

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ELİT GÜREŞÇİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, SÜREKLİ
OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU, SPORA KATILIM
MOTİVASYONU VE STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Enes KESLER

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hakan KOLAYIŞ

Ocak 2020

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ELİT GÜREŞÇİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, SÜREKLİ
OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU, SPORA KATILIM
MOTİVASYONU ve STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Enes KESLER

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Bu tez ...17/01/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr.
Hakan KOLAYIŞ
Jüri Başkanı



Doç. Dr.
İhsan SARI
Üye



Doç. Dr.
Serdar TOK
Üye



BEYAN

Tez adına kullandığım bütün bilgilerin akademik kurallara uyarak elde edildiğini, görsel ve yazılı bütün veri ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, başkalarının çalışmalarından yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun bir şekilde atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Enes KESLER

13/01/2020

TEŞEKKÜR

Bu alıŐma gerçekleŐtirilirken, sadece yüksek lisansta değil aynı zamanda lisans hayatım boyunca da değerli bilgilerini bizlerle paylaŐan, verdiği her bilginin değerini hayatımın sonuna kadar asla unutmayaım saygıdeğer danıŐman hocam; Prof. Dr. Hakan Kolayış'e, çalışma sürecinde benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Nurullah elik'e, lisans öğrenimimden yüksek lisans öğrenimime kadar hep yanımda olan, hocam ArŐ. Gör. Mustafa Narin'e, bu günlere gelmemde en büyük pay sahibi, beni büyüten, yetiŐtiren aileme ve çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen, hayatımın her evresinde bana destek olan değerli eŐim GülŐah Kesler'e sonsuz teŐekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ	1
BÖLÜM 2.	
KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Bilinçli Farkındalık	4
2.1.1. Bilinçli farkındalığın yedi temel prensibi	4
2.1.2. Bilinçli farkındalığın yedi temel prensibi	6
2.2. Stres ve Tarihi gelişimi	7
2.3. Stres Kaynakları	7
2.3.1. Bireysel faktörler	8
2.3.2. Çevresel faktörler	9
2.4. Motivasyon Kavramı	9
2.5. Motivasyon Çeşitleri	10
2.5.1. İçsel motivasyon	10
2.5.2. Dışsal motivasyon	10
2.6. Motivasyon Teorileri	10
2.6.1. Kapsam teorileri	11
2.6.1.1. İhtiyaçlar hiyerarşisi teorisi	11
2.6.1.2. Başarı güdüsü teorisi	13
2.6.1.3. Çift faktör teorisi	13
2.6.1.4. Erg teorisi	14
2.6.2. Süreç Teorileri	15
2.6.2.1. Beklenti Kuramı	16
2.6.2.2. Adams'ın Eşitlik(Equity) Kuramı	17
2.6.2.3. Amaç Teorisi	17
2.6.2.4. Pekiştirme Kuramı	18

2.7. Sporda Motivasyon Kavramı	19
2.7.1. Nitelik açısından spor motivasyonu	20
2.7.1.1. Genel spor motivasyonu	20
2.7.1.2. Özel spor motivasyonu	22
2.7.2. Nicelik açısından spor motivasyonu	22
2.7.2.1. Yetersiz motivasyon	22
2.7.2.2. Aşırı motivasyon	23
2.7.2.3. yeterli motivasyon	23
2.8. Sportif Faaliyetlere Katılım	23
2.9. Optimal Performans Duygu Durumu	23
2.9.1. Optimal performans duygu durumu modeli	24
2.9.2. Optimal performans duygu durumunu önleyen ve kesintiye uğratan faktörler	25

BÖLÜM 3.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	27
3.1. Araştırma Modeli- Amaç ve Önem	27
3.1.1. Amaç	27
3.1.2. Önem	27
3.2. Araştırma Grubu	27
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Bilinçli farkındalık ölçeği	28
3.3.2. Etkinlik tecrübe ölçeği	28
3.3.3. Stres ölçeği	29
3.3.4. Spora güdülenme ölçeği	29
3.4. Verilerin Analizi	30
3.5. Verilerin Toplanması	30

BÖLÜM 4.

BULGULAR	31
-----------------------	-----------

BÖLÜM 5.

SONUÇ VE TARTIŞMA	36
--------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	40
-----------------------	-----------

EKLER	46
--------------------	-----------

ÖZGEÇMİŞ	51
-----------------------	-----------

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

\bar{X} : Ortalama

S.H. : Standart Hata

SPSS : Statistical Package for Social Science

SS : Standart Sapma

TDK : Türk Dil Kurumu

Δ : Delta

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Maslow'un ihtiyaçlar piramidi (Maslow, 1970: 112).....	12
Şekil 2.2: ERG Modeli (Daft, 2007)	15
Şekil 2.3: Optimal Performans Duygu Durumu.....	25



TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Araştırmaya ait tanımlayıcı istatistikler.....	31
Tablo 4.2: Sporculara ait bilinçli farkındalık puan ortalamaları	31
Tablo 4.3: Sporcuların durumluk optimal performans ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları	31
Tablo 4.4: Sporcuların depresyon kaygı ve stres ölçeğinin stres alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları.....	32
Tablo 4.5: Sporcuların sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları	32
Tablo 4.6: Erkek ve kadın sporcuların bilinçli farkındalık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkları gösteren bağımsız gruplar t-testi	32
Tablo 4.7: Erkek ve kadın sporcuların durumluk optimal performans alt boyutlarından elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkları gösteren bağımsız gruplar t-testi.....	33
Tablo 4.8: Serbest ve grekoromen stil sporcuların stres puan ortalamaları arasındaki farkı gösteren bağımsız gruplar t-testi	33
Tablo 4.9: Sporcuların spor yaşı ile bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon analizi	34
Tablo 4.10: Araştırmaya ait tanımlayıcı istatistikler.....	34
Tablo 4.11: Sporcuların spor yaşı ile sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon analizi	34

ELİT GÜREŞÇİLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU, SPORA KATILIM MOTİVASYONU VE STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, elit olarak spor yapan güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesidir. Bu çalışmada betimsel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme modeli kolayda örnekleme modelidir. Araştırmanın örnekleme sayısı 140 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan elit sporculardan 93'ü serbest, 47'si grekoromen stilde güreşen güreşçilerdir. Araştırmaya katılan katılımcıların 37'si kadın sporcudan oluşurken 103'ü erkek sporcudan oluşmuştur. Araştırmada yer alan katılımcıların yaşları 17 ile 38 arasında olup yaş ortalaması ise $22,06 \pm 3,39$ olarak tespit edilmiştir.

Araştırmada veri toplama araçları olarak "Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu-2 Ölçeği, Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği ve Sporda Güdülenme ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS 17 programında gerçekleştirilmiş olup anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan erkek ve kadın sporcuların bilinçli farkındalık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Araştırmaya katılan erkek ve kadın sporcuların sürekli optimal performans ölçeğinin görev zorluğu ($p = ,009$), açık hedefler ($p = ,017$), belirli geribildirim ($p = ,010$), göreve odaklanma ($p = ,019$), kontrol duygusu ($p = ,009$) ve amaca ulaşma deneyimi ($p = ,001$) alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Araştırmaya katılan serbest stil ile grekoromen stil sporcuların stres puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Araştırmaya katılan sporcuların spor yaşı ile bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Araştırmaya katılan sporcuların spor yaşları ile motivasyonları arasında bilmek ve başarmak ($r = ,186$; $p = ,028$), uyarıcı yaşamak ($r = ,203$; $p = ,016$), içe atım ($r = ,177$; $p = ,037$) ve özdeşim ($r = ,226$; $p = ,007$) alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Sonuç olarak, araştırmada yer alan elit güreşçilerin bilinçli farkındalık ve stres puanlarının ortalama düzeyde olduğu, motivasyon puanlarının ise ortalama düzeyin daha üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Erkek güreşçilerin kadın güreşçilerden daha yüksek bilinçli farkındalık ve optimal performans duygu durumu puan ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Serbest ve grekoromen stil güreşçiler arasındaki stres puan ortalamalarının benzer olduğu, bilinçli farkındalık düzeylerinin ise farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Güreşçi, güdülenme, optimal performans, stres

EXAMINATION OF THE MINDFULNESS, DISPOSITIONAL FLOW STATE SPORT PARTICIPATION MOTIVATION AND STRESS LEVELS OF ELITE WRESTLERS

SUMMARY

The purpose of this study was to investigate the mindfulness, dispositional flow state, sport participation motivation and stress levels of elite wrestlers. The sampling model of the research was easy sampling model. The research consisted of 140 wrestlers. 93 of the elite athletes who participated in the study were freestyle wrestlers and 47 of them were wrestlers in Greco-Roman style. While 37 of the participants were female athletes, 103 of them were male athletes. The ages of the participants were between 17 and 38 and the mean age was 22.06 ± 3.39 .

In the research, Mindfulness Scale, Dispositional Flow State Scale-2, Depression, Anxiety Stress Scale and Sport Motivation Scale (SMS) were used as measuring tools. Descriptive statistics, independent groups t-test and Pearson correlation analysis were used in the analysis of the data obtained from the study. Data analysis was done via SPSS 17 program and the level of significance was determined as 0.05.

A statistically significant difference was found between the mean scores obtained from the mindfulness scale of the male and female athletes participating in the study ($p < 0.05$). Significant differences were found in the mean scores of challenge sub-dimension ($p = 0.009$), clear goals sub-dimension ($p = 0.017$), unambiguous feedback dimension ($p = 0.010$), total concentration on the task at hand sub-dimension ($p = 0.019$), sense of control sub-dimension ($p = 0.009$) and autotelic experience sub-dimensions ($p = 0.001$) of dispositional flow state scale ($p < 0.05$).

There was no statistically significant difference between the mean stress scores of the freestyle and Greco-Roman style athletes participating in the study ($p > 0.05$). There was no statistically significant relationship between the age of the athletes participating in the study and the mean age of mindfulness ($p > 0.05$). Positive significant relationships were found between age and sport motivation of wrestlers in the sub-dimensions of “to-know-and-accomplish” ($r = 0.186$; $p = 0.028$), to experience stimulation ($r = 0.203$; $p = 0.016$), introjected ($r = 0.177$; $p = 0.037$) and identified ($r = 0.226$; $p = 0.007$) ($p < 0.05$).

As a result, it was found that the mindfulness and stress scores of the elite wrestlers in the study were at the average level and the motivation scores were higher than the average level. It was found that male wrestlers had higher mindfulness and dispositional flow state scores than female wrestlers. It was found that the stress score averages between the freestyle and Greco-Roman style wrestlers were similar and the levels of mindfulness differed among wrestlers

Keywords: Wrestler, motivation, dispositional flow state, stress

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Günümüzde bireyler başarı, mutluluk ya da kendini gerçekleştirebilmek için kendini daha iyi ifade edebileceği, bulunduğu ortamdan mutlu olabileceği ve yaptığı aktiviteden keyif alabileceği farklı yollar aramaktadır. Spor ve egzersize yönelik aktivite ortamları bireylere bunları gerçekleştirme olanağı sunmaktadır. Sportif etkinlikler “bireyin kaslarını, zihinsel yetilerini, algılarını, hızlı karar vermesini gerektirir. Bu özellikler sportif etkinliklerin bedensel-ruhsal-toplumsal yönlerinin olduğunu gösterir” (Cüceloğlu, 2005).

Spor yapan bireyler müsabaka esnasında veya antrenman sırasında stres, heyecan, kaygı gibi psikolojik durumlar yaşadığında bireylerin performans kalitesini negatif ya da pozitif etkilemektedir. Sporcuların yetenekleri ve aldıkları taktik becerilerin yanında, o sıradaki psikolojik durumları da performans kalitesini belirleyen etkenlerdendir. Spor veya egzersiz faaliyetleri sırasında bireyler farklı duygular yaşamaktadır. Her birey farklı psikolojik ihtiyaçlara gereksinim duymaktadır. Spor ve egzersiz psikolojisi bireylere bu faaliyet ortamları için faydalı bilgiler ve farklı yaklaşımlar sunmaktadır.

Son zamanlarda, spor ve egzersiz ortamlarında sergilenen davranışlara, duygu durumlarına ve performans kalitesine etki edecek psikolojik faktörler spor ve egzersiz psikolojisi araştırmacılarının odak noktası haline gelmiştir. Bu faktörlerden biri de ilk kez Csikszentmihalyi'nin tanımladığı optimal performans duygu durumu/akış kavramıdır. Pozitif psikolojinin önemli bir kavramı olan OPDD bireyin kendi deneyimleri sırasında zihin ve bedenin birlikte çalıştığı, meydana geldiğinde kişide özel bir his bırakan farklı bir gerçeklik durumudur (Csikszentmihalyi, 1990).

Sporla elde edilen başarı ve başarısızlıklar birçok nedenle ilişkilendirilebilir. Başlıca bedensel hareket ve kabiliyetlerin sergilendiği sportif performanslar, fizyolojik faktörlerin yanı sıra içerisinde psikolojik faktörleri de barındırmaktadır. Spor yapan bireylerin sportif performans gelişimi ve başarısında bireyin sürekli optimal performans

duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin göz önünde bulundurulmalıdır. Bunun yanında bireyin bilinçli farkındalık durumu da spor performansını etkileyen ve sportif performanstan etkilenen faktörlerin arasında yer aldığı düşünülmektedir.

Günümüzde spor psikolojisi alanındaki çalışmalar spor davranışlarının bilişsel boyutu üzerine yoğunlaşmaktadır. Psikoloji alanındaki araştırma konularından biri olan sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeyi ile bilinçli farkındalık kavramlarının da sportif performans üzerindeki rolleri araştırılma konularındandır. Bireyin kendisi ve sosyal çevresiyle uygun bir şekilde bütünlük oluşturması için temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve doyurulması gerekmektedir. Bununla birlikte bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin, bireyin yönelim ve davranışlarını desteklemesi yani bireye bu süreç içerisinde katkı sunması beklenmektedir (Yarkın, 2013:14-15).

Sporun insanlık tarihi boyunca var olan çok eski bir yapı olduğunu söylemek yanlış olmaz. İlk insanların hayatta kalmak için verdiği mücadeleler her ne kadar spor olarak adlandırılmıyor olsa da, günümüzdeki modern sporun temellerinin o dönemlerde atıldığı kaynaklarla desteklenen bir bilgidir. İlk çağlarda tam olarak hangi hareketlerin spor olarak adlandırılıyor olduğu bir yana, spor tarihinin bilinen eski branşlarından birinin de güreş sporu olduğu su götürmez bir gerçektir. Eski çağlarda güreşin var olduğu yapılan antik çalışmalar sonucunda ortaya çıkan resimlerde ve dokümanlar ile çok net bir şekilde görülmektedir. Spor bilimleri sporun kendisi kadar eski tarihlere gitmemektedir. Sporun tarihine görece daha yeni bir alan olduğu savunulan spor bilimlerinin gelişmesiyle, sporda neredeyse tüm branşlarda bir ivme yakalanmıştır. Tarihin bilinen en eski sporlarından biri olan güreşin de, spor bilimlerindeki yeri kaçınılmazdır. Özellikle Türkler için bir vazgeçilmez spor olan güreş, antik olimpiyat oyunlarından başlayarak günümüz dünyasına gelinceye kadar olimpiyat oyunlarının temel branşı olmuştur. Türkiye’de spor denildiğinde ise ilk akla gelen spor dallarından birisi olan güreş, aynı zamanda ata sporu olarak tanımlanarak halk arasında ayrı bir önem verilmektedir.

Güreş olimpik branşlarda iki stilde temsil edilmektedir. Bunlar serbest stil ve grekoromen stildir. Serbest stil hem kadın hem de erkek güreşçiler yarışırken grekoromen stil sadece

erkeklerin yaptığı güreş stilidir. Bu iki stil sporcularına yönelik de spor bilimlerinde önemli akademik çalışmalar yapılmaktadır.

Ülkemizde güreş sporu ile uğraşan sporcu sayısı da gün geçtikçe artmaktadır. 2012 yılında lisanslı güreşçi sayısının 63.813 (Yüce ve Sunay, 2013:99), 2014’de yayınlanan 10. Kalkınma Planı Spor Özel İhtisas Komisyonu raporunda lisanslı güreşçi sayısının 65.310 (10. Kalkınma Planı: 2014:16) olduğu görülürken, Spor Genel Müdürlüğü’nün resmi internet sayfasında yayınlanan federasyonlara göre lisanslı sporcu sayısının 2015 yılında 105.012 olduğu 2020 yılında ise lisanslı 8.559 kadın güreşçi ve 134.644 erkek güreşçi olmak üzere toplam sayınının 143.203 olduğu görülmektedir (SGM, 2020).

Olimpik branşlardan biri olan güreşte, özellikle elit seviyelerde yapıldığı zaman bilhassa fiziksel olmak üzere birtakım sağlık sorunları olabilmektedir. Profesyonel güreşte sporcuların sağlık durumları yalnızca onların fiziksel olarak yaşadığı sorunları temsil etmemektedir. Bu durum aynı zamanda, psikoloji biliminin alt dalı olan spor psikolojisinin de üzerinde çalışmalar yaptığı çok disiplinli bir çalışma alanını doğrudan ilgilendiren psikolojik durumlar ve sorunlardır.

Elit güreşte sporcuların yaşadıkları psikolojik sorun ve engellerin belirlenmesi ve incelenmesi ilerleyen dönemlerde sporcuların performansını arttırmaya dönük önlemlerin alınmasını sağlayabilir.

Psikolojik olarak performansı arttıracak önlemlerin alınması elit sporun en önemli konularından biridir. Sporda yaşanacak stres, bilinçli farkındalık, duygu durum ve spora katılım motivasyonu gibi bir konunun varlığı çok emek isteyen bir konudur.

Sportif performansın söz konusu olduğu durumlarda sporcuların psikolojik durumlarının tespitiyle alakalı yapılan çalışmalar ön plana çıkmaktadır. Özellikle stres gibi sporcuların performanslarını neredeyse tamamen olumsuz etkileyen durumların tespitiyle ilgili çalışmalar sürekli güncellenmektedir. Özellikle güreş gibi sıklet sporlarında sporcuların birçok farklı parametrelerde stres yaşayacağı ortam oluşabilir. Kilo düşme ya da kilo alma gibi durumlar bunların başında gelebilmektedir.

BÖLÜM 2. KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalığın tarihinin 2500 yıl öncesine dayandığı bilinmektedir. 2500 yıl öncesinde Budist inanının kurucu olan Buda'nın bilinçli farkındalık terimini ilk kullanan kişi olduğu tahmin ediliyor. Buda'nın kullanmış olduğu dil olan Pali dilinde Sati kelimesinin karşılığı olarak bilinçlilik, dikkat ve hatırlama gibi anlamlar barınmaktadır (akt. Gündüz, 2016'dan, Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Anı gerçekleştirme, anda yaşam sürme gibi boyutların kazanılabilmesi büyük ölçüde meditasyon tekniği ile mümkündür. Bu meditasyon tekniğinin ismi farkındalık tekniği olarak adlandırılmaktadır ve kişi derin diyafram nefesini burnundan alıp ağzından vererek bu tekniği gerçekleştirmektedir. Bu esnada tüm dikkat nefese odaklanır ve kişi aklına gelen kötü düşüncelerden sıyrılıp nefesine odaklanmaktadır (Malinowski, 2008). Bu kavram daha sonra Sri Lanka, Güneydoğu Asya, Çin, Kore, Japonya ve Himalaya Krallıklarında etkili olmuştur ve günümüzde de hala etkisi devam etmektedir (Bodhi, 2011).

2.1.1. Bilinçli farkındalığın yedi temel prensibi

Kabat-Zinn (2009) aktardığına göre bilinçli farkındalığın yedi temel prensibi bulunmaktadır. Bunlar ise yargılayıcı olmama, sabır, acemi zihni, güven, hırslanmamak, kabul ve oluruna bırakmaktır.

1. Yargılayıcı olmama

Yargılayıcı olmama prensibi isminde de anlaşılacağı gibi kişilerin davranışlarını kategorilendirmeme ve önyargılı olmamayı ifade etmektedir.

2. Sabır

Sabır özetle gerçek vakti beklemek olarak adlandırılabilir.

3. Acemi zihni

Anı yaşamanın en önemli bölümlerinden birisidir. Kişi gördüğü bir şeyi daha önce defalarca görmüş olmasına rağmen sanki ilk defa görebiliyormuş gibi bakarak yeni anları yakalamayı ifade eder.

4. Güven

Liderliğin de önemli belirtilerinden birisi olarak gösterilen güven, kişinin bir işi yapmaya olan isteğini, kendinde bulmasıyla doğrudan ilgilidir. Kişi beceri ve kabiliyetinin farkındadır.

5. Hırslanmamak

İnsanoğlu neredeyse her zaman yaptıkları şeyi aslında bir amaç için yapar. Eğer pasif kalır ve hayata bir şey sokmazlarsa, hareket etmezlerse başarısız olacaklarını düşünmekle beraber, sanki hiç yaşamayacakmış gibi düşünürler. “Hırslanmama” olarak tabir edilen olgu birey hiçbir hareketlilik göstermediği anda bile başarılı olabileceğini ya da bir şeyler elde edeceğini düşündüğü anlamına gelir.

6. Kabul

Kabul diye bahsettiğimiz şey aslında insanoğlunun başına gelen hemen her olayı neredeyse olduğu gibi kabul etme anlamını taşımaktadır. Hayatta bazı şeylerin reddedilmesi, başımıza gelen olayların kabul edilmemesi öfkeyi ortaya çıkartır. Hâlbuki bunun yerine yapılacak şeylerden birisi de bireyin kendisini olduğu gibi kabulüdür. Böyle bir durumda birey kendi ve sosyal çevresiyle barış içinde olabilir.

7. Oluruna Bırakmak

Kişi hoşuna giden şeyleri sürdürmeye meyillidir. Kendisini olumsuzluğa sürdürecektik şeylere karşı da kaçınır. İnsanın zihni iki farklı boyutta çalışır. Bunlardan birisi zihnin, hoşna giden durumları sürdürmesi veyahut hoş olmayan durumlardan kurtulmasıdır. Bu iki zaman diliminde geçen an aslında bir kayıp olarak değerlendirilir. Oluruna bırakma, şeyleri oldukları gibi görme eğilimini ifade etmektedir (Gündüz, 2016).

2.1.2. Bilinçli farkındalığın yedi temel prensibi

Bilinçli farkındalık denildiği zaman anlamamız gereken en önemli nokta duyulan acıları azaltmaya yönelik deneyimlerle ilişkide olmanın ve olumlu yönde gelişime doğru hareket etmenin temel bir yolu olduğudur (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Kişiler yaşadığı sıkıntılardan kaçınmadan onlarla ilişki içerisinde yani bir diğer tabirle onların farkında olarak onlarla temas içinde olması, yaşadığı acılara, yetersiz hissettiği durumlara ve hedefe ulaşmadan önce o hedeften uzaklaşacak başarısızlıklarına karşı herhangi bir yargı yürütmemesi için geliştirdiği anlayışın olması ve bunları insan deneyiminin bir paçası olarak görebilmesi öz anlayış olarak tanımlanır. Bilinçli farkındalık esasında öz-anlayışın dediğimiz durumun bir tür bileşenidir ve birey acı verici deneyimle karşılaştığında kendine-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere öz-anlayışın üç bileşeni ortaya çıkmaktadır (Neff, 2003). Bilinçli farkındalık düzeyinde bir artış olduğu zaman sevgi, şefkat ve affedicilik diye tabir edilen affetme duygusunun beslenerek kişinin öz-anlayış seviyesinde bir artış meydana gelir (Özyeşil, 2011).

Hanh (1987)'a göre kişi bilinçli farkındalık halindeyken rahat, mutlu, hazır ve uyanıktır. Düşünceleri kavrayabilmek ve sakinliği sağlamak adına, his ve algıların farkında olmasıyla ilgili tecrübeler test edilmesi gerekmektedir. Kişiler kendi zihninde meydana gelen düşünce ve hissiyatları hangi yollarla gözlemleyeceğini bilmelidir (Hanh, 1987).

Kişi farkındalık durumdayken sahip olduğu duygu ve düşünceler, daha önce tanımlaması yapılmamış, otomatik ve bilindik yollarla tepkiye yol açmamış olaylar olarak zihinde yer alır (Bishop ve ark., 2004).

Kişilerin olaylara tepki verme durumu şu şekillerde meydana gelmektedir: Öncelikli olarak meydana gelen olayları durumlarına ve kişinin belirlediği hedeflere göre iyi ya da kötü veyahut yansız şeklinde yargılarla biçimlendirirler. Bunun ardından kişinin verdiği bu biçimlendirmeler genellikle zihindeki bağlantıları uyaran geçmiş tecrübelerle şekillenir. Yargılamalar nedeniyle olay örgüsü zihinsel şekillerin içinde kendine benzetilir (Brown ve ark., 2007).

2.2. Stres ve Tarihi gelişimi

Köken olarak incelendiğinde stres kelimesinin Latince'den geldiğini görmekteyiz. Fransızca olarak incelendiğinde 'estrece' Latince olarak incelendiğinde ise 'estrica' gibi birbirinin neredeyse aynı kelimeler karşımıza çıkmaktadır. 17. Yüzyıl insanları stres kelimesini daha çok 'dert, keder, bela, üzüntü' gibi anlamlarıyla kullanmaktayken 18. ve hatta 19. Yüzyıla geldiğimizde bu kavramı bir anlam değişikliğine uğramış baskı, güçlük, zor anlamlarına evrilmişken bulmaktayız (Webster's Encyclopedic Unbridged Dictionary, 1989) (Gökler ve Işıtan, 2012).

Stres kavramını tanımlayan Baltaş v.d. (2012, s. 26), kişideki bedensel ve psikolojik sınırlılıkların tehdit edilmesiyle ve zorlanması sonucunda meydana gelen bir durum olarak tanımlarken (Baltaş ve ark.2012 s.26), Cüceloğlu (2000, s. 25)'nin ise stresi, kişilerin olumsuz çevre koşullarının etkisiyle fiziksel ve psikolojik olarak sınırlarının zorlanması şeklinde tanımladığını görmekteyiz (Cüceloğlu 2000, 25).

Stres dediğimiz olgunun insanlar üzerine olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Genellikle bu olumsuz etkiler yıkıcı ve zayıflatıcı bir güç olarak görülmektedir. Stres durumunun böylelikle hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin olduğu savunulabilir (Selye, 1974). Stresin olumlu olduğu durumlarda organizmaya faydalarının olduğu bilinmektedir(Bayık ve ark., 2006).

Vücudun strese neden olan, özel hayatı tehdit eden ve istenmedik, iç ya da dış ortamlardan meydana gelen uyarılar stresör olarak adlandırılmaktadır (Özbay, 2007). Bu stresörleri üç grupta inceleyebilmekteyiz. Bunlar: Fiziksel, psikolojik ve sosyal stresörlerdir. Travma, gürültü, ısı, nem, çevre kirliliği vb. olaylar fiziksel stresörlerdendir. Hayal kırıklıkları ve izolasyon ise psikolojik stresörlerdir. Çevre, kültürel değişimler ise sosyal stresörlere örnek olabilir (Esmek, 2007).

2.3. Stres Kaynakları

Stresin ortaya çıkma biçimi bireyin olayları algılama duruma göre verdiği tepkilerden meydana gelen durumdur. Strese sahip bulunduğu zaman böyle durumlarda kişiler stresin etkisiyle organizmada bazı durumlar yaşamaktadırlar. Bu tür değişimlerin etkisi altında kalan kişi daha önce yaşadığı stresli durumlardan dolayı kazandığı yeteneklerine göre

birtakım tepkiler verir. Bu tepkiler ortama uyum ya da uyumsuzluk olarak düşünülebilir. Walter Cannon'un çalışmaları sonrasında ortaya attığı savaş ya da kaç kuramı günümüzde hala geçerli olarak savunulmaktadır (Sabuncuoğlu, 2001).

İnsanlar tarafından stres kaynağı olarak tanımlanan durum stresi meydana getiren faktörlerdir. Gündelik yaşam karşımıza birçok stres kaynağı çıkartmaktadır ve böylelikle kişiler stresle başa çıkma yöntemlerini geliştirmektedir (Rowshan, 2011, s. 28). Stres kaynaklarını stres meydana gelmeden önce biliyor olmak stresle başa çıkma adına oldukça önemlidir. Stres meydana geldiğinde kişiler eğer bu stres durumuna daha önce tanıkta ona uyum göstermesi beklenir. Kişi eğer meydana gelen değişikliklere uyum gösterirse stresin fark edilmesi mümkün olmayacaktır ve kişi stresin kaynağını görmezden gelecektir. Fakat bu olaylara uyum sağlamadığı takdirde kişi sağlığını kaybetme noktasına gelecektir (Tires, 1987: 17).

Stresin iki farklı kaynağı vardır: Bireysel kaynaklar ve Çevresel kaynaklardır.

2.3.1. Bireysel faktörler

Kişilerin stres kaynakları aslında kişinin kendisinde meydana gelebilir. Bazen yetenekleri, mizacı, huyu, karakter yapısı kişinin stres kaynaklarından olabilir. İnsanlar her nasıl düşünürse çevresini öyle görebilir ya da esasında görmek istediği şeyi görür. Önemli olan noktanın bakışın nereye olduğundan ziyade nasıl olduğuyla alakalı olmasıdır. Olumsuz bir durumla karşılaşan kişi durumu olumluya çevirmek için iyimser bir bakış açısını kullanırken, yine olumsuz bir duruma karamsar bir bakış açısı durumu felakete sürükleyebilir. Bu nedenle, insanların kişisel özellikleri, stres kaynağı olabilmektedir (Tutar, 2000).

Bireysel farklılıklar aslında strese tepkilerin verildiği durumlarda daha farklı tepkilerin de ortaya çıkmasına neden olan unsurlardır. Sert mizaca sahip kişilerin stresli duruma, yumuşak mizaca sahip insanların durumundan daha dirençli olduğu bilinmektedir (Graham, 2002). Bu nedenle de kişilik özelliklerin aynı zamanda stresten korunabilme derecesini belirlediği de savunulabilir. Bireylerin yaşanan değişimler karşısındaki esnek tutumları, sosyal ortamlardaki gelenekleri ve geçmiş dönemlerde yaşadığı tecrübelerinden elde ettiklerine de bağlıdır (Baltaş v.d., 1987).

2.3.2. Çevresel faktörler

Çevresel stresi etkileyen nedenler kişilerin stres durumlarını etkileyen dış etmenler olarak tanımlanabilir. Bunlar bireyin yaşamını sağladığı yerin mevsimsel şartları, sıcak ve soğukluğu, ışıkların yeterli olup olmaması gibi nedenlerle doğrudan ilişkilidir. Stresi meydana getiren bu dış etmenler kişinin organizmasının dengesini bozar ve kişiyi kaygıya sokar (Ephesin, 2000).

2.4. Motivasyon Kavramı

Kelime kökenleri incelendiğinde motivasyon tanımı Latince ‘movere’ ve İngilizce olarak dilimize geçen ‘motive’den gelmektedir. İki kelime de aynı harekete geçirmek anlamı taşımaktadır (Aydın, 2007: 195). Motivasyon bir kişi ya da birden fazla kişiyi belli amaçlar doğrultusunda eyleme geçiren gayretlerin bütünüdür. Motivasyon kavramının bir diğer ismi ise ‘güdülenme’ dir. ‘Güdülenmenin kökü ise ‘güdü’ olarak bilinir. ‘Güdü’ sözcüğü de “eyleme geçiren güç” olarak çevrilmektedir (Yapıcı v.d. 2010: 210).

Motivasyon için yapılan bir başka tanımda ise, bireyde ortaya çıkan ilk isteklerin ve arzuların belirlenmesinde, sıralamasının yapılmasında, planlamasında ve başarıya ya da başarısızlığa ulaşmasında zihinsel ve motorik süreçleri harekete geçiren, yöneten, eşgüdümleyen dinamik bir hareketlenme olduğu (Dörnyei, 2001) belirtilmektedir.

Güdülerin tamamen ortadan kalkma ihtimali neredeyse yoktur. Bireylerin mevcut güdülerini tamamen tatmin edildiği durumlarda bile zaman içerisinde tekrar meydana gelme eğilimindedirler. Buna “güdü döngüsü” ismi verilir. Güdü döngüsünü oluşturan üç önemli aşama mevcuttur. Bunları şöyle sıralayabiliriz; ihtiyaçların hissedilmesi, ihtiyaçları karşılamaya ilişkin girişimlerde (davranışsal olarak) bulunulması ve ihtiyaçların karşılanmasıdır. Bu mevcut süreçlerin öncesinde organizma bazı gereksinimlerin eksikliğini hisseder. Bu gereksinimlerin ortadan kaldırılması için organizma hareketlenir. Eğer bu gereksinimler ortadan kaldırılırsa organizma rahatlar. Fakat bu rahatlama durumu aslında güdünün tam olarak ortadan kalkmasını ifade edemez. Çünkü bu rahatlama organizmada yeni bir ihtiyacı karşılaması durumunda ortadan kalkmaktadır (Bacanlı, 2011: 263;).

2.5. Motivasyon Çeşitleri

Literatür taramasında motivasyon çeşitleriyle ilgili iki temel çeşit olduğu görülmektedir. Motivasyon çeşitleri içsel ve dışsal motivasyon olarak iki şekilde oluşmaktadır (Kazak, 2004: 193).

2.5.1. İçsel motivasyon

Motivasyon türleri arasında karşımıza çıkan ilk motivasyon türü içsel motivasyondur. İçsel motivasyonda meydana gelen davranışın nedeni kişinin içindedir. Bu çeşit bir motivasyon kişilerin ihtiyacı olan şeylerden kaynaklıdır (Wu, 2003). İçsel motivasyonu yüksek olan insanlar başarılı olabilmek adına kendilerini yönetebilme özelliğini üst seviyede tutarlar (Nicholls, 1992).

İçsel güdüler aslında doğduğumuz anda sahip olduğumuz ve kişilerin doğal olarak meydana gelen ihtiyaçlarını giderebilmek için farkında olmadan yaptığı davranışlar bütünüdür (Yalçın, 2015).

2.5.2. Dışsal motivasyon

Dışsal motivasyon isminde de açık bir şekilde belli olduğu üzere kişinin bizzat kendisinden kaynaklanmayan durumlarda meydana gelmektedir. Bu motivasyon türünü içsel motivasyondan ayıran en önemli özelliklerden bir tanesi pekiştirme ya da ödüllendirme sistemiyle davranışların meydana geliyor oluşudur. Kupalar, şöhret vs. bunların başında gelir (Bora, 2013).

2.6. Motivasyon Teorileri

Motivasyon teorileri farklı şekillerde sınıflandırılmışlardır. Motivasyon kuramları kapsam ve süreç kuramları olarak iki bölüme ayrılmışlardır (Bingöl,1999). Kapsam kuramlarının bir diğer adı da içerik kuramları olarak geçmektedir. İçerik kuramları denildiği zaman anlamamız gereken ilk şey bireylerin tatmin edeceği güdülleri ya da ihtiyaçları odak noktasına alması olurken, süreç olarak adlandırdığımız motivasyon kuramlarında ise güdülenmenin oluşumu odak olarak alınmıştır (Başaran,2000. 70).

2.6.1. Kapsam teorileri

Kapsam kuramları, yani bir diğer adıyla içerik kuramcılarının en tanınan isimleri ve kuramları, Maslow: İhtiyaçlar Hiyerarşisi, Alderfer: ERG, Frederick Herzberg: (Çift Faktör) İki etmenli Güdüleme, D.C. McClelland: Başarıya Güdülenme ve McGregor: X ve Y Kuramı'dır (Balcı, 2000, 73).

2.6.1.1. İhtiyaçlar hiyerarşisi teorisi

İhtiyaçlar hiyerarşisi bilinen en ünlü ve geçerliliği günümüzde de devam eden motivasyon kuramlarından birisidir. Abraham Maslow'un ortaya attığı bu teoriye göre insanlar rasyonel olarak işler gören canlılardır. Ve sadece rasyonel değil aynı zamanda meraklı ve isteklidirler. Maslow'a ait olan ihtiyaçlar hiyerarşisi esasında insanların belli bir enerji sistemine sahip olduğu görüşüne dayanmaktadır (Kaynak, 1990).

Maslow'un hiyerarşisine göre bireylerin doğuştan itibaren getirdiği birtakım güçlerin hayata geçmesi ve kullanımının oluşması için ihtiyaçların giderilmesi gerekmektedir. Giderilmesi gereken bu ihtiyaçların öncelik sırası çok önemlidir. Kişi öncelikli ihtiyaçlarını giderdiğinde bu sefer ikincil ihtiyaçlara gelecek sıra. İlk ihtiyacı gidermeyen kişilerin, üst düzeydeki ihtiyaçların giderildiği düşünülmektedir. Maslow'un hiyerarşisine göre birey eğer ihtiyaçlarını sıralı şekilde gerçekleştirirse kendini gerçekleştirme ihtiyacı ancak orta yaşlara geldiğinde olabilir (Ülgen, 1997:59).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi beş ana bölümde toplanmaktadır. Alt kademede en temel ihtiyaçlardan başlar ve üst kademeye doğru gidildikçe temel ihtiyaçlar yerini içsel ihtiyaçların gerçekleşmesine bırakır. Bu hiyerarşinin en üst düzeyinde olan kendini gerçekleştirme durumuna bireyler her zaman ulaşamamaktadır. İhtiyaçlar hiyerarşisi şu şekilde bir piramitten oluşmaktadır;



Şekil 2.1: Maslow'un ihtiyaçlar piramidi (Maslow, 1970: 112)

– Fiziyojik ihtiyaçlar

Fiziyojik ihtiyaç denildiği zaman anlatılan ilk Şey kişilerin hayatta kalması için gerekli olan temel ihtiyaçlardır. Bunlar; yemek, su, uyku gibi kişilerin yaşamında etkili olan temel gereksinimlerdir.

– Güvenlik İhtiyacı

Fiziyojik ihtiyaçların giderilmesinden sonra güvenlik ihtiyacı ortaya çıkar. Bu ihtiyaçta bireyler psikolojik ve fiziksel bir tartiŐmada bulunmamak ve kendisini sahip olduğu sosyal çevreyi güvenli bölgede yaŐatma giriŐimindedir.

– Ait olma ve sevgi ihtiyacı

Ait olma ve sevgi ihtiyacı, bir diğer ismiyle sosyal ihtiyaçlar, Kişilerin temel fiziyojik ve güvenlik ihtiyaçları ortadan kalktıktan sonra ortaya çıkan ihtiyaç türüdür. Kişi bu basamakta başka bireyler tarafından sevilme, sevme ya da başka bir gruba girme gibi ihtiyaçlarını karŐılar.

– Saygı ihtiyacı

Saygı ya da saygınlık ihtiyacı, bireyler ait olma ve sevgi ihtiyacını karŐıladıktan sonra ortaya çıkan ihtiyaç türüdür. Bu bölümde kişi hem kendisini güven ve saygı duyar, hem de diğer bireylerin kendisine saygınlık göstermesini bekler.

– Kendini Gerçekleştirme

Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi piramitinin en üst seviyesinde Kendini Gerçekleştirme bulunmaktadır. Saygınlık ihtiyacını karşılayan kişi son bölüm olan Kendini Gerçekleştirmeye gelmektedir. Maslow'un ortaya attığı kurama göre bu aşamaya gelmek zordur ancak bu aşamaya gelen kişi başarıma becerisini göstermiş olur. Bu sayede de kişilerin beceri kabiliyeti ve yapıcılık gücü ortaya çıkmış olur.

2.6.1.2. Başarı güdüsü teorisi

Başarı güdüsü 1940'lı yıllarda McClelland tarafında araştırılmaya başlamış bir çalışmadır. 1958 yılında yayımladığı çalışmalarda ilk defa motivasyon kavramlarını kullandı. McClelland bu çalışmalarda güdülenmeyi başarıma, ilişkilendirme, cinsel dürtüler ve güç dürtülerinden yola çıkarak tanımlamıştır (Moore ve diğ, 2010).

Başarı güdüsüne göre insanların ihtiyaçları üç ana grupta bir araya gelmiştir. Bunlar; Başarı, bağlılık ve güçlülük olarak karşımıza çıkmaktadır. McClelland insanların yaptıkları işlerde en iyiye ulaşma arzusunun altına yatan nedenin başarı ihtiyacı olduğunu savunur. İnsanların başka insanlarla hangi ölçüde, ne kadar bağlılık kuracağı da doğrudan bağlılık ihtiyacı ile ilişkilidir. İnsanların, yaşadığı çevreye hakim olarak güçlü olma isteği ise güçlülük ihtiyacı olarak tanımlanır (Eren, 2010.s. 122).

McClelland, bu ihtiyaçların çocukluk çağında bireylerin yetiştiği çevresiyle yaşadığı tecrübeler ve iletişimle kazandığını savunmaktadır (Tınaz, 2013 s: 32).

2.6.1.3. Çift faktör teorisi

Herzberg ve arkadaşları tarafından ortaya atılan bu motivasyon kuramı, bir diğer adıyla Hijyen teorisi olarak adlandırılmaktadır (Eren, 2010). Çift faktör kuramında Herzberg işgörenlerin buldukları işlere yönelik faktörleri hijyen ve güdülenme olarak iki kısma ayırmıştır. İkili ilişkiler, özel yaşama duyulan saygı, kişileri ve işleri denetlemeye yönelik politikalar, yapılan işin gerçekleştiği yerin fiziksel yapısı, işletmenin yürüttüğü politikalar gibi durumlar hijyenle ilgili faktörleri içermektedir. Çift faktör kuramına göre eğer bu faktörlerden herhangi bir eksik kalırsa işle ilgili doyum tam olmayabilir. Fakat hepsinin var olması işle ilgili verimi arttıracığı anlamı taşımamaktadır (Sağlam, 2007) İşyerindeki

çalışanın karamsar (kötümser) bir tavır içerisinde olması, kişinin işten ayrılmasına neden olacak ya da iş tatmininin olmadığı hijyen etmenler bu teorilerin varsayımlarındandır. Bu teoriye göre iş yerinde iş doyumunu arttıracak, çalışanların mutlu olmasını sağlayacak hijyen ortamların kurulması gerekmektedir (Yalçın 1991, 210).

Hijyen ve güdü faktörleri kendi aralarında herhangi bir sıralamaya sahip değildir ancak Hijyen ve Güdü olarak iki ayrı grupta incelenirler. Herzberg'in ileri sürdüğü çift faktör teorisi bu sebepten dolayı "hijyen" ya da "çift faktör teorisi" olarak da nitelendirilir (Bingöl, 1990).

Çalışmayı yapan Herzberg bu çalışmaya katılan işçöenlere basit bir soru sormuştur. "İşinizde ne zaman kendinizi son derece iyi ve ne zaman son derece kötü hissettiğinizi ayrıntılı olarak açıklayınız." Araştırmaya katılan kişilerden elde ettiği verilere göre, yapılan işle doğrudan alakalı tanımlarda işçöenler kendilerini olumlu ve tatminkar hissettikleri anlardan bahsederken; maaşlar, para ile ilgili konular ve fiziki şartlarla ilgili konuları da kötü ve tatminsiz hissettikleri durumları tanımlarken kullanmışlardır (Oksay, 2005, 24).

Özet olarak çift faktör kuramında Herzberg, sadece (hijyen faktörlerinde yaşanacak artışın çalışanları teşvik etmediğini ileri sürer. Hijyen faktörleri ile beraber güdüleyici faktörlerin de bir arada bulunması ile beraber çalışanlar teşvik edilmiş olacaklardır (Eren, 2010).

2.6.1.4. Erg teorisi

ERG teorisi Clayton Alderfer tarafından keşfedilen bir teoridir. Alderfer'in teorisinin arkasında aslında Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi vardır. Alderfer İhtiyaçlar hiyerarşisini değiştirerek yeni bir teori sürmüştür. ERG teorisi olarak adlandırılan teoride bireylerin üç ihtiyacı vardır (Önen vd. s:40).Bu teori için ortaya atılan üç bölüm şu şekilde oluşmaktadır; Var Olma İhtiyacı, İlişkide Bulunma İhtiyacı, Gelişme İhtiyacı.



Şekil 2.2: ERG Modeli (Daft, 2007)

ERG teorisi bu üç kademenin İngilizce baş harflerinden oluşmaktadır. Var Olma (Existence), İlişkide Bulunma (Relatedness), Gelişme (Growth). Alderfer'in ERG teorisinde yer alan var olma ile Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en alt kademesinde yer alan fizyolojik ihtiyaçlar birbirleriyle paralellik göstermektedir. Maslow'un piramidinin ikinci ve üçüncü katında karşımıza çıkan Güvenlik ve Sosyal ihtiyaçlar, Alderfer'in teorisinde yer alan ilişki kurma kısmı ile bağdaştırılmaktadır. Alderfer ve Maslow'un çalışmalarındaki paralellik son bölümlerde de devam etmektedir. ERG'nin son basamağında yer alan Gelişim ile İhtiyaçlar Hiyerarşisinin Saygınlık ve Kendini Gerçekleştirme basamakları aynı bölümlerde yer almaktadır (Koçel, 2001 s 507).

ERG ve İhtiyaçlar Hiyerarşisi teorileri her ne kadar birçok yönden birbirlerine paralellik gösterse de buna rağmen birbirlerine önemli noktalarda ayrılmaktadırlar. ERG teorisinin savunusuna göre iki farklı ihtiyacın eşgüdümlü olarak yok edilmesi mümkündür. Fakat İhtiyaçlar Hiyerarşisi modelinde böyle bir şey söz konusu değildir (Onaran, 1981. S40).

2.6.2. Süreç Teorileri

Kapsam teorilerinde gördüğümüz şey ihtiyaç, amaç ve güdülenmelerin çevresel faktörlerle ilişkili bir şekilde açıklanmasıyken, bu durum süreç teorilerinde kişilerin ihtiyaçlarının sıralanmasından ziyade üretime katkı yapacak nedenlerin hangi şartlarla daha başarılı bir şekilde meydana geleceğini ortaya çıkartmaktadır (Onaran, 1981, s2).

Kısaca Süreç Teorileri, bireylerin gereksinim duyduğu şeyleri gidermek adına davranışsal hareketleri nasıl ve neden seçtiklerini ve bunun nihayetinde tatmin durumunun oluşup oluşmadığını tespit etmektedir. Birinci bölümde bahsedilen Kapsam Teorileri ile Süreç Teorileri birbirleriyle çakışmamaktadır. Aksine birbirlerini tamamlayıcı özelliklere sahiptir (Balkanlı, 2019).

Süreç teorilerine göre ihtiyaçlar, Kapsam Teorileri'nde kabul edilenin aksine, bireyi belirli bir davranışı gerçekleştirmeye yönlendiren faktörlerden yalnızca bir tanesidir. Bu içsel faktörün yanı sıra pek çok dışsal faktör de bireyin davranışlarını güdülemede rol oynar. Ayrıca ihtiyaçlar oldukça kişiselleşmiştir ve her bir birey için zamanla değişim gösterebilmektedir. Dolayısıyla Süreç Teorileri, bu güdülerin gücünü etkileyen olaylar üzerine daha güçlü bir şekilde durarak, bir güdüyü belirli bir davranış örüntüsüne dönüştüren zihinsel süreçler üzerine odaklanmaktadır (Balkanlı, 2019).

Süreç Teorileri temel olarak motivasyonun oluşumuna odaklanır. Bu teorilerin en çok bilinenleri; Beklenti Teorisi, Eşitlik Teorisi, Amaç Teorisi ve Pekiştirme Teorileridir (Bingöl, 2019).

2.6.2.1. Beklenti Kuramı

Beklenti teorisi ilk defa 1964 senesinde "Work and Motivation" isimli dergide duyulmuştu. Vroom, bireyin uygulayacağı davranışlarla alakalı "Amaç Değeri" tanımını kullanmış ve bu değer "pozitif (+)", "sıfır (0)" veya "negatif (-)" gibi durumlarının olma ihtimali olduğunu söyler. Vroom'un kuramına göre meydana gelecek sonuca karşı bir istek varsa amaç pozitif (+) değer, sonuç elde etmemeye karşı bir istek oluşursa bu negatif (-) değer, eğer kişi herhangi bir sonucu elde etme eğiliminde değilse bu da sıfır (-) değer taşımaktadır (Balkanlı, 2019).

Bilişsel durumlar beklenti kuramında motivasyonun sağlanmasında önemli bir etkidir. Çünkü bu durum ödüllerin nasıl yönlendireceğini açıklamaktadır. Esasında bu teori bireylerin davranışlarının ödül yahut kişinin arzu ettiği bir durumun gerçekleşmesi gibi bir durumda olarak dönebileceğine olan inancıyla motive olabileceğini savunmaktadır. Aksi bir durumda eğer kişiler herhangi bir isteğinin karşılanmayacağını ya da ödül almayacağını bilirse bu durumda kişi o hedefe karşı güdülenmiş olmayacaktır. Vroom'un ortaya sürdüğü Beklenti teorisinin temel önergesi: Sadece ihtiyaç ve arzuların davranışın fonksiyonu olmadığıdır. Aynı zamanda kişilerin sosyal çevre faktörleri de bunun paralelinde gelişir (Keser, 2006 s. 38).

2.6.2.2. Adams'ın Eşitlik(Equity) Kuramı

Eşitlik kuramı Adams tarafından ileri sürülen bir motivasyon kuramıdır. Bu kuramda, işgören bireyler iş yerlerindeki gayretleri neticesinde kazandıkları çıktılar arasında uyumlu bir durum olmasını beklerler. Bu durumun kabul edildiği en yaygın teori Adams'a ait olan Eşitlik kuramıdır (Çetinkanat, 2000).

Adams, Amerika Birleşik Devletlerinde yaptığı bazı araştırmalarda ödül sistemindeki adaletli yaklaşımların çalışanların güdülenmesi bakımından önemine değinmiştir. Eşitlik kuramına göre çalışanlar iş sonucunda kendilerine verilen ödüllerle kıyaslama eğilimindedir. Bireyler aynı performans sergilediği iş arkadaşlarının kendileri ile aynı oranda ödüllendirilip ödüllendirilmediğini kontrol ederler. Bu durumlarda meydana gelecek herhangi bir eşitsizlik olması durumunda ödül adaleti sisteminin bozulduğu gözlemlenmiştir (Eren, 2010. S. 151).

2.6.2.3. Amaç Teorisi

Amaç teorisi, Edwin Locke tarafından geliştirilen bir teoridir. Bu teori isim olarak Amaç Teorisi olarak adlandırılrsa da bazı literatürlerde “Amaç Belirleme”, “Hedef Belirleme” kuramları olarak da geçebilmektedir.

1968 yılında Edwin Locke “Toward a Theory of Task Motivation and Incentives” adında bir çalışma yayınladı. Bu makale ortaya yeni bir teori çıkmasına neden oldu: Amaç Teorisi. Amaç Teorisine göre bireyler etrafında olup biten herhangi bir olayı kendisinde barındırdığı değer yargılarına göre yorumlar ve kendisine ait bir “değer anahtarı” oluşturur. Belirlenen bu değer yargılarından sonra kişi hangi davranışların iyi, hangi davranışların kötü ya da yanlış ve doğrunun neler olabileceğini belirler. Bu davranış neticesinde de motive olarak yeni amaçlar (Onaran, 1981, 60).

Edwin Locke, bu önermeden yola çıkarak motivasyonu etkileyen önemli etmen olarak belirlenen hedef ile ilişkilendirmiştir. Motivasyonu yüksek tutmak için belirlenecek amaçlarda olması gereken bazı özellikler vardır;

- Belirlenen hedefler çok net olmalıdır ve geneli ifade eden amaçlar yerine özeli ifade eden amaçlara yönelmesidir.
- Belirli bir amaç güden kişi o amacı sahiplenmeli ve benimsemelidir

- Amaçlar iddialı olmalıdır (Keser, 2006. 43).

1968 yılında Locke tarafından bulunan bu teorinin iki temel önermesi bulunmaktadır. Birinci olarak, bireyler belirlediği amaçlar doğrultusunda hareket ederken bu amaçların büyük ölçüde davranışları da etkilediği görüşü, diğeri ise bireylerin çalıştığı firmadaki yöneticiler ve işverenlerin belirlediği ödül bireylerin amaçlarını belirlemesinde ve bu konuda motivasyon sağlamasında olduğu önermeleridir (Balkanlı, 2019).

Bireylerin motivasyonu için bu kuramdan faydalanan yöneticilerin amaçlara göre yönetim şeklini kullandığı savunulabilir. Amaçlara göre yönetim denildiği zaman anlaşılması gereken şey işyerinde yer alan as ve üstlerin amaçları beraber belirleyerek sonuçlara birlikte ulaşmayı planladıkları ve bu amaçların gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini birlikte takip ettikleri bir süreçtir (Genç, 1987, s. 269.).

2.6.2.4. Pekiştirme Kuramı

Pekiştirme kuramında, gülümsemeden övgüye, maddi kazanca kadar birçok şey davranışların pekiştirilmesinde önemli roller oynar. Eğer bir davranış sonrasında, o davranışı yaptığı için herhangi bir pekiştirecek veriliyorsa o davranışın tekrar edilme olasılığı artış gösterir. Bu teori olumlu davranışları ortaya çıkartmanın dört farklı yolu olduğu konusu üzerinde durur. Bunlar;

- -Olumlu pekiştirme
- -Olumsuz pekiştirme
- -Son verme
- -Cezalandırma, olarak bilinir.

1. Olumlu Pekiştirme

Bireyin yaptığı olumlu bir davranışı tekrar etmesi için teşvikle desteklenmesi durumu,

2. Olumsuz Pekiştirme

İstenmeyen bir davranışta bulunulduğu takdirde o davranışa yönelik hareketi ortadan kaldırmak için ve bireyleri istendik davranışlara yönlendirmek için alınan tedbirleri,

3. Son Verme

Bireylerin istenmeyen davranışları tamamen ortadan kaldırmaya yönelik tutumları,

4. Ceza

İşgörenlerin istenmeyen davranışlarını ortadan kaldırmak için cezalandırılmasıdır (Eren, 2010).

Skinner tarafından bulunan Pekiştirme Teorisinde, insanları istendik davranışlara yönlendirmek, yani motive edebilmek için “pekiştirme” ve “ceza” adından iki farklı yol ortaya konuşmuştur. Fakat cezalandırmanın olumsuz yönde etkilerinin pekiştirme etkilerine daha fazla olduğu görülmüş ve bireylerin motivasyonuna göre daha etkili olduğu savunulmuştur (Çelikezen, 2019).

2.7. Sporda Motivasyon Kavramı

Sportif performansın zirveye çıkması için birçok etkenin bir araya gelmesi gerekmektedir. Sadece düzenli beslenme ve antrenman programı kişilerin performansında ilerleme sağlamak için yeterli olmayacaktır. Özellikle elit sporla ilgilenen sporcuların performanslarında ilerleme kaydetmek ve belirli bir standardı sağlayabilmek çok uzun zaman alan bir olgudur. Bu olguda sporcuların hedeflerini iyi belirlemesi ve buldukları spor ortamından sorunsuz bir şekilde faydalanması da önemli etkenlerdendir.

Elit sporda hedefler sporcunun ve sporcunun bulunduğu ortamın yani sporcunun bağlı olduğu kulüp ya da ülkesinin hedefleri olabilir. Bu noktada sporcuya gerekli olan şeylerin başında o hedeflere ulaşabilmesi için motive olmak kalıyor. Sporda motivasyonun sağlanabilmesi için gerekli olan şartlar elit sporda çok daha karmaşık bir sürece tabiidir. Sporcuların iç ve dış etkenlerden etkilenmemesi için gerekli olan şartların sağlanması gerekliliği vardır.

Özellikle elit sporda sporcuların motivasyonu için “kim motive edecek?” ve “Nasıl motive edecek?” soruları en önemli sorularındandır. Sporcularda sporcu güdülenmesinin iki farklı şekilde olduğu savunulabilir. Bunlardan birisi “Özel spor güdülenmesi” dir. Bu güdülenme en kolay güdülenmelerden bir tanesidir. Çünkü sporcular kitle iletişim araçları, lider kişilerin özendirilmesi ile kolayca motive olabilmektedirler. İkinci sporcu güdülenmesi ise “genel” sporcu güdülenmesidir. Bu güdülenme durumu özel güdülenmeden daha zordur. Çünkü sporcularda özel güdülenme genellikle antrenörler tarafından yapılmaktadır. Sporcular farklı sosyo demografik ve çevrelerden geldiği için

bu durumların da çok iyi bir şekilde bilinmesi gerekmektedir. Bu nedenle de sosyoloji ve psikoloji bilimleri konusunda antrenörlerin uzman olması beklenmektedir (Doğan, 2005: 66). Bu nedenlerden dolayı modern dünyada sporcu antrenörü olmak için en önemli unsurlardan bir tanesi, sporcunun hangi özelliklerden etkilendiğini bilmesidir. Sporcunun sahip olduğu kişilik özellikleri, prensipleri, inançları ve buna benzer sadece sporcuya ait durumların antrenörler tarafından biliniyor olması başarıya götüren yollardan en önemlileridir (Çakıroğlu, 1987).

Motivasyonun kuvveti ve hedeflenen başarı arasındaki bağ özellikle performans sporlarında çok önemlidir. Güdülemenin eksik ya da hatalı olduğu bir pozisyonda hedefe ulaşma konusundaki başarı sonuçsuz kalma eğilimindedir (İkizler vd., 1997 s: 41-42).

2.7.1. Nitelik açısından spor motivasyonu

Sporde performansı etkileyen en önemli etmenlerin başında motivasyonun geldiğini belirtmiştik. Motivasyonun iki farklı boyutu vardır. Bunlar Nitelik ve Nicelik boyutlarıdır. Nitelik açısından incelendiğinde spor motivasyonu ‘Genel Spor Motivasyonu’ ve ‘Özel Spor Motivasyonu’ olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.7.1.1. Genel spor motivasyonu

Sporcular için motivasyonun esasında bazı gereksinimler yatmaktadır. Bu gereksinimlerden bazıları arkadaş ve çevre edinme gibi sosyal ihtiyaçlardandır. Genel spor motivasyonu için sporcuyu nelerin motive edileceğinin bilinmesi oldukça önemli bir konudur. Sporcunun sosyo psikolojik durumunun kavranması için sporcunun yaşadığı demografik yapılar bilinmelidir. Sosyolojik olarak incelendiğinde her bireyin yetiştiği sosyal ve kültürel çevre farklıdır. Bu nedenle de sporcunun ihtiyaç listesini belirli bir sıraya koymak oldukça güç bir etkinliktir. Değerler birimi burada karşımıza çıkmaktadır. Aileden ve sosyal çevreden değerler sporcuyu etkilemektedir. Fakat genel olarak bireyi spora teşvik eden sosyal ve psikolojik ihtiyaçları şu şekilde sıralayabilmekteyiz; “etkin olma arzusu, kendini bulma, kendini anlatma, kanıtlama, tanıma, prestiji, üstünlük sağlama, egemen olma arzusu, macera hevesi, karar verme halinde egemen olma gibi gereksinimlerdir” (Başer, 1985 63).

- Etkin olma arzusu

Kişiler, bilhassa genç bireyler, yaşları gereği çok fazla enerjiye sahip olabilmektedirler. Ve bu enerji fazlalığını atmak için, spora yönlenebilirler

- Kendini bulma

Bireylerin çoğu, özellikle adolesans yaşlarda kendini aramaktadırlar. Bu da bireylerde kişilik çatışmasına yol açabilmektedir. Bu durumdan kurtulmak ve kişinin başarısızlıklarını yok edebilmek için spora yönlenebilir.

- Kendini anlatma, kanıtlama

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de gördüğümüz kendini kanıtlama sporda da karşımıza çıkmaktadır. Bu gereksinimi karşılanması sporla çok daha basit bir şekilde olabilmektedir. Spor içinde barındırdığı kültür nedeniyle de bireylere, gruplara ve kurallara uyma, çok daha rahat ilişkiler kurma gibi toplumsal özellikler de verebilmektedir.

- Tanınma, ün kazanma gereksinimi

Popüler kültür ve modern çağda tanınma ve ün kazanma çok daha getirisi olan bir durum haline gelmiştir. Bu yüzden sporda motivasyonu etkileyen genel faktörlerden bir tanesi de tanınma ve ün kazanma gereksinimidir. Sporla ün kazanmak için en uygun yollardan bir tanesidir.

- Prestij, üstünlük sağlama gereksinimi

Spor bireylere bir takım fiziksel güç ve motor beceriler sağlamaktadır. Bunların yanı sıra çalışma disiplini ve özgüven gibi özellikler de sağlamaktadır. Birey bunlarla beraber toplumdaki prestij ve statüsünü arttırmaktadır.

- Egemen olma arzusu

İşi kendine ve başkalarına egemen olma gibi bir duygu geliştirebilir. Bu durumun da en kolay bir şekilde gerçekleşeceğini etkinlik spordur.

- Macera hevesi

Macera tutkusu her bireyde olmayabilir. Fakat bu tutkuya sahip bireylerin spora yönlendiği bilinmektedir. Dağcılık, paraşüt, iple atlama gibi tamamen adrenaline bağlı

sporların yanı sıra, sonuçlarının bilinmediği yarışma sporları da spora özgü maceralar kazandırmaktadır. Bu nedenlerden dolayıdır ki macera hevesinin karşılanacağı en uygun yer spordur.

- Bir karar verme halinde olma arzusu

Sporcu sporu icra etme halindeyken (bir yarışta özellikle antrenmanda) bir takım kararlar verme eğilimindedir. Yarışma öncesi ve sırasında sporcu farklı durumlarda kalabilir. Bu yüzden karar verme ihtiyacı hissedebilmektedir (Başer, 1985, 64).

2.7.1.2. Özel spor motivasyonu

Genel Spor Motivasyonu'ndan sonra odaklandığımız bölüm Özel Spor Motivasyonudur. Başer (1985) özel spor motivasyonunu biyolojik bir durum olarak değerlendirmektedir. Başer'e göre bu özel motivasyonun kaynağı; hareket, oyun, hareket ederek rahatlama, yüksek koordinasyona sahip olma, güçlü olma ve sağlıklı olma gibi dürtülerdir (Başer, 1985).

2.7.2. Nicelik açısından spor motivasyonu

Sporda motivasyon konusunda araştırma yapan araştırmacılar zaman zaman motivasyonun niceliği konusundaki olumsuzluklara değinmektedirler. Bu olumsuzluk durumları sinir sistemine doğrudan etkiler ve organizmada gelişen performansı sergilemeye yönelik dengeyi dağıtırlar.

Motivasyon niceliğinde yaşanan olumsuz değişiklikler 3 başlıkta incelenmiştir. Bunlar; Yetersiz motivasyon, aşırı motivasyon ve yeterli motivasyondur.

2.7.2.1. Yetersiz motivasyon

Sporcunun göstereceği performansa yönelik güdüsünün beklenen durumdan çok daha düşük olmasıdır. Bu durumu yaşayan sporcuda performansa yönelik istemsizlik görülebilmektedir.

2.7.2.2. Aşırı motivasyon

Her ne kadar sporcunun performansını etkileyen en önemli neden yetersiz motivasyon olarak görülse de aslında performansı olumsuz etkileyen en önemli motivasyon sorunlarından bir tanesi aşırı motivasyondur. Sporcu hedefine ilerlerken “başaramazsam” korkusu ile yüzleşir. Bu nedenle de sporcu yüksek motivasyondan dolayı “start telaşı” ya da “start tembelliği” durumunu yaşayabilir.

2.7.2.3. yeterli motivasyon

Bireyin yüksek performansa ulaşabilmesi için gerekli olan optimal düzel motivasyon yeterli motivasyon düzeyidir. Bu motivasyon düzeyinde kişinin algıları maksimum düzeydedir. Uyum içerisinde maksimum duyarlılıkta bulunabilir (Başer, 1985).

2.8. Sportif Faaliyetlere Katılım

Eğitim bütünlüğü ile birlikte işleyen sportif faaliyetler, 21. Yüzyılın gelişmiş ülkelerinde sağlıklı bireyler ve toplumlar yetiştirilmesinde en etkili rollerden birisidir. Ülkemizde de sportif faaliyetlere katılım eğitim yuvalarında bilinçli olarak başlasa da, çocukların sportif faaliyetlere ilk katılımı sosyal çevresindeki bireylerle başlamaktadır. Okullarda verilen beden eğitimi ve spor dersleri ile beraber çocuklar sportif katılımlarla beraber kendilerini bedenlen, ruhen ve fikren geliştirebilmektedirler. Günümüz eğitim sisteminin temel ilkelerinden bir tanesi de bireyleri sportif faaliyetlere katılımı ile beraber gelişimine destek olmaktır. Büyük bir enerji kaynağı barındıran gençlerin enerjilerini atabildikleri etkinlikler tahsis ederek gerek ders içinde gerek ders dışında bu etkinliklerin sporla yapılması öncelikli konudur (Kirazlıoğlu, 1992. 26, 29).

2.9. Optimal Performans Duygu Durumu

Motivasyon konusunda da bahsettiğim gibi özellikle performansa dayalı spor yapan bireylerde psikolojik durumların bilinmesi ve belirlenmesi spor psikolojisi biliminde önem derecesi sürekli artan bir konudur. Bunun nedeni de sporcuların optimal performans duygu durumları düzeylerinin üst seviyeye ulaşması oldukça önemlidir (Jackson vd. 2002, 129). Peki nedir bu optimal performans duygu durumu?

Optimal performans duygularıyla ilgili çalışmalar ilk olarak 1975 senesinde Csikszentmihalyi'nin "Beyond Boredom and Anxiety" kitabında görülmüştür. Csikszentmihalyi sanatçılar, sporcular ve satranç oyuncularını ile yaptığı çalışmada (Kivikanvas, 2006; 115-121), bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının altında yatan nedenlerin neler olduğunu bulmayı amaçlamıştır. Optimal performans duygularıyla ilgili basitçe söylenebilecek tanım ise şudur; "Bir işe ya da herhangi bir etkinliğe odaklanma ve bu iş veya etkinliklere karşı duyulan haz" dır (Altıntaş vd. 2010, s.72).

Csikszentmihalyi'e göre (1975) optimal psikolojik durum şu şekilde tanımlanmaktadır; sporcuların performansı sergilediği esnada meydana gelen herhangi bir ters durum ve sporu yapan kişinin kendisinde bulundurduğu yetenek, beceriler arasındaki dengeye verilen isimdir (Csikszentmihalyi, 1975, s.30). Bu betimlemeden de anlaşılacağı üzere sürekli optimal performans duygularını sporcuların üst düzey performans sergilemesinde çok önemli bir psikolojik unsurdur (Jackson vd. 2002. 153).

İçsel güdülenmelerin sağlanmasında sürekli optimal performans duygularını oldukça etkilidir. Buna ilaveten optimal performans duygularını sporcuların sportif etkinlikler hakkında pozitif düşüncelerine destek sağlamaktadır (Altıntaş, 2015).

2.9.1. Optimal performans duygularını durumu modeli

Nakamura ve Csikszentmihalyi (2009) bireyin optimal performans duygularını durumunda olabilmesi için, sahip olduğu becerileri etkinliğin (aktivite) zorluk seviyesinin eşit olması (dengeli) beklenmektedir. Bireylerin algıladıkları zorlukların, sahip oldukları yeteneklerden daha yüksek olduğunu hissederse kaygı yaşamaktadırlar. Tam tersi bir durumla, yani yeteneklerinin algıladıkları zorluk derecesinden daha yüksek olduğu durumlarda ise sporcular sonuç olarak sıkılmaktadırlar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009; s.196). Algılanan zorluk ve sahip olunan yeteneklerin olumsuz yönde (düşük) olması durumunda bireyleri eyleme itecek güdülerin zayıflığından söz edebiliriz. Yalnızca algılanan zorluk derecesi yüksek ve yeteneklerine güveni yüksekse optimal performanstan söz etmemiz mümkün olacaktır (Jackson ve Eklund, 2004, s.12).



Şekil 2.3: Optimal Performans Duygu Durumu

Şekil 2.3'te verilen bilgileri ve üst kısımda yazan bilgiler doğrultusunda çıkartabileceğimiz özet şu şekilde olacaktır;

Optimal Performans Duygu Durumu modeli dört farklı durumla sonuçlanır. Bunlar:

1. Yalnızca algılanan zorlukların seviyesinin yüksek, becerilerin yüksek olduğu durumlarda dengeli bir performans duygu durumu (flow) söz konusudur
2. Algılanan zorluk derecesi düşük, fakat yetenekler yüksekse kişiler sıkılır ve bıkkınlık yaşarlar
3. Algılanan zorluk seviyesi düşük yetenek de düşük düzeyde ise aktiviteye karşı ilgisizlik artar.
4. Ve son olarak Yüksek zorluk olarak algılanan durum var ve yeteneklerde de düşük düzey varsa kaygı mevcuttur (Csikszentmihalyi, 1990).

2.9.2. Optimal performans duygu durumunu önleyen ve kesintiye uğratan faktörler

Optimal performans duygu durumunu önleyen ve kesintiye uğratan birtakım faktörler vardır. Bu faktörler şu şekilde sıralanabilir;

1. Fiziksel ve Ruhsal Hazırlığın Uygunsuzluğu, Tamamlanmaması
2. Olumsuz Çevresel ve Durumsal Koşullar
3. Güven Eksikliği ve Olumsuz Psikolojik Durum
4. Aktiviteye Odaklanamama

5. Hazırlık Evresinin Tamamlanamaması
6. Amotivasyonsuzluk
7. Yetersiz Uyarılma
8. Takım İçerisinde Etkileşimsizlik, Olumsuz Durumlar
9. Kötü Performans (Weinberg vd., 2011: 153).



BÖLÜM 3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Araştırma Modeli- Amaç ve Önem

Çalışmada betimsel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır.

3.1.1. Amaç

Bu araştırmanın amacı, elit olarak spor yapan güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesidir.

3.1.2. Önem

Sporda, özellikle elit olarak ilgilenen herhangi bir branşta sporcuların performanslarını sekteye uğratacak herhangi bir sorunun olmaması beklenir. Bu sektede bahsettiğimiz durum sporcuların yalnızca fiziksel performansları ile ilgili değil aynı zamanda psikolojik olarak durumlarıyla da ilgilidir. Bu bağlamda sporcuların psikolojik durumlarının belirlenmesi büyük önem doğurmaktadır. Bizim çalışmamızın önemi burada ortaya çıkmaktadır. Çalışmamızla beraber elit güreşçiler için yapılan, özellikle bilinçli farkındalık duygu durumu literatürüne çok önemli bir katkı sağlamış olacağız.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni elit olarak güreş yapan sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 17 ile 38 arasında değişen ve yaş ortalaması $22,06 \pm 3,39$ olan toplam 140 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırmanın örnekleme modeli kolayda örnekleme modeli olarak belirlenmiştir.

Araştırmadaki katılımcıların 93'ü serbest, 47'si grekoromen stilde güreşen güreşçilerdir. ise 41'i kadın, 80'i ise erkek öğretim elemanlarından oluşmuştur. Yine araştırmaya katılan katılımcıların 37'si kadın sporcudan oluşurken 103'ü erkek sporcudan oluşmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada 4 farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlar; Bilinçli Farkındalık ölçeği, Etkinlik Tecrübe ölçeği, Stres ölçeği ve Spora Katılım Motivasyonu ölçeğidir.

3.3.1. Bilinçli farkındalık ölçeği

Araştırmamıza katılan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyiyle ilgili yapılan testlerini Bilinçli Farkındalık Düzeyi Ölçeği kullanarak yaptık. Bu ölçek Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilip Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindfull Attention and Awareness Scale) kullanılmıştır. Ölçekte toplam 15 soru bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık ölçeği 6'lı likert tip ölçektir (1=hemen hemen her zaman, 2=çoğu zaman, 3=bazen, 4=nadiren, 5=oldukça seyrek, 6=hemen hemen hiçbir zaman) ve sadece bir toplam puan vermektedir. Ölçekten alınan puanlarda yaşanacak yükseliş bilinçli farkındalık düzeyinde de artış olduğu anlamını taşımaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.82$, test-tekrar-test güvenilirliği $r=.81$ bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Zümra Özyeşil, Coşkun Arslan, Şahin Kesici ve Engin Deniz tarafından 2011 senesinde yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=.82$, ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonlarının ise .43 ile .68 arasında değiştiği belirtilmiştir.

3.3.2. Etkinlik tecrübe ölçeği

Durumluk Optimal Performans Duygu Durum ölçeği (DFS -2) araştırmamız için kullandığımız ölçeklerden bir diğeridir. Ölçek Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin toplam 9 alt boyut bulunmaktadır. Jackson ve Eklund (2004), ölçeğin genel olarak ölçülen şeyi yansıttığı düşüncesiyle ölçeğin kullanıldığı anlarda ölçeğin isminin “Aktivite Deneyim” ve de “Etkinlik Tecrübe Ölçeği” isimlerinin kullanılmasını istemişlerdir. Etkinlik tecrübe ölçeği için yapılan iç tutarlılık katsayı çalışmasında bütün alt boyutlar için oluşan değerler şu şekilde hesaplanmıştır;

1. 1-Görev zorluğu/beceri dengesi alt boyutu 0,63,
2. 2-Eylem-farkındalık birleşimi alt boyutu 0,68,
3. Açık hedefler alt boyutu 0,76,
4. 4-Belirli geribildirim alt boyutu 0,80,
5. 5-Göreve odaklanma alt boyutu 0,72,
6. 6-Kontrol duygusu alt boyutu 0,81,
7. 7-Kendilik farkındalığının azalması alt boyutu 0,82,
8. 8-Zamanın dönüşümü alt boyutu 0,86
9. Amaca ulaşma deneyimi alt boyutu 0,79 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Stres ölçeği

Ölçek, rol belirsizliği (6 ifade) ve rol çatışması (8 ifade) olmak üzere iki boyut ve 14 ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 6 ifadesi ters madde olup orijinale uygun bir şekilde ters olarak kodlanmıştır. Ölçek ilk olarak Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiş, Batlaş vd. (1998) tarafından ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Ölçekte yer alan maddeler katılımcıların stresli durumlarda stresi hangi düzeyde algıladıklarına yöneliktir.

Ölçek 5'li likert tipindedir ve maddeler hiçbir zaman (0) ve çok sık (4) aralığında derecelendirilmektedir.

3.3.4. Spora güdülenme ölçeği

Bu ölçek Pelleteir ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içe atım ve güdülenmemedir. Ölçekte insanların spora katılım nedenleri ve hangi nedenlerden dolayı spor yapmayı sürdürdüğü ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeler 1 ile 7 arasında derecelendirilmektedir. "1" ifadesi kişiye hiç uygun olmadığını; "7" ise kişiye tamamen uygun olduğunu ifade etmektedir. Ölçek Türkçeye Murat Erdem tarafından çevrilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, cinsiyetler arası ve stiller arası farkın tespiti için bağımsız gruplar t-testi, değişkenler arası ilişkilerin tespiti için ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 17 programında gerçekleştirilmiş olup anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

3.5. Verilen Toplanması

Araştırmamıza katılan sporcuların tamamı ulusal ya da uluslararası resmi ya da özel bir turnuvada derece elde etmiş kişilerden oluşmaktadır. Kullandığımız ölçekler araştırmaya katılan kişi sayısı kadar çoğaltılmıştır. Sporcuların bu araştırmaya katılımı tamamen gönüllülük ile gerçekleşmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Tablo 4.1: Araştırmaya ait tanımlayıcı istatistikler

Değişken	N	Min.	Maks	Ort.	Ss
Yaş	140	17	38	22,06	3,951

Tablo 1'e göre araştırma, yaşları 17 ile 38 arasında değişen ve yaş ortalaması $22,06 \pm 3,39$ olan toplam 140 katılımcıdan oluşmuştur.

Tablo 4.2: Sporculara ait bilinçli farkındalık puan ortalamaları

Değişken	N	Min.	Maks	Ort.	Ss
Bilinçli Farkındalık	140	16	90	53,85	13,535

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların bilinçli farkındalık ölçeğinden elde ettikleri en düşük puanın 16, en yüksek puanın ise 90 olduğu görülürken; ölçekten elde ettikleri puan ortalamasının 53,85 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3: Sporcuların durumluk optimal performans ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları

Değişken	N	Min.	Maks	Ort.	Ss
Görev zorluğu	140	5	20	14,81	3,340
Eylem farkındalık	140	4	20	13,43	3,201
Açık hedefler	140	6	20	14,84	3,226
Belirli geribildirim	140	4	20	14,40	3,306
Göreve odaklanma	140	6	20	14,75	3,142
Kontrol duygusu	140	5	20	14,39	3,047
Kendi farkındalığının azalması	140	4	20	13,53	3,307
Zamanın dönüşümü	140	4	20	14,24	3,393
Amaca ulaşma	140	5	20	15,94	3,255

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların durumluk optimal performans ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının ortalama değerinin üzerinde olduğu, en yüksek puan ortalamasının ise amaca ulaşma alt boyutunda olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.4: Sporcuların depresyon kaygı ve stres ölçeğinin stres alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları

Değişken	N	Min.	Maks	Ort.	Ss
Stres	140	0	42	21,72	8,837

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların stres ölçeğinden elde ettikleri en düşük puanın 0, en yüksek puanın ise 42 olduğu görülürken; ölçekten elde ettikleri puan ortalamasının 21,72 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5: Sporcuların sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları

Değişken	N	Min.	Maks	Ort.	Ss
Bilmek başarmak	140	7	35	24,59	6,919
Uyaran yaşamak	140	5	28	19,32	5,565
Dışsal düzenleme	140	5	28	18,53	5,150
İçe atım	140	6	28	19,36	5,554
Özdeşim	140	4	28	18,69	5,213
Güdülenmeme	140	4	28	15,26	5,647

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının her bir alt boyutta da ortalama değerlerin üzerinde olduğu, en yüksek puan ortalamasının ise bilmek/başarmak alt boyutunda olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.6: Erkek ve kadın sporcuların bilinçli farkındalık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkları gösteren bağımsız gruplar t-testi

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Bilinçli Farkındalık	Erkek	103	55,78	12,96	2,872	,005
	Kadın	37	48,49	14,00		

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek ve kadın sporcuların bilinçli farkındalık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.7: Erkek ve kadın sporcuların durumluk optimal performans alt boyutlarından elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkları gösteren bağımsız gruplar t-testi

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Görev zorluğu	Erkek	103	15,22	3,13	2,64	0,009
	Kadın	37	13,57	3,62		
Eylem farkındalık	Erkek	103	13,55	3,17	0,76	0,445
	Kadın	37	13,08	3,33		
Açık hedefler	Erkek	103	15,22	3,19	2,40	0,017
	Kadın	37	13,76	3,15		
Belirli geribildirim	Erkek	103	14,83	3,33	2,62	0,010
	Kadın	37	13,19	2,98		
Göreve odaklanma	Erkek	103	15,11	3,22	2,36	0,019
	Kadın	37	13,70	2,69		
Kontrol duygusu	Erkek	103	14,80	3,06	2,66	0,009
	Kadın	37	13,27	2,77		
Kendi farkındalığının azalması	Erkek	103	13,78	3,36	1,31	0,191
	Kadın	37	12,95	3,10		
Zamanın dönüşümü	Erkek	103	14,41	3,45	0,99	0,320
	Kadın	37	13,76	3,26		
Amaca ulaşma	Erkek	103	16,47	3,09	3,37	0,001
	Kadın	37	14,43	3,27		

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek ve kadın sporcuların durumluk optimal performans ölçeğinin görev zorluğu ($p=,009$), açık hedefler ($p=,017$), belirli geribildirim ($p=,010$), göreve odaklanma ($p=,019$), kontrol duygusu ($p=,009$) ve amaca ulaşma ($p=,001$) alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.8: Serbest ve grekoromen stil sporcuların stres puan ortalamaları arasındaki farkı gösteren bağımsız gruplar t-testi

Değişken	Kategori	N	Ort.	Ss.	t	p
Stres	Serbest	93	22,77	9,103	1,868	,064
	Grekoromen	47	19,85	7,975		

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan serbest stil ile grekoromen stil sporcuların stres puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.9: Sporcuların spor yaşı ile bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon analizi

Değişken		Bilinçli Farkındalık
	r	,139
Spor yaşı	p	,102
	N	140

Tablo 9 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların spor yaşı ile bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.10: Araştırmaya ait tanımlayıcı istatistikler

Değişken	Kategori	N	Ort.	Ss.	t	p
Bilinçli Farkındalık	Serbest	93	51,71	13,23	-2,680	,008
	Grekoromen	47	58,09	13,39		

Tablo 10 incelendiğinde, araştırmaya katılan serbest stil ile grekoromen stil sporcuların bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.11: Sporcuların spor yaşı ile sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon analizi

Değişken	Bilmek başarmak	Uyaran yaşamak	Dışsal düzenleme	İçe Atım	Özdeşim	Güdülenmeme
	r	,186*	,203*	,114	,177*	,226**
Spor yaşı	p	,028	,016	,178	,037	,007
	N	140	140	140	140	140

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların spor yaşları ile motivasyonları arasında bilmek ve başarmak ($r=,186$; $p=,028$), uyaran yaşamak ($r=,203$; $p=,016$), içe atım

($r=,177$; $p=,037$) ve özdeşim ($r=,226$; $p=,007$) alt boyutlarında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).



BÖLÜM 5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi konulu araştırmamıza ait sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Araştırmaya, yaşları 17 ile 38 arasında değişen ve yaş ortalaması $22,06 \pm 3,39$ olan toplam 140 katılımcı dâhil olmuştur. Araştırmaya katılan katılımcılar 37 kadın 103 erkek elit güreşçiden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların bilinçli farkındalık ölçeğinden elde ettikleri en düşük puanın 16, en yüksek puanın ise 90 olduğu; ölçekten elde ettikleri puan ortalamasının ise 53,85 olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk optimal performans ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının ortalama değerinin üzerinde olduğu, en yüksek puan ortalamasının ise amaca ulaşma (15,94) alt boyutunda olduğu bulunmuştur

Araştırmaya katılan sporcuların stres ölçeğinden elde ettikleri en düşük puanın 0, en yüksek puanın ise 42 olduğu sonucuna varılmıştır. Stres ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamasının 21,72 olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının her bir alt boyutta da ortalama değerlerin üzerinde olduğu, en yüksek puan ortalamasının ise bilmek/başarmak (24.59) alt boyutunda olduğu bulunmuştur

Araştırmada erkek ve kadın sporcuların bilinçli farkındalık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Araştırmada erkek ve kadın sporcuların durumluk optimal performans ölçeğinin görev zorluğu ($p = ,009$), açık hedefler ($p = ,017$), belirli geribildirim ($p = ,010$), göreve odaklanma ($p = ,019$), kontrol duygusu ($p = ,009$) ve amaca ulaşma ($p = ,001$) alt boyutlarına ait puan

ortalamları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Araştırma bulguları incelendiğinde ortaya çıkan

Araştırmada serbest stil ile grekoromen stil sporcuların stres puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Araştırmada serbest stil ile grekoromen stil sporcuların bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Araştırmada sporcuların spor yaşı ile bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Araştırmada sporcuların spor yaşları ile motivasyonları arasında bilmek ve başarmak ($r: .186$; $p = .028$), uyarıcı yaşamak ($r: .203$; $p = .016$), içe atım ($r: .177$; $p = .037$) ve özdeşim ($r: .226$; $p = .007$) alt boyutlarında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$).

Araştırmaya ait bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi konulu araştırmamıza ait sonuçlar aşağıda verilmiştir ve çalışmada elde edilen bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının her bir alt boyutta da ortalama değerlerin üzerinde olduğu, en yüksek puan ortalamasının ise bilmek/başarmak (24.59) alt boyutunda olduğu bulunmuştur. Araştırmada yer alan katılımcıların elit düzeyde güreşçilerden oluşmasının bu alt boyuta ait puan ortalamasının diğer alt boyut puan ortalamalarından daha yüksek olmasına neden olduğuyla açıklanabilir. Nitekim elit düzeyde sporcular için başarı elde etmenin önemli olduğu bilinmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların durumluk optimal performans ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarını ortalama değerlerin üzerinde olduğu, en yüksek puan ortalamasının ise amaca ulaşma alt boyutunda olduğu bulunmuştur. Araştırmamıza elit düzeyde spor yapan güreşçiler katılmıştır. Elit spordan kastımız profesyonel olarak spor yapan ve bu işten kazanç elde eden sporculardır. Sporcuların durumluk optimal performans duygu durum ölçeği alt boyutlarında ortalama değerlerin üzerinde değerlerde çıkması, literatürde de bahsettiğimiz “yalnızca algılanan zorlukların seviyesinin yüksek, becerilerin yüksek

olduğu durumlarda dengeli bir performans duygu durumunun (flow) söz konusu” (Csikszentmihalyi, 1990) olmasıyla açıklanabilir.

Eylem farkındalık alt boyutu 13,43'lük ortalama ile en az ortalamaya sahip değer olsa da genel ortalamanın üzerindedir. Bunun açıklaması sporcuların yine Csikszentmihalyi (1990) tarafından açıklanan “Algılanan zorluk derecesi düşük, fakat yetenekler yüksekse kişiler sıkılır ve bıkkınlık yaşarlar” maddesi ile açıklanabilir.

Araştırmada erkek ve kadın sporcuların durumluk optimal performans ölçeğinin görev zorluğu ($p=,009$), açık hedefler ($p=,017$), belirli geribildirim ($p=,010$), göreve odaklanma ($p=,019$), kontrol duygusu ($p=,009$) ve amaca ulaşma ($p=,001$) alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırma bulguları incelendiğinde ortaya çıkan bu farkların erkek güreşçilerin kadın güreşçilere ait optimal performans duygu durumu puan ortalamalarının daha yüksek oluşundan kaynaklandığı görülmüştür. Cinsiyet bakımından benzer bulgular Yıldız ve arkadaşlarının (2015) farklı branşlardan sporcuların optimal performans duygu durumunu incelediği çalışmasıyla da benzerlik göstermektedir. Yine aynı şekilde Ersöz (2011) tarafından yapılan çalışmanın da mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan sporcuların stres ölçeğinden elde ettikleri en düşük puanın 0, en yüksek puanın ise 42 olduğu sonucuna varılmıştır. Stres ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamasının 21,72 olduğu yani ölçek puan ortalaması düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların elit düzeyde güreşçilerden oluşması onların aynı zamanda zihinsel beceri düzeylerinin de belli bir seviyede olduğunun bir göstergesi olarak söylenebilir.

Araştırmada serbest stil ile grekoromen stil sporcuların stres puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan tanımlayıcı istatistikler analizinde serbest ve grekoromen stil güreşçilerine ait stres puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu ve bu yüzden aralarında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farkın oluşmadığı görülmüştür. Bu bulgu, her iki stile ait güreşçilerin benzer müsabaka koşullarında yarışmasıyla açıklanabilir.

Araştırmada serbest stil ile grekoromen stil sporcuların bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan tanımlayıcı istatistikler analizinde, grekoromen stil güreşçilere ait bilinçli farkındalık

puan ortalamasının serbest stil greŖçilere ait puan ortalamasından daha yüksek olduğu ve ortaya çıkan bu anlamlı farkın da buradan kaynaklandığı grlmŖtr. Bu bulgudan hareketle, grekoromen stildeki elit greŖçilerin serbest stil elit greŖçilerden daha bilinçli bir düzeyde olduklarını söylemek mümkündür. İlgili alanyazın incelendiğinde bu konuda daha önce yapılmamıŖ bir alıŖmaya rastlanmamıŖ olması mevcut araŖtırma bulgularını destekleme açısından olumsuz bir durum oluŖturmuŖtur.

AraŖtırmada sporcuların spor yaŖı ile bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir iliŖki bulunmamıŖtır. Buradan hareketle, araŖtırmadaki elit greŖçilerin yaŖının artması ile bilinçli farkındalık düzeyleri artması ya da azalması gibi bir durumdan söz etmek mümkün değildir. Bu bulgu, farklı yaŖlardaki elit greŖçilerin de benzer bilinçli farkındalık düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymuŖtur. İlgili alanyazın incelendiğinde, KolayıŖ ve elik (2019)'in lisanslı sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin eŖitli deėiŖkenler açısından incelediği alıŖmada da sporcuların yaŖı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir iliŖki bulunmamıŖtır. Bu alanda farklı popülasyonlara yapılan araŖtırmalar incelendiğinde ise niversite ğrencilerinin yaŖları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir iliŖkinin olmadığı alıŖmalar da mevcuttur (Azak, 2018; Ahmadia ve ark., 2014; Shill ve ark., 2002).

AraŖtırmada sporcuların spor yaŖları ile motivasyonları arasında bilmek ve baŖarmak ($r=,186$; $p=,028$), uyarıcı yaŖamak ($r=,203$; $p=,016$), ie atım ($r=,177$; $p=,037$) ve zdeŖim ($r=,226$; $p=,007$) alt boyutlarında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir iliŖki bulunmuŖtur ($p<0.05$). Bu bulgular, yaŖın artması ile birlikte elit greŖçilerin içsel motivasyon unsurları olan bilme ve baŖarma güdüleri ile müsabaka ortamının verdiği heyecanın beraberinde getirdiği yeni uyarıcılar yaŖama güdülerinin; dıŖsal motivasyon unsurları olan ie atım ve zdeŖim düzeylerinin de yükseldiğini gstermiŖtir.

KAYNAKÇA

- Altıntaş A. Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Perican Bayar Koruç),2010.
- Altıntaş A. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara; 2015.
- Altıntaş, A., “Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü”, (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015.
- Aydın, A., “Eğitim Psikolojisi”, 8. Baskı, Tek Ağaç Eylül Yayıncılık, Ankara, 2007.
- Bacanlı, H., “Eğitim psikolojisi”, 16. Baskı, Pegem Akademi, Ankara, 2011. s: 263.
- Balcı, A. (2000). Örgütsel Gelişme; Kuram ve Uygulama. 2. Baskı, Ankara: Pegem Yayıncılık. 73.
- Balkanlı, SİNEM.(2019). Mimarlık Ofisi Çalışanlarının Motivasyon Faktörlerinin Kuşaklar İle Olan İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. İstanbul Teknik Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başa Çıkma Yolları (5.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2012). Stres ve Basa Çıkma Yolları (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başaran, İ. E. (2000). Örgütsel Davranış İnsanın Üretim Gücü. Umut Yayım, Ankara. S. 70.
- Başer Ergun, Uygulamalı Spor Psikolojisi; Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınlar Dairesi Başkanlığı, İzmir,1985 ve 1998 s.63,64.
- Bayık A, Özsoy SA, Ardahan M, Özkahraman Ş, İz FB. Kadınların stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşma durumları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2006, 9(2):1-12.

- Bingöl, D. (2006), İnsan Kaynakları Yönetimi, Arıkan Basım Yayım, 6.Basım, İstanbul s: 20.
- Bingöl, D. (2019), İnsan Kaynakları Yönetimi, Beta Basım Yayım, 11.Basım, İstanbul.
- BİNGÖL, Dursun, Personel Yönetimi ve Beşeri İlişkiler, Atatürk Üniversitesi Yayını, No: 676, Erzurum, 1990.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11: 230-241.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*. 12(01), 19-39.
- Bora MY. Beden eğitimi öğretmeni ve sporcu öğrenciler arasındaki iletişimin, sportif başarı motivasyonu ile ilişkisi. Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Recep Cengiz), 2013; 10-48.
- Brown, K. M., Ryan, R. M. ve Creswell, C. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow. The psychology of Optimal Experience. *Harper Perennial: New York*. (1. Baskı. s. 281).
- Csikszentmihalyi, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York: Harpers Perennial, 1990.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1975). Beyond boredom and anxiety (Vol. 721). San Francisco: Jossey-Bass s.30.
- Cüceloğlu D. 'Mış' Gibi Yaşamlar. Remzi Kitabevi, 2005, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakıroğlu, T. (1987). Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çelikezen, MUSTAFA. (2019) MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI ÖDÜL SİSTEMİNE İLİŞKİN YÖNETİCİ GÖRÜŞLERİ (BURSA İLİ ÖRNEĞİ). UŞAK ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ, Yüksek Lisans Tezi.
- Çetinkanat Canan (2000) Örgütlerde Güdülenme ve İş Doyumu. Ankara: Anı yayınları.
- Çiçek Sağlam, A. (2007).Eğitim Örgütlerinde Kuramdan Uygulamaya Güdüleme.
- Daft, R. (2007). Management, Sekizinci Baskı, Ohio,ABD: Thompson Learning.

- DOĞAN Orhan, Spor Psikolojisi, Nobel Kitap Evi,2005 s: 66.
- Dörnyei Z. Teaching and Researching Motivation. Longman, Essex. 2001.
- Ephesin R. Stres Avcıları. Güncel Psikoloji Dergisi, 2000, 1(2):23.
- Eren, EROL (2010). Yönetim ve Örgüt Psikolojisi, 12. Baskı, İstanbul: Beta Yayınları. S. 122, 151.
- Esmek M. Psikiyatri Servisinde Yatan Şizofren Hastaların Yakınlarının Sosyal Destek Ve Stresle Baş Etme Düzeylerinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: T.C. Selçuk Üniversitesi, 2007.
- GENÇ Nurullah, Amaçlara Göre Yönetim ve Motivasyon, Atatürk Üniv. İ.İ.B.F. Araştırma Merkezi İşletme Dergisi, Cilt:7, Erzurum, 1987, s. 269.
- Gökler, R., Işıtan, G. (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi, 1(3),50-61.
- Graham, H. (2002). Stresi Kendi Yararınıza Kullanın, Çevirenler: Murat Sağlam, Türkân Tezcan, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Gündüz, Hilal (2016), Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hanh, T. N. (1987). The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation. Boston: Beacon Press.
- İ. Ethem Başaran, Örgütsel Davranış: İnsanın Üretim Gücü, Gül Yayınevi, Ankara: 1991, s.16.
- İkizler C., Karagözoğlu C. : Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul;1997, s: 41-42.
- Jackson SA, Thomas PR, Marsh HW, Smethurst CJ. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. Journal of Applied Sport Psychology 2001; 13: 129-153.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale–2 and dispositional flow scale–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual*. Fitness Information Technology.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

- KAYNAK Tuğray, Organizasyonel Davranış, İ.Ü.İ.F. Yay. No:223, İstanbul,1990, s. 114.
- KAYNAK, Tuğray, Organizasyonel Davranış, İstanbul Üniv., İşletme Fak., Yay. No:223, İstanbul, s. 114, 1990.
- Kazak, Z., “Sporda Güdülenme leği - SG”nin Türk Sporcuları İçin Güvenirlik ve Geçerlik alışması. Hacettepe journal of Sport Sciences, 15(4), 2004, 191-206.
- KESER Aşkın, alışma Yaşamında Motivasyon ve İş Tatmini, Alfa Aktüel yayınları, Bursa, 2006, 38, 43.
- Kirazlıoğlu Z. “Ders Dışı Sportif Etkinliklerde Okul, Kulüp Ve Yerel Yönetimlerin İşlevlerine Genel Bir Bakış”, Amatör Spor Dergisi Yayın Organı. Sayı: 48. Ankara 1992, s.26-29.
- Kivikanvas J.M. (2006). Psychophysiology of Flow Experience: An Explorative Study. Master Thesis. Department of Psychology. University of Helsinki. S: 115-121
- KOEL, Tamer, İşletme Yneticiliği, Genişletilmiş 8. Baskı, Beta Basım yay., İstanbul, 2001. S: 507.
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2), 155-166.
- Maslow, A. (1970). “A Theory Of Human Motivation”. Ed. V. H. Vroom, E. S. 112.
- Moore, L. L., Grabsch, D. K., Rotter, C. (2010). Using Achievement Motivation Theory to Explain Student Participation in a Residential Leadership Learning Community, *Journal of Leadership Education*, Cilt:9, Sayı:1, 22-34.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. C. R. Snyder, Shane J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*, 195-206.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2(3), 223-250.
- Nichols J.G. , Robert G.C. The General and The Specific in the Devolpment and expression of Achievement Motivation; *Motivationin Sport and Exercise*, Human Kinetics Boks, 1992, s: 65-69.
- OKSAY Aygen, alışanlarda İş Tatmini: Sağlık Sektr zerine Bir Araştırma, Sleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta, 2005, s. 24-25.
- OKSAY, Aygen, alışanlarda İş Tatmini: Sağlık Sektörü zerine Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta, 2005.

- ONARAN Oğuz, Çalışma Yaşamında GÜdülenme Kuramları, Ankara Üniv. Siyasal. Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara, 1981, s.3, 40, 60.
- ÖNEN, Levent, M. Burak TÜZÜN, Motivasyon, Epsilon yay., İstanbul, 2005.
- Özbay E. İstanbul ilinde askeri hastanelerde çalışan yönetici hemşirelerin stres kaynakları ve başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelikte Yönetim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: T.C. Marmara Üniversitesi, 2007.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler arasından incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Rowshan, A. (2011). Stres Yönetimi Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz? (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2001), Örgütsel Psikoloji, 4. Basım, Ezgi Yayıncılık, Bursa.
- Selye, H. (1974). Stres Without Distress. Philadelphia, Lippincott.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer, 17-35.
- Spor Genel Müdürlüğü, (2020). Federasyon Sporcu Sayıları. İnternet sayfası: <http://sgm.gsb.gov.tr/>.
- TINAZ Pınar, Çalışma Yaşamında Motivasyon Kuramları, Mercek Dergisi Sayı:19, Temmuz 2000, s.32.
- Tınaz, P. (2013), Çalışma Yaşamından Örnek Olaylar, Beta Yayınları, 3.Basım, İstanbul. s.32.
- Tires, P. (1987). *Stres*. (Çeviren: Yusuf Haznedaroğlu). İstanbul: Metler Matbaa.
- Tutar H. Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. Hayat Yayınları, İstanbul, 2000:204-222.
- Ülgen, HAYRİ (1997), İşletmelerde Organizasyon İlkeleri ve Uygulaması, İşletme Fakültesi Yayın No: 258. İ.Ü. İşletme Fakültesi, İstanbul s:59.
- Webster's Encyclopedic Unbridged Dictionary of The English Language. N.J: Gramercy Books, 1989:1406.
- Weinberg, R. S., Gould, D. 2011. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetic: 153.
- Wu X. Intrinsic motivation and young language learners: the impact of the class, 20. room environment, System, 2003; 31: 501–517.

Yalçın İ. İşitme engelli futsal sporcularının başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, 2015.

YALÇIN Selçuk, Personel Yönetimi, İ. Ü. İşletme Fak. Yay., İstanbul, 1991, s. 210.

Yapıcı, Ş., Yapıcı, M., "Eğitim Psikolojisi", 2. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara, 2010 s:210.

Yarkın, Eda. (2013). "Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi", İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Yüce, Arif, and Hakan Sunay. "Türk sporuna ilişkin nicel gelişimin dönemsel olarak incelenmesi ve bazı ülkelerle karşılaştırılması." Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi 11.2 (2013): 95-103.



EKLER

Ek 1: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

		Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.						
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım. .						
4	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.						
8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10	İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum. .						
12	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

Ek 2: Etkinlik Tecrübe Ölçeği -2 (DFS-2)

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Antrenmanlara katıldığımda					
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Bir şeyi denemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissedirim.	1	2	3	4	5
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahibim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	1	2	3	4	5
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır.	1	2	3	4	5

Buradaki ifadeler antrenman sırasında genel olarak yaşadığınız duygular ya da edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

Lütfen bu ölçeği egzersiz/antrenman/yarışma bitiminden ne kadar süre (saat veya dakika) sonra doldurduğunuzu belirtiniz.



Ek 3: Stres Ölçeği

No	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve ara sıra	Oldukça sık	Her zaman
1	Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim	0	1	2	3
2	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	0	1	2	3
3	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
4	Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdiğine hissinde kapıldım	0	1	2	3
5	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim	0	1	2	3
6	Herhangi bir şekilde geciktirildiğimde (asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde) sabırsızlandığımı hissettim	0	1	2	3
7	Alingan olduğumu hissettim	0	1	2	3
8	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	0	1	2	3
9	Kolay sinirlendirilebildiğimi fark ettim	0	1	2	3
10	Bir şey canımı sıktığında kolay sakinleşemediğimi fark ettim	0	1	2	3
11	Bir şey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi fark ettim.	0	1	2	3
12	Sinirlerimin gergin olduğunu hissettim	0	1	2	3
13	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
14	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3

Ek 4: Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği

NİÇİN SPOR YAPIYORSUNUZ?	Bana Hiç Uygun Değil		Bana Orta Derece de Uygun			Bana Bütünüyle Uygun	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Spor ortamında heyecan verici deneyimlerle karşılaşmak haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
2. Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
3. Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi sporyapmaya devam edip etmemem konusunda kendime soruyorum	1	2	3	4	5	6	7
4. Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
5. Niçin sporyaptığımı bilmiyorum; uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yeteneksiz olduğum kanısındayım	1	2	3	4	5	6	7
6. Tanıdığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
8. Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7
9. Eğer formda olmak isteniyorsa sporyapmak kesinlikle gerekli olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
10. Sporcu olmanın verdiği prestij için	1	2	3	4	5	6	7
11. Diğer yönlerimi geliştirme de seçtiğim en iyi yollardan biri olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
12. Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7
13. Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan hissettiğim için	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendimi iyi hissetmedik için sporyapmam 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 olabilecekte pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için	1	2	3	4	5	6	7
18. Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için	1	2	3	4	5	6	7
19. Artık niçin sporyaptığımı net değil, spordayearim olduğunu gerçekten düşünmüyorum	1	2	3	4	5	6	7
20. Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7
21. Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hisseteceğim 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 ilişkiyi sürdürme için en iyi yollarından biri olduğu 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 sporyapmam gerektiği için	1	2	3	4	5	6	7
27. Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7
28. Sık sık kendime niçin sporyaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Enes Kesler 1992 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. İlk orta ve lise öğrenimini İstanbul'da tamamladı. Ortaokulda güreş sporuna başladı şuan hala aktif olarak güreşe devam etmektedir.2012 yılında girdiği Sakarya Üniversitesinden 2016 yılında mezun oldu. Evli ve bir çocuk babasıdır.

