran yaşamak”, dışsal güdülenme “içe atım”, dışsal düzenleme” ve “özdeşim” alt ölçeklerinden, spor yapma süresi daha az olan öğrencilere göre istatistiksel olarak yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Spor yapma süresi fazla olan öğrencilerin, içsel ve dışsal güdülenmeleri, spor yapma süresi az olanlara göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Spora teşvik eden unsurlara göre; beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörler güdülenmeme alt ölçeğinden, diğer unsurlardan (arkadaş, meslek için ve sevdiğim için) istatistiksel olarak daha yüksek puan almıştır. Sporcu öğrencilerin lisans durumuna bakıldığında ise, lisanslı öğrenciler içsel ve dışsal güdülenme olarak, lisansı olmayan öğrencilere göre istatistiksel olarak yüksek puan almışlardır. Spor türü dağılımı, ailenin gelir düzeyi, anne ve baba öğrenim durumunun kaygı ve güdülenmeye etkisi bulunamamıştır.

Sonuç olarak; liselerde spora katılım ve devamlılığın sağlanması için, sporcu öğrencilerin güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeylerinin belirlenmesinde; cinsiyet, yaş dağılımı, kaç yıldır spor yaptıkları, spora teşvik eden unsurlar ve lisans durumları gibi değişkenlerin önemli olduğu söylenebilir. Bunun yanında, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Sporcu öğrencilerin içsel ve dışsal güdüsel yönelimi arttığında kaygı düzeylerinin azalacağı, öğrencilerin güdüsel yönelimleri azaldığında ise, kaygı düzeylerinin yükselebileceği söylenebilir. Sporcu öğrencilerin spora içsel ve dışsal güdülenmemeleri ile kaygı düzeyleri arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sporla uğraşan öğrencilerin güdülenmeme seviyesi arttığında, kaygı düzeyleri yükselebilmektedir. Bunun tam tersi olarak, güdülenmeme seviyesi azaldığında ise, kaygı düzeylerinin de azalabileceği düşünülmektedir.

Öneriler: Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Liselerde spor yapan öğrencilerin kaygı düzeylerini etkileyen cinsiyetler arası farklılıkların tespit edilmesiyle, kadın sporcuların kaygı düzeylerinin azaltılması sağlanabilecektir.
- Liseler arası spor müsabakalarına katılan erkek sporcuların nispeten dışsal güdülenme yönelimli olduklarından dolayı, bu güdüsel yönelimlerini azaltacak çalışmaların yapılması ile spora devamlılıkları sağlanabilir.

- Okullarda spora katılım ve devamlılığın sağlanmasında, beden eğitimi öğretmenlerine yönelik, öğrencilerin güdüsel yönelimleri ve kaygı düzeylerinden elde edilen farklılıkların anlatılması için, açılacak hizmet içi eğitim kursları faydalı olabilir.

- Sporcu öğrencilerin güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeylerinin belirlenmesinde; cinsiyet, yaş dağılımı, kaç yıldır spor yaptıkları, spora teşvik eden unsurlar ve lisans durumları gibi unsurların önemli olduğundan dolayı, liselerde yapılacak spora katılım araştırmalarında bu değişkenler göz önüne alınarak, daha bilinçli ve verimli çalışmalar yapılabilir.

- Lise öğrencilerinin spora güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeyleri arasındaki pozitif ilişki dikkate alınarak, sporcu öğrencilerin içsel ve dışsal güdüsel yönelimlerinin arttırılmasına yönelik okullarda yapılacak planlamalar ile sporcu öğrencilerin kaygı düzeylerinin azaltılması ve başarılarının arttırılması sağlanabilecektir.

- Sporda Psiko-sosyal Alanlarda yapılacak bu çalışmalar spora katılımın arttırılmasına yönelik bilimsel araştırmaları destekleyebilir.

7. ÖZET

“Bireysel ve Takım Sporları Yapan Öğrencilerin GÜDÜSEL Yönelimlerinin Kaygı Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması”

Bireysel ve takım sporları yapan öğrencilerin güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeylerinin, sporcu öğrencilerden elde edilen değişkenlere göre farklılıklarını tespit etmektir. Sporcu öğrencilerin, güdüsel yönelimlerinin kaygı düzeylerine etkisini ortaya koymakta amaçlanmıştır.

2008-2009 eğitim-öğretim yılında, Tokat İlindeki liselerde Atletizm, Badminton, Boks, Güreş, Halter, Judo, Masa Tenisi, Taekwondo ve Tenis ile; Basketbol, Futbol, Hentbol ve Voleybol gençler kategorisinde okullar arası müsabakalara katılan 329 sporcu öğrenci seçilerek çalışmaya dahil edilmiştir. Veri toplama araçları olarak; (BAE) ve (SGÖ) kullanılmıştır.

Kadın sporcu öğrencilerin (BAE) puanları erkek sporcu öğrencilerden daha yüksektir. ≤ 4 ile 5-7 yıl spor yapan öğrencilere göre (BAE) puanları daha yüksektir. “içe atım”, “dışsal düzenleme” ve “özdeşim” alt ölçeklerinde ≥ 17 yaş sporcu öğrencilerin puanları 15-16 yaş grubundan daha yüksektir. “bilmek ve başarmak”, “uyaran yaşamak”, “içe atım” ve “özdeşim” alt ölçeklerinde ≤ 4 ile 5-7 yıl; ≤ 4 ile ≥ 8 yıl spor yapan öğrencilerde anlamlı bir fark vardır. “dışsal düzenleme” alt ölçeğinde ise, ≤ 4 ile 5-7 yıl spor yapan öğrencilerin karşılaştırılmasındaki fark önemlidir. Beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörler “güdülenmeme” alt ölçeğinden (arkadaş, meslek ve sevdiğim için) daha yüksek puan almıştır. “bilmek ve

başarmak”, “içe atım”, “dışsal düzenleme” ve “özdeşim” alt ölçeklerinde lisanslı öğrenciler, lisansı olmayan öğrencilerden daha yüksek puan almıştır.

Sporcu öğrencilerin güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeylerinde; cinsiyet, yaş dağılımı, kaç yıldır spor yaptıkları, spora teşvik eden unsurlar ve lisans durumları gibi değişkenlere göre farklılıklar belirlenmiştir. Güdüsel yönelimleri ile kaygı düzeyleri arasında negatif, spora güdülenmeme ile kaygı düzeyleri arasında ise, pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler

Güdülenme, Kaygı, Bireysel Spor, Takım Sportu

8. SUMMARY

“The Research Of The Effect On Anxiety Level Of The Motivational Tendency Of The Students Who Do Individual And Team Sports”.

Another target is identifying the dissimilarities of the motivational tendencies and anxiety levels of the students who do individual or team sports according to the variabilities obtained from the sportive students. Identifying the effect of the sportive students' motivational tendencies to their anxiety levels is targeted, either.

In the high schools in Tokat, 329 students who participated in athletics, badminton, boxing, wrestling, weightlifting, judo, table tennis, taekwondo, tennis and basketball ,football, handball and volleyball youth category contests between the schools in the years 2008-2009 are selected and incorporated to the workout. As a means of data collection (BAE and SGO) is used.

Women athlete students' marks are higher than men'marks. When compared with those who do sports 4 and 5-7 year their marks are higher. According to “Introjection”, “External Regulation” and “Identification” subaltern criterions the seventeen year-old sportive students' scores are higher than fifteen-sixteen year-old sportive students. Subaltern criterions for the “Know and Achieve”, “Experience Stimulation””, “Introjection”” and “identification”, there is a meaningful differences between the students who do sports 4 and 5,7 years and 4 and 8 years. For the subaltern criterions of “External Regulation”, the comparison of students who do

sports 4 and 5,7 years are very different. Physical education teachers and trainers got higher score from the subaltern criterion of motivation(because I like, for friends and career). Licensed students got higher scores than unlicensed students from the "Knowledge and Succession", "Introjection", "External Regulation" and "Identification" subaltern criterions.

Some dissimilarities have been identified according to some variabilities like age, sex, the time that the student has been doing sports, the factors that motivates the student to the sports and the students' license situations on the motivational tendencies of the sportive students and their anxiety levels. There is a negative correlation between motivational tendency and anxiety level, but there is a positive correlation between not being motivated and anxiety level.

Key Words

Motivation, Anxiety, Individual Sports, Team Sports

9. KAYNAKLAR

1. Steinberg L. Ergenlik. Bağlı MT (Çev), 1.Baskı. Ankara: İmge Kitabevi; 2007. s. 276-277.
2. Şirin EF, Çağlayan HS, Çetin MÇ, İnce A, et al. Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. NÜ. BESBD 2008; 2(2): 98-110.
3. Aslan Y, Altay F, et al. İlköğretim Okul Takımlarındaki Erkek Öğrencilerin Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. Celal Bayar Ü. BESBD 2009; 4(2): 59-66.
4. Yılmaz V. Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu Çocuklar Spora Neden Katılırlar? Hacettepe Ü. ABTD 2002; 46(2): 26-38.
5. Kazak Z. Sporda Güdülenme Ölçeği'nin Türk Sporcuları için Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması. Hacettepe J.of Sport Sciences 2004; 15(4):191-206.
6. Öğülmüş, S. Eğitimde Güdülenme, Ders Notları, Y.Lisans. Ankara: Ankara Üniversitesi 2004.
7. Konter E. Sporda Motivasyon. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık;1995.
8. Toros F.Z. Elit Sporcuların Güdusel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans. Mersin: Mersin Üniversitesi;2001.

9. Akandere M. Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun farklı yaş gruplarına göre etkisinin incelenmesi. Gazi Ü. BESBD 1998; 3(1): 42- 50.

10. Işık E, Işık Taner Y. Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları. 1.Baskı. İstanbul: Asimetrik Paralel; 2006.

11. Erdoğan PD. Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans. Sakarya: Sakarya Üniversitesi;2009.

12. Civan A. Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans. Konya: Selçuk Üniversitesi;2001.

13. Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M, et al. Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. UAİBD 2010; 7(1): 194- 206.

14. Bakker FC, Whiting HTA, Van Der Brug H. Sport psychology concepts and applications.1.title. Chichester: John Wiley and Sons Ltd; 1990.

15. Bilgin N. Sosyal Psikoloji Sözlüğü. 1.Baskı. İstanbul: Bağlam Yayınları; 2003.

16. Özerkan KN. Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar. 1.Baskı. Ankara: Nobel Yayın; 2004.

17. Bacanlı H. Gelişim ve Öğrenme. 12.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2006.s.203-204.

18. Sabuncuoğlu Z, Tüz M. Örgütsel Psikoloji. 5.Baskı. Bursa: Furkan Ofset; 2005.

19. Erdem M. Amerikan Futbolu Sporcularında Sporda GÜdülenme Ölçeği'nin Geliştirilmesi. Yüksek Lisans. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2008.

20. Huitt W. Motivation to learn: An overview [online]. 2001 [cited 2010September6]. Available from: URL: <http://www.edpsycinteractive.org/col/motivation/motivate.html>.

21. Onuk Ö. Müzik Öğretmenliği Lisans Programı Öğrencilerinin Öğretmenliğe GÜdülenmeleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2007.

22. Arık, İ.A. Motivasyon ve Heyecana Giriş. 1.Baskı. İstanbul: Çantay Yayınevi;1996.

23. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı-Psikolojinin Temel Kavramları. 15. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2006.

24. Onaran O. Çalışma Yaşamında GÜdüleme Kuramları. 1.Baskı. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları No: 470; 1981.

25. Çetinkanat C. Örgütlerde GÜdüleme ve İş Doyumu. 1.Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık; 2000.

26. Pintrich PR, Schunk DH. Motivation educatin; theory, research and applications. 3 nd ed. New Jersey; Prentice- Hall Inc; 1996.

27. Gill DL. Psychological Dynamics of sport. 1.title. Champaign; Human Kinetics Boks; 1986.p.59- 70.
28. Kuruç Z. Sporda Self Determinasyon Kuramı. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim 2002, Antalya-Türkiye.
29. Tenenbaum G, Eklund RC. Handbook of sport psychology. 3nd ed. New Jersey; John Will and Sons, Inc; 2007.p.60- 61.
30. Abakay U. Futbolcu-Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu İlişkisi. Doktora. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2010.
31. Doğan O. Spor Psikolojisi. 2.Baskı. Adana: Nobel Kitapevi; 2005.s.61- 62.
32. Kuru E. Sporda Psikoloji. 1.Baskı. Ankara: G.Ü. İletişim Fakültesi Basımevi; 2000.
33. Başer E. Futbolda Psikoloji ve Başarı. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1998.
34. Çakıroğlu T. Antrenör-Sporcu İlişkileri ve Başarıda Spor Psikolojisinin Önemi. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi; 1987.
35. Martens R. Coaches guide to sport psychology. 2.title. Champaign; Human Kinetics Publishers, Inc; 1987.p.18-19.
36. Şirin EF. Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. A.Ü.Spor metre BESBD 2008;6(1):1-7.

37. Arnold J, Cooper CL, Robertson I. Work psychology: Understanding human behaviour in the workplace. Third Edition. London: Financial Times Prentice Hall; 1998.

38. Berksun OE. Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları. 2. Baskı. İstanbul: Turgut Yayıncılık; 2003.

39. Pıçakçife M. Çalışma yaşamı ve anksiyete. TAF Prev Med Bull 2010; 9(4): 367-374.

40. Doğan O. Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi. 1. Baskı. Sivas: Dilek Matbaası; 1995.

41. Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive anxiety in sport. 4. title. Champaign: Human Kinetics Books; 1990. p.3-6.

42. Turhan M. Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri İle Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans. İstanbul: Maltepe Üniversitesi; 2009.

43. Baştuğ G. Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Ü. BESBD 2009; 11(3): 15-30.

44. Adalı FM. 14-18 Yaş Kız ve Erkek Basketbolcuların Atılmanlık ile Sürekli Kaygı Düzeylerinin Sosyo-Demografik Yapılarına Göre Karşılaştırılması. Yüksek Lisans. Ankara. Gazi Üniversitesi; 2006.

45. Başaran MH, Taşğın Ö, Sanioğlu A, Taşkın AK, et al. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Ü. SBED 2009; 21: 532-542.

46. Engür M. Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans. İzmir: Ege Üniversitesi; 2002.

47. Kazak Z, Moralı S, Doğan B, et al. Sporcuların güdüsel yönelimlerinin öngörücüleri olarak: hedef yönelimi, sportif yeterlik ve yaşam doyumu. EÜ. Performans 2004; 10 (3): 27- 34.

48. Doğan B, Kazak Z, et al. Güdüsel değişkenlerin bilişsel, somatik kaygı ve kendine güven boyutlarına etkileri. EÜ Perf D. 2005;11(1);27-34.

49. Toros T, Koruç Z, et al. Hedef yönelimleri ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki (Liseli erkek voleybolcular üzerine bir çalışma). H.Ü. J of Sport Sciences 2005; 16(3): 135-145.

50. Çetinkalp ZK, Daşdan Ada EN, Dinç Z, editörler. Durumsal Güdülenme Düzeyi ve Başarı Algısı Arasındaki İlişki: Takım Sporları Üzerinde Bir Çalışma. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi; 2010 Kasım 10-12; Antalya, Türkiye. Ankara: Tübitak; 2010.

51. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM, Briere NM, Balais MR. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the sport motivation scale. Journal of Sport and Exerc Psyc 1995; 17: 35-53.

52. Hsiung WC. The Relationship of Intrinsic and Extrinsic Motivation Among University Beginning Golf Students. Master of Science. Tamkang: Tamkang University; 1998.

53. MacDougall SA. Intrinsic Motivation and Participation in Sport As Perceived Leisure. Master of Science. Illinois: Illinois University; 2000.

54. Sweeney BJ. Variables Related to Intrinsic Motivation in High School Level Athletes. Doctor of Philosophy. Houston: Houston University;2002.

55. Craft LL, Magyar TM, Becker BJ, Feltz DL, et al. The Relationship Between The Competitive State Anxiety Inventory-2 And Sport Performance: A Meta-Analysis. Journal of Sport&Exercise Psychology 2003;25:44-65.

56. Sepulveda ML. The Effects Of Stress Management Training On Collegiate Football Athletes Anxiety, Self-Esteem, Self-Efficacy, Motivation, Academic Performance And Coping Skills. Doctor of Philosophy. Detroit: Wayne State University;2008.

57. Grossbard JR, Smith RE, Smoll FL, Cumming SP, et al. Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. Anxiety, Stress&Coping 2009;22(2):153-166.

58. Fauzee O, Wai LW, Geok SK, Latif R, et al. Sport Anxietyt among High School Athletes. Journal of Physical E&R (Hong Kong) 2009; 14(2): 44- 48.

59. Ulusoy M, Sahin NH, Erkmen H, et al. Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. JC Psychotherapy: An IQ 1998; 12(2): 163-172.

60. Şahin NH, Savaşır I. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. 1. Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği; 1997.s.67-70.

61. Punch KF. Sosyal Araştırmalara Giriş. Bayrak D, Arslan HB, Akyüz Z (Çev), 1.Basım. Ankara: Siyasal Kitabevi; 2005.

62. Yılmaz V. Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) ile Karşılaştırılması. Yüksek Lisans. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2005.

63. Aydın S, Takkaç M, et al. İngilizceyi ikinci dil olarak öğrenenlerde sınav kaygısının cinsiyet ile ilişkisi. Atatürk Ü. SBED 2007; 9 (1): 259- 266.

64. Oyar ZB, Aşçı FH, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö. Spora katılım güdüsü ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe J. of Sport Sciences 2001; 12(2): 21-32.

65. Gençay ÖA, Gençay S. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin motivasyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi SBED 2007; 1(17): 241-253.

66. Afacan S. Elit Yüzücülerde Yarışma Öncesi Anksiyetenin Başarı Düzeyine Olan Etkisi. Lisans. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi; 2007.

10. EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. CİNSİYETİNİZ: ERKEK () KADIN ()
2. YAŞINIZ:
3. ANNE ÖĞRENİM DURUMU : İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Ön lisans ve üzeri ()
4. BABA ÖĞRENİM DURUMU : İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Ön lisans ve üzeri ()
5. AİLENİZİN GELİR DÜZEYİ :Asgari Ücret - 750 TL () 751-1000TL ()
1001- 1500TL () 1500 -Yukarısı TL ()
6. SPOR BRANŞINIZ:
7. KAÇ YIL SPOR YAPTINIZ:
8. SİZİ SPORA TEŞVİK EDEN UNSURLAR:
Aile Yakınları (Anne-Baba, Ağabey-Kardeş, Akraba) ()
Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenörü ()
Diğer Unsurlar (Arkadaş, Meslek Seçmek İçin. Sevdığı İçin) ()
9. OKUL DIŞINDA HERHANGİ BİR SPOR KULÜBÜNDE LİSANS LI SPORCU MUSUNUZ?
Evet () Hayır ()

EK-2: BECK ANKSİYETE ENVANTERİ

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **bugün dahil son bir haftadır** sizi ne kadar rahatsız ettiğini aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirleyiniz.

Sizi ne kadar rahatsız etti?	Hiç	Hafif	Orta	Ciddi
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	(0)	(1)	(2)	(3)
2. Sıcak/ateş basmaları	(0)	(1)	(2)	(3)
3. Bacaklarda halsizlik, titreme	(0)	(1)	(2)	(3)
4. Gevşeyememe	(0)	(1)	(2)	(3)
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu	(0)	(1)	(2)	(3)
6. Baş dönmesi veya sersemlik	(0)	(1)	(2)	(3)
7. Kalp çarpıntısı	(0)	(1)	(2)	(3)
8. Dengeyi kaybetme duygusu	(0)	(1)	(2)	(3)
9. Dehşete kapılma	(0)	(1)	(2)	(3)
10. Sinirlilik	(0)	(1)	(2)	(3)
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu	(0)	(1)	(2)	(3)
12. Ellerde titreme	(0)	(1)	(2)	(3)
13. Titreklik	(0)	(1)	(2)	(3)
14. Kontrolü kaybetme korkusu	(0)	(1)	(2)	(3)
15. Nefes almada güçlük	(0)	(1)	(2)	(3)
16. Ölüm korkusu	(0)	(1)	(2)	(3)
17. Korkuya kapılma	(0)	(1)	(2)	(3)
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi	(0)	(1)	(2)	(3)
19. Baygınlık	(0)	(1)	(2)	(3)
20. Yüzün kızarması	(0)	(1)	(2)	(3)
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)	(0)	(1)	(2)	(3)

EK-3: SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların **niçin spora katıldığı** ve **spor yapmayı sürdürdüğü** ile ilgili ifadeler verilmiştir. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. “1” ifadesi size hiç uygun olmadığını; “4” durumun size orta derecede uygun olduğunu; “7” ise bütünüyle uygun olduğunu ifade etmektedir. Kendi durumunuzu her iki uçtaki (1- 7) ya da ortadaki rakamla (4) belirleyeceğiniz gibi bu uçlardan herhangi birine yakın başka bir rakam da işaretleyerek belirleyebilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış yanıt bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için yanıtlarınızın içinizden geldiği gibi ve dürüst olması önem taşımaktadır.

NİÇİN SPOR YAPIYORSUNUZ?	Hiç		Orta			Bütünüyle	
1. Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
2. Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
3. Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem konusunda kendime soruyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
5. Niçin spor yaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğum için.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğum için.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğum için.	1	2	3	4	5	6	7
10. Sporcu olmanın verdiği prestij için.	1	2	3	4	5	6	7
11. Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğum için.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
13. Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sportif yeteneklerimi mükemmelleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğum için.	1	2	3	4	5	6	7
18. Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
19. Artık niçin spor yaptığımı net değil, sporda yerim olduğumu gerçekten düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
20. Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
21. Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için.	1	2	3	4	5	6	7
22. Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için.	1	2	3	4	5	6	7
23. Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından biri olduğum için.	1	2	3	4	5	6	7
25. Fiziksel aktiviteye tamamiyle dalıp gitme hissinden hoşlandığım için.	1	2	3	4	5	6	7
26. Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için.	1	2	3	4	5	6	7
27. Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiğim için.	1	2	3	4	5	6	7
28. Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış görünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

11.ÖZGEÇMİŞ

ADI SOYADI : İbrahim Halil Akın DANIŞMAN

DOĞUM YERİ ve TARİHİ : Gaziantep 12.10.1976

EĞİTİM :

1982-1987 Gaziantep Gazi Mustafa Kemal İlkokulu

1987-1990 Niğde Atatürk Ortaokulu

1990-1993 Gaziantep Lisesi

1998-2002 Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek
Okulu Antrenörlük Eğitimi

2007-2011 Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden
Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Sporda Psiko-Sosyal
Alanlar Yüksek Lisans Programı

YABANCI DİL : İngilizce