

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ELİT SPORCULARDA BAŞARI MOTİVASYONUN,
DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

138535

138535

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mustafa ENGÜR

TC. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

İZMİR, 2002

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ELİT SPORCULARDA BAŞARI MOTİVASYONUN,
DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Mustafa ENGÜR

Danışman

Yrd.Doç.Dr. Süleyman L. MORALI

İZMİR, 2002

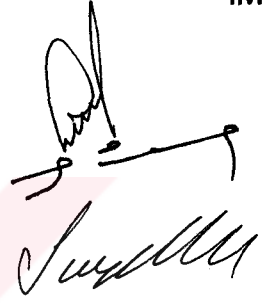
DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

İMZA

Başkan : Doç. Dr. Birol DOĞAN

Üye :Yrd. Doç.Dr. Suphi TÜRKMEN

Üye :Yrd. Doç.Dr. Süleyman L. MORALI



Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih : 01/10/2002

ÖNSÖZ

Sporcu olarak çeşitli sorunlar yaşamış ve bu sorunlarına profesyonel çözümler bulamamış bir birey olarak, sporu bıraktıktan sonra geçmişimde yaşadığım sorunlarla ilgili farklı bir konumda çalışma imkanı ve fırsatı bulmak oldukça ironik. Yaşadığım bu ironide en büyük pay, sevgili hocam Yard.Doç.Dr. Süleyman Lütfi MORALI'ya ait. "Etik" ve "Prensip" kavramlarını her düşünüşümde onun izlerini, izlenimlerini görmekteyim.

Kişilerinin güdülenmeleri için önlerinde ulaşacakları hedefler, zirveler bulunmalıdır. Bu kimi zaman para, ünvan gibi dışsal ödüller, kimi zaman içsel doyum, kimi zaman da idol olarak belirlenen bir kişi olabilmektedir. Sayın Dr. Adnan ORHUN, yaptığım çalışmalarımda beni güdüleyen zirvelerden biridir. Örnek olmak için spor ve bilim insanlığı ve saygıdeğer kişiliği dışında hiçbir şeye ihtiyacı olmadığı ve farkında olmadan yaptığı mentorluk sebebiyle ona çok minnettarım.

Düşündüğünü eyleme dökmekte kimi zaman zorlanan birisi olan benim, tam ihtiyacım olduğu zaman ve yerde, yakınlarda bulunmak gibi bir hata yapan sevgili arkadaşım Araş.Gör. Zişan KAZAK'a, "her" türlü yardımından ve öğreticiliğinden ötürü teşekkür ediyorum.

Mustafa ENGÜR

İZMİR, 2002

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
BÖLÜM 1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
1.1. GÜDÜLENME VE GÜDÜLENMEYE İLİŞKİN KAVRAMLAR.....	4
1.1.1. Gereksinme ve Gereksinme Kuramları.....	4
1.1.1.1. Murray'ın Gereksinim Kuramı.....	5
1.1.1.2. Maslow'un Gereksinim Kuramı.....	8
1.1.1.3. Beklenti – Değer Kuramları.....	16
1.1.1.3.1. Rotter'ın Sosyal Öğrenme Kuramı.....	17
1.1.1.4. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı.....	18
1.1.1.5. Lewin'in Sonuç Alma Kuramı.....	19
1.1.1.6. Başarı GÜdülenmesi Kuramı.....	20
1.1.1.6.1. Mc Clelland – Atkinson Başarı Kuramı...20	
1.1.1.6.2. Spor Alanında Başarı GÜdülenmesinin Ölçülmesi.....	31
1.2. KAYGI VE KAYGIYA İLİŞKİN KAVRAMLAR.....	35
1.2.1. Uyarılmışlık.....	35
1.2.2. Stres.....	38
1.2.3. Kaygı ve Korku.....	41
1.2.3.1. Durumluk Kaygı.....	42
1.2.3.2. Sürekli Kaygı.....	45
1.2.3.3. Somatik Kaygı.....	46
1.2.3.4. Bilişsel Kaygı.....	46
BÖLÜM 2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	48
2.1. Araştırma Modeli.....	48
2.2. Kullanılan Yöntem.....	48
2.3. Araştırmanın Örnekleme.....	49

2.4. Verilerin Toplanması ve Yorumlanması.....	53
BÖLÜM 3. BULGULAR.....	54
3.1. Erkek ve Bayan Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt lekleri ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin "t" Testi Sonuçları.....	54
3.2. Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt leklerinin ve Durumluk Kaygı Düzeyinin Yaşı Göre Karşılaştırılmasına İlişkin "F" Testi Sonuçları.....	57
3.3. Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt leklerinin ve Durumluk Kaygı Düzeyinin Sportif Deneyimlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin "F" Testi Sonuçları.....	61
3.4. Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt lekleri ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin İlgilendikleri Spor Dalına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin "t" Testi Sonuçları.....	65
3.5. Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt lekleri ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Millilik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin "t" Testi Sonuçları.....	68
3.6. Katılımcıların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre Başarı Güdülenmesi Alt lekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin "F" Testi Sonuçları.....	71
BÖLÜM 4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
4.1. Tartışma ve Sonuç.....	74
4.2. neriler.....	79
ÖZET.....	81
ABSTRACT.....	83
KAYNAKÇA.....	84
EKLER.....	88
Ek 1. Spora zg Başarı Motivasyonu leği.....	88
Ek 2. Durumluk Kaygı Envanteri.....	91
ZGEMIŞ.....	92

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1. Maslow'un Sınıflandırılması.....	10
Şekil 2. Başarı gereksinimi kuramı.....	21
Şekil 3. Başarı gereksinimi formülü.....	25
Şekil 4. Yerkes-Dodson Yasasına Göre Performansla Uyarılmışlık Arasındaki Ters-U İlişkisi.....	37-38



TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Başarı güdülenmesini değerlendiren araçlar.....	32
Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı.....	49
Tablo 3. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımı.....	50
Tablo 4. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre dağılımı.....	51
Tablo 5. Katılımcıların sahip olduğu deneyime göre dağılımı.....	52
Tablo 6. Katılımcıların milli olma durumlarına göre dağılımı.....	52
Tablo 7. Bayan ve erkek katılımcıların “Durumluk Kaygı” düzeylerine ilişkin “t” testi.....	54
Tablo 8. Bayan ve erkek katılımcıların “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi.....	54
Tablo 9. Bayan ve erkek katılımcıların “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi.....	55
Tablo 10. Bayan ve erkek katılımcıların “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi.....	56
Tablo 11. Katılımcıların yaşlarına göre “kaygı” düzeyine ilişkin “F” testi.....	57
Tablo 12. Katılımcıların yaşa göre “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi.....	58
Tablo 13. Katılımcıların yaşa göre “Güç Gösterme Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi.....	59
Tablo 14. Katılımcıların yaşa göre “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi.....	60
Tablo 15. Katılımcıların sportif deneyimlerine göre “kaygı” düzeyine ilişkin “F” testi.....	61
Tablo 16. Katılımcıların sportif deneyimlerine göre “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi.....	62
Tablo 17. Katılımcıların sportif deneyimlerine göre “Güç Gösterme Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi.....	63
Tablo 18. Katılımcıların sportif deneyimlerine göre “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi.....	64

Tablo 19. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre “Durumluk Kaygı” düzeylerine ilişkin “t” testi.....	65
Tablo 20. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi.....	66
Tablo 21. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi.....	66
Tablo 22. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi.....	67
Tablo 23. Katılımcıların millilik durumlarına göre “Durumluk Kaygı” düzeylerine ilişkin “t” testi.....	68
Tablo 24. Katılımcıların millilik durumlarına göre “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi.....	69
Tablo 25. Katılımcıların millilik durumlarına göre “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi.....	69
Tablo 26. Bayan Katılımcıların millilik durumlarına göre “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi.....	70
Tablo 27. Katılımcıların durumluk kaygı düzeylerine göre “Başarıya Yaklaşma Güdüsü”ne ilişkin “F” testi.....	71
Tablo 28. Katılımcıların durumluk kaygı düzeylerine göre “Güç Gösterme Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi.....	72
Tablo 29. Katılımcıların durumluk kaygı düzeylerine göre “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi.....	72

BÖLÜM 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Spor psikolojisi, gelişim sürecine diğer bilim dallarına nazaran daha yeni başlamış olmasına rağmen oldukça ciddi bilimsel aktiviteler ve akılcı kuramsal yapılanma sayesinde günümüzde hatırı sayılır bir öneme kavuşmuştur.

Deneysel çalışmalar, kağıt-kalem testleri, anketler ve diğer araştırma yöntemleri kullanılarak sporcuların performanslarına etkiyen psikolojik faktörler ortaya konmaya çalışılmıştır. Hazırlanan ölçek ve envanterlerle spor yapan ve yapmayan bireylerin spora ilişkin, çeşitli psikolojik özellikleri belirlenip değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Bahsedilen değerlendirmelerin gereken önemi içererek yapılması, gerek günümüzde endüstriyel bir sektör kadar paranın dolaştığı ve milyonlarca insanın ilgilendiği performans sporu için, gerekse yaşamımızın ilk aylarından beri içerisinde bulunan oyun sporu ile yaşam boyu spor alanlarında bireylere daha rahat, daha verimli, optimum aktivite alanları ve serbestisi oluşturulması konusunda oldukça yarar sağlayacaktır.

Doktor olmak isteyen bir lise öğrencisi, açlığını doyurmaya çalışan birisi, seçimlere katılıp milletvekili olmaya çalışan bir aday, cinayet işleyen bir genç, antrenman yapan bir sporcu gibi pek çok örnekte görülebileceği gibi güdülenme yaşamımızın her yanında ve her yönündedir.

Güdüler, açlık, susuzluk, cinsellik gibi temel ihtiyaçlardan evlenme isteği, siyaset yapma gibi uzun süreli güdülere kadar geniş bir yelpaze oluşturmaktadır. Yaşamımızın her anında yaptığımız ya da yapmadığımız pek çok şeyin içerisinde veya etrafında bu güdüler mevcuttur.

Öte yandan çok önemli bir sınav ya da iş görüşmesi öncesi hissettiklerimiz, büyükçe bir topluluğun önünde konuşmak gibi bir durumda karşı karşıya kaldığımızda düşündüklerimiz nelerdir? Ellerimiz terler, dizlerde bir boşalma hissi oluşur, sesimiz titrer, gider gelir ya da donup kalırız. Bu duygunun, önemli bir müsabakanın son saniyesinde penaltı kullanmak zorunda olan bir futbolcu ve karşısındaki kaleci için miktarı ne kadardır, sonuçları neler olabilir? Biraz önce sorulan soruların cevapları bizi belki de aynı yere götürecektir. İşte kaygı da motivasyon gibi hayatımızın herhangi bir anında karşımıza çıkar ya da içerimizde varlığını hissederiz. Onunla daima bir mücadele içinde oluruz. Bazı zamanlar galip gelirken, bazen ona mağlup olur, boyun eğeriz. Ama çoğu zaman onu tanımlayamayız bile.

Kaygının bu genel olma durumu, onun sportif alanda çözümlenmesi, gerekirse artırılması gereken bir olgu haline getirmektedir. Yapılan araştırmalarda çok yüksek oranlarda sporcunun müsabaka öncesi kendini sinirli ve endişeli hissettiği rapor edilmiştir. İşte bu yüksek istatistikler de kaygı fenomeninin tanımlanması, ölçülmesi ve kontrol altında tutulmasını zorunlu kılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı çeşitli spor branşlarında performans olarak elit düzeye ulaşmış sporcularda başarı güdülenmesi ile durumluk kaygı düzeylerini ölçmek ve bu iki olgunun herhangi bir etkileşiminin olup olmadığını test etmektir.

Birinci bölümde güdülenme kavramının tanımları, çeşitli kuramlara göre güdülenmenin incelenmesi, sporla ilişkisi, başarı güdülenmesi kuramı, alt boyutları ve başarı güdülenmesinin ölçülmesi, kaygı kavramının tanımlanması, kaygı türleri, sporda kaygının görünümü yer almaktadır. Çalışmanın ikinci bölümde ise araştırmada kullanılan araç, gereç, yöntemler açıklanmıştır. Üçüncü bölümde, sporculara uygulanan spor özgü başarı güdülenmesi ölçeği ve durumluk kaygı envanterinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Çalışmanın son bölümünde ise konuya ilişkin tartışma ve sonuç yer almaktadır.

1.1. GÜDÜLENME VE GÜDÜLENMEYE İLİŞKİN KAVRAMLAR

1.1.1. Gereksinme ve Gereksinme Kuramları

Bireylere özgü başarma isteği, güvenlik, toplum onayı statü gibi dürtülere "gereksinme" adı verilir. Gereksinme kavramı, bireyin sağlığı ve iyi olması yolunda duyduğu herhangi bir eksiklik diye açıklanabilir. Bireyin bu eksikliği gidermeye duyduğu gereksinme onun toplumdaki fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için bir gerekliliktir (12).

Hançerlioğlu'na (1988) göre gereksinme, herhangi bir şey için duyulan gereklilik, psikolojide dürtü ve güdü deyimleriyle anlamdaş olarak kullanılır. Yiyip içme, gereksinmesi gibi fizyolojik kullanımların yanı sıra başarıya ulaşma gereksinmesi gibi toplumsal nitelikte olanları da bulunmaktadır. Fizyolojik gereksinmelere birincil gereksinmeler (Primary Needs), öğrenilerek oluşturulan gereksinmelere ikincil gereksinmeler (Secondary Needs) denilmektedir. Birincil gereksinmelere dürtü ya da gibi içgüdü denilmektedir (10). Baymur (1978) ise gereksinim değil de "ihtiyaç" sözcüğünü kullanarak: psikolojide ihtiyaç teriminin insanın gelişimi ve çevresiyle uyumsal bir ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği anlamında kullanıldığını ifade etmektedir (4).

Gereksinmeler organizmanın içsel ve dışsal özelliklerinin tümüdür ve bireyin etkinliklerinin yönlendiricisidir. Güdüler sistemi olarak kendini gösterirler. Gereksinme, varoluşun somut koşulları içinde önemini ifade eden veya insanın

belirli bir Şey iÇin duyduğu ihtiyaŐtan doğan kiŐiliĐinin bir durumu olarak aÇıklanabilir.

Gereksinim eksikliĐi insanı rahatsız eden etken olarak ele alınabilir. Her zaman her tŪrlŪ gereksinimimizin karŐılandığı sŪylenemez, insanlar karŐılanmayan gereksinimlerinin yarattığı rahatsızlıktan kurtulmak iŐin harekete geŐerler. Bu da, bu Őekilde harekete geŐen kiŐinin gŪdŪlenmesi demektir. Gereksinim kuramlarının en yaygın olarak bilinenleri Maslow'a ve Murray'a aittir. AŐaĐıda bu kuramları tanımaya ŐalıŐacaĐız.

1.1.1.1. Murray'ın Gereksinim Kuramı

Murray ŐalıŐmalarını Ūniversite ūĐrencilerini 4 yıl gŪzleyerek yŪrŪtmŪŐtŪr. Murray, gereksinimleri teke indirmek ya da uzun listeler yapmak yerine sistematik bir yaklaŐımı benimsemiŐtir. Murray'ın sınıflamasında yer alan gereksinimler Őunlardır:

Gereksinim

Kısa Tanım

Aşağılanma	Dış güçler karşısında pasif kalma, suçlanma ve eleştirileri kabullenme
Başarı	Zor olanı başarma, diğerlerini geçme, yeteneklerini geliştirerek saygı kazanma.
Hoşlanma	Başkalarıyla birlikte olma, birine sadık kalmak.
Özerklik	Özgür olma, sınırlardan kurtulma, bağımsız-sorumsuz davranma
Karşı-hareket	Çalışarak başarısızlığını aşma, Zayıflıkları ve korkuyu önleme
Savunma	Kişinin suçlama, eleştiri karşısında kendisini savunması
İtaat	Üstüne hayranlık duyma, onu destekleme, yetkililerin etkisini kabullenme, uyma
Egemenlik	Kişinin kendi çevresini kontrol etmesi, başkalarının davranışlarını yönlendirme
Sergileme	Etki bırakma, görülme, ve duyulma başkalarını heyecanlandırma şaşırtma, eğlendirme.

Zarardan Kaçınma	Acıdan, yaralanmadan, hastalık, ölüm ve tehlikelerden kaçınma ve önlem alma
Aşağılanmadan Kaçınma	Rahatsız edici, küçültücü azarlanmaya yol açan durumlardan kaçınma, başarısız olmamak için harekete geçmeme
Bakım	Bebek, sakat, zayıf, tecrübesiz, yalnız v.b. kişilere ilgi gösterme ve yardım etme
Düzen	Eşyaları sıraya koyma, temiz tutma, dönünce yerleştirme
Oyun	Yalnızca zevk almak için hareket etme, gülme, şakalaşma, eğlencelere katılma
Reddetme	Olumsuz nesnelere uzak durma, beğenmediklerimizi dışlama, ilgilenmeme, onlara yukarıdan bakma
Duyusalılık	Duyusal etkiler arama
Seks	Seksüel ilişkiler kurma ve geliştirme
Destek Alma	Sevilen, değer verilen birileri tarafından korunmak, sevilme, bakılmak, desteklenmek
Anlama	Soru sorma ve yanıtlama, kurmalara ilgi duyma, spekülasyon yapma, analiz etme ve genelleme

Murray'a göre gereksinimler, kültürel deneyimler yoluyla öğrenilirler ve bir kez bir gereksinim ortaya çıkarsa varlığını sürdürür. Gereksinimleri gideren davranışlar ise, giderek alışkanlıklar halini alır. Kişilerin gereksinimlerinin bilinmesi onun güdülenmesinde kullanılabilir. Örneğin destek alma gereksinimi duyan bir öğrencinin öğrenme çabalarının desteklenmesi, öğrencinin güdülenmesini sağlayacaktır.

1.1.1.2. Maslow'un Gereksinim Kuramı

Maslow davranışçı, Freudçu ve hümanist yaklaşımları birleştiren bir yazardır. Maslow davranışçılığın ve Freud kuramının önemli katkılar getirmiş olmalarına rağmen insanı bir bütün olarak incelenmediği ileri sürer. Kuramını şu önermeler üzerine kurmuştur.

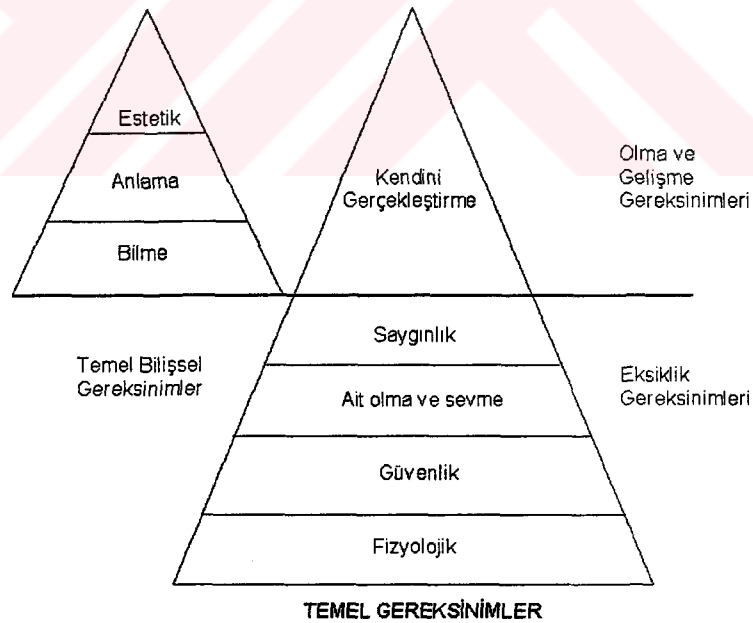
- 1) Bireyler bütünleşmiş, organize olmuş bütünlere sahiptir. Örneğin, aç insanın algıları, duyguları, düşünceleri hep yiyeceklerle ilgilidir. Bir başka deyişle eğer insanlar açsa her yönüyle açtır.
- 2) Güdüsel durumlar için bir paradigma seçilmelidir. Açlığın paradigma olarak alınması pek akıllıca değildir. Dürtüler organizmada tek başlarına yer almazlar. Tipik bir dürtü belki de belirli, somatik temelli bir dürtüyle ilişkili bile değildir. Tipik dürtü kişinin bir bütün olarak gereksinim duyduğudur.

- 3) Ortalama istekler sonuçların aracıdır: Örneğin araba almak için para kazanmayı istemenin altında komşulardan geri kalmayarak öz-saygıyı korumaya çalışma eğilimi bulunabilir.
- 4) Güdüler bilinçsiz olabilir. Psikanaliz uygulamalarında bilinçli isteklerin temelinde bilinçsiz amaçların bulunduğu saptanmasında olduğu gibi.
- 5) İnsanların istekleri ortaktır. İnsanların bilinçli günlük istekleri çeşitlilik gösterse de temel istekler birbirine benzer. Farklılıkların nedeni temel gereksinimleri karşılama yollarının kültürlere göre farklılık göstermesidir.
- 6) Güdülerin altında çoklu etkenler vardır.
- 7) Organizmanın her durumu güdüleyicidir.
- 8) Doyum yeni güdüler doğurur.
- 9) Dürtüleri listelemek olanaksızdır.
- 10)Güdüler temel amaçlara göre sınıflanabilir.
- 11)Hayvanlardan toplanan veriler güdü alanı için yeterli değildir.
- 12)Güdü çevresel etkenlerden bağımsız değildir.
- 13)Hareketlerimiz bazen bütünleşmiş olmayabilir.
- 14)Davranışlarımızın tümü güdülenme sonucu ortaya çıkmaz.
- 15)Bir şey elde etme olasılığı varsa güdü vardır.
- 16)Gerçekliğin bilinçsiz etkilenmeler üzerinde etkisi vardır.
- 17)Güdü kuramları gelişmiş insanlar dikkate alınarak geliştirilmelidir (1).

Maslow'un yukarıdaki önermeler üzerine kurduğu kuramının ana düşüncesi güdülerin temelinde gereksinmelerin bulunduğu ve gereksinimlerin

aşamalı olarak sınıflanabileceğidir. Maslow'un işlevselcilik, Gestalt'çılık, Dinamizm yaklaşımlarını sentezleyerek geliştirdiği gereksinim sınıflaması (yıllarca) eğitimden işletmeye bir çok alanda etkili olmuş ve kullanılmış bir sınıflamadır.

Maslow gereksinimleri (a) temel gereksinimler ve (b) temel bilişsel gereksinimler olarak ikiye ayırır. Temel gereksinimlerin karşılanabilmesi için düşündüklerini söyleme, başkalarını rahatsız etmemek koşuluyla isteklerini yapma, bilgiyi arama ve kendini savunma özgürlükleri ile adalet, dürüstlük gibi özelliklerin bulunması gereklidir. Ayrıca bilişsel yeteneklerin özgürce kullanılmaması, gizlilik, sansür, yalancılık ve iletişimin durması da temel gereksinimlerin karşılanmasını tehdit edecektir. Sınıflama şu şekildedir :



Şekil 1. Maslow'un Sınıflandırılması

(Kaynak: Açıkgöz, K.Ü. (1996). Etkili öğrenme ve öğretme. Kanyılmaz Matbaası, İstanbul, pp.195.)

Bu sınıflamaya göre, alt düzeyde yer alan gereksinimler üst düzeydekilere göre daha geniş bir kesim tarafından hissedilir. En alttaki fizyolojik gereksinimler bütün canlılar tarafından hissedilir. Bu sınıflamanın bir başka özelliği alttaki gereksinimler karşılandıkça azalırken üsttekilerin karşılandıkça artıyor olmasıdır. Örneğin, bir konuyu öğrendikçe daha çok öğrenmeyi istemedi olduğu gibi. Eksiklik gereksinimlerinin tersine olma ve gelişme gereksinimleri hiçbir zaman karşılanmaz. Bunlara ek olarak alttakiler karşılanmadıkça- tam anlamıyla olmazsa bile üsttekilerin hissedilemeyeceği de belirtilmelidir. Aşağıda, Maslow'un sınıflamasında yer alan gereksinim türleri ele alınmaktadır.

Fizyolojik gereksinimler: Güdülerin başlangıç noktasını fizyolojik gereksinimler oluşturmaktadır. Yorgunluk, uyku, annelik gereksinimleri dışında kalan fizyolojik gereksinimler birbirinden bağımsızdır. Eğer fizyolojik gereksinimler karşılanmamış ise özgürlük, sevgi, toplum olma duygusu v.b. gereksinimler ortaya çıkar. Fizyolojik gereksinimlerin bir başka özelliği karşılandıktan sonra ortadan kalkmasıdır.

Güvenlik gereksinimleri: Fizyolojik gereksinimler karşılandıktan sonra güvenlik gereksinimleri ortaya çıkar. Güvenlik gereksinimleri; güvenlik, oturmuşluk, bağımlılık, korunma, korkudan, kaygıdan ve kargaşadan kurtulma, yapılaşma, düzen, yasa ve sınırlılık gibi gereksinimleri kapsar. Güvenlik gereksinimlerinin karşılanmaması yaşamın amacının güvenlik arayışı haline gelmesine yol açabilir, karşılanmış olması ise insanlardaki kendini tehlikelerde

hissetme duygusunu yok etmektedir. Güvenlik gereksinimleri genellikle iyi bir işinin olması, bankada parasının bulunması, sağlık sigortası olması v.b. isteklerle ortaya çıkar. Daha genel bir açıdan bakılırsa güvenlik gereksinimlerinin bilineni bilinmeyene tercih etme biçiminde ortaya çıktığı görülmektedir.

Ait olma ve sevmeye gereksinimleri: Maslow'un yaptığı sıralamaya göre güvenlik gereksinimleri hissedilmektedir. Bu sevmeyi ve sevmeyi, insanlarla birlikte olmayı, bir köke, komşulara, arkadaşlara sahip olmayı istemektedir. Bu gereksinimlerin karşılanmaması, yabancılaşma, yalnızlık v.b. duyguların ortaya çıkmasına yol açar.

Burada Maslow'un sevgi ile cinselliği ayırması ve cinselliği fizyolojik gereksinimler grubuna koyması, ayrıca hem sevgi almayı hem de vermeyi vurguluyor olması dikkat çekicidir. İnsanlara ait olma ve sevmeye gereksinimleri karşılandıktan sonra hissedilen gereksinim, saygınlık gereksinimleridir. Saygınlık gereksinimleri içinde iki takım gereksinim bulunmaktadır. Birincide güç, başarı, yeterlilik, ustalık, güven, bağımsızlık istekleri; ikincide prestij, statü, ün, egemenlik, saygı görme, dikkat edilme, önemli bulunma, gurur ve beğenilme gereksinimleri bulunmaktadır. Bu gereksinimlerin karşılanmaması aşağılık, zayıflık ve çaresizlik duygularını ortaya çıkarır.

Kendini gerçekleştirme gereksinimleri: Buraya kadar olan gereksinimler karşılanmış olsa bile yine bir huzursuzluk baş gösterebilir.

İnsanlar kendi doğalarına uygun davranabilmeli ve Maslow'un deyimiyle "Neyi olabilirlerse onu olmalılar". Buna kendini gerçekleştirme denir. Maslow'un tanıdıkları, arkadaşları ve tarihi kişiler üzerinde yaptığı çalışmalar sonucu saptadığı kendini gerçekleştirmiş insan özellikleri şunlardır.

Gerçekliğin algılanması: Maslow, yaptığı çalışmalarda, sağlıklı insanların gerçekleri diğerlerinden daha iyi görebildikleri olayları daha sağlıklı değerlendirebildiklerini saptamıştır. Ayrıca sağlıklı bireylerin bilinmeyenlerden diğerleri kadar rahatsız olmadıkları, onu kabul ettikleri ve hatta onu çekici buldukları saptanmıştır. Bu özelliğin temelinde entellektüel güç yatmaktadır.

Kendilerini ve başkalarını olduğu gibi kabullenme: Kendini gerçekleştirmiş kişiler zayıflıkları, hataları dolayısıyla utanç duymazlar. Onların insan doğasının bir parçası olduğunu kabul ederler. Buradan onların içinde buldukları durumdan memnun oldukları gibi bir sonuç çıkarılmamalıdır.

Doğallık: Kendini gerçekleştirmiş kişilerin davranışlarının en belirgin özelliği yapaylıktan uzak, basit ve doğal olmasıdır. Kendilerini engellemediği sürece alışılmış davranışlarını gösterebilirler.

Problem Merkezlilik: Kendilerini değil, kendi dışındaki problemleri merkez alırlar. Genellikle görev olarak algıladıkları kişisel olmayan amaçları vardır. Küçük şeylerle uğraşmazlar ve geniş grüşlüdürler.

Yalnızlık: Yalnız kalmaktan rahatsız olmazlar. Bu normal insanlar tarafından “soğukluk, ukalalık” gibi görülebilir. Bu onların başka insanlara gereksinim duymadıkları anlamına gelmemelidir.

Özerklik: Fiziksel ve sosyal çevrelerinden bağımsız davranırlar. Bu kötü anlarda dengesini kaybetmemek demektir. Bu insanların intihara sürükleyebilecek durumlarda bile dimdik durmayı başarabilirler. Başkalarının ne düşündüklerinden çok kendilerinin ne düşündüğü onları ilgilendirir.

Hoşlanma Duygularının Canlılığını Koruması: Genel olarak çok özel zevkleri mistik bir biçimde yaşarlar. Böyle yaşantılarla değerli olayların insanları günlük yaşamda bile güçlendirdiğine inanırlar.

İnsan Sevgisi: Kendini gerçekleştirmiş kişiler genel olarak bütün insanları sever ve insanların birbiriyle kardeş olduklarına inanırlar.

Hor Görme ve Saygı: İnsanlar arasında ayırım yapmazlar. Yaş ünvan v.b. özellikleriyle övünmezler.

Kişilerarası İlişkiler: İnsanlarla derin ilişkiler kurarlar. Zamanları az olduğu için bunu az kişiyle yaparlar.

Ahlak: Kendi doğruları ve yanlışları içinde ahlaklı davranırlar.

Araçlar ve Amaçlar: Araçlarla amaçlar arasında ayırım yaparlar. Daha çok amaçlar üzerine odaklanırlar. Bazı şeyleri yapmış olmak için yaparlar. En sıkıcı etkinlikleri bile eğlenceli hale getirebilirler.

Mizah: Mizah anlayışları farklıdır. Kendi kendileriyle dalga geçebilirler.

Yaratıcılık: Tüm kendini gerçekleştirmiş kişiler yaratıcıdır. Sağlıklı bir kişilik göstergesidir. Daha önce belirtildiği gibi bu insanlar diğerlerinden daha az bağımlı, daha doğal insanlardır.

Kültürlemeye Direnme: Kendini gerçekleştirmiş kişiler, yemek, giyim v.b. konularda geleneksel tercihler yapsalar bile gerçek anlamda geleneksel değillerdir. Kültürü yavaş yavaş, soğukkanlılıkla değiştirme eğilimi gösterirler.

Hataları: İnsanların küçük hatalarının çoğunu yaparlar. Sıkıcı, inatçı, kırıcı olabilirler. Zaman zaman sinir krizi geçirebilirler. Aslında incelemeleri, Maslow'u "mükemmel insan olmadığı" düşüncesine getirmiştir.

Değerler: Kendi doğalarını, insanın doğasını, toplumsal yaşamı, doğayı ve fiziksel gerçekliği olduğu gibi kabul ederler. Bu onların kişisel değer sistemlerini oluşturma olasılığını artırır. Ayrıca kendini gerçekleştirmiş insanların değer sistemlerinin bir bütünlüğü vardır.

İkilemlerin Çözümü: İnsanlar zaman zaman ikileme düşebilirler. Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş kişilerde böyle ikilemlere diğerlerinden daha az rastlanmaktadır.

Bilme ve Anlama Gereksinimleri: Bilgi edinme, evreni tanımaya çalışma dünyadaki güvenliği sağlama yolları, zeki bir insan için ise, kendini gerçekleştirmenin ifade edilmesidir. Sürekli olarak bilinmeyi bulmaya, açıklamaya çalışan kişiler vardır. Bu gereksinimlerinin karşılanmaması bu kişileri rahatsız edebilir.

1.1.1.3. Beklenti – Değer Kuramları

1960-1980 yılları arasında etkili olmuş kuramlardır. Bu kuramlara göre hangi davranışın gösterileceğini beklenti ve değer olmak üzere iki etken belirlemektedir. Beklenti o davranışın amaca ulaştırma olasılığı, değer ise o amacın önem derecesidir. Bir insanın pek çok amacı olabilir. Özetle beklenti-değer kuramına göre bireyler çeşitli seçenekleri değerlendirebilirler, birbirleriyle karşılaştırabilir. Sonunda kendi değer verdikleri ve gerçekleşme olasılığı en yüksek olanı seçebilirler. Bu kuramların en bilinenlerinden biri Lewin, diğeri ise Rotter tarafından ortaya konanlardır.

1.1.1.3.1. Rotter'ın Sosyal Öğrenme Kuramı

Rotter tarafından geliştirilmiş olan sosyal öğrenme kuramı bireylerin çeşitli davranış olasılıkları ile karşılaşınca yaptıkları seçimle ilgilidir. Rotter'ın kuramı (a) davranış potansiyeli, (b) beklenti, (c) pekiştireç değeri, (d) psikolojik durum olmak üzere dört ana kavram üzerine oturmaktadır.

Davranış potansiyeli, bir davranışın –gözlenebilir ya da düşünme planlama gibi gözlemlenemeyen etkinlerini kapsar- gösterilme olasılığıdır. Örneğin sınava hazırlanmak isteyen bir öğrencinin tek başına ya da arkadaşlarıyla çalışma seçeneklerinden “en iyi” bulduğunu seçmesi gibi.

Beklenti, belli bir davranışın sonunda amaca ulaşma olasılığı olarak ele alınmaktadır. Örneğin arkadaşla çalışma daha mı verimli olacaktır? Daha önceki denemelerde hangisi daha etkili olmuştur?

Pekiştireç değeri, bir pekiştirecin diğerine tercih edilme derecesidir. Pekiştireç değeri, kişinin gereksinmelerinden ve başka pekiştireçlerle ilişkilerinden etkilenir. Örneğin, işe gereksinimi olan bir kişinin işe girebilmek için gerekli olan kursu bir an önce bitirmeye çalışmasında farklı gereksinimler, kursu birincilikle bitirenlere istediği yere tayin olma hakkı verildiği için kursu birincilikle bitirmeye çalışmasında farklı pekiştireçler etkili olmaktadır.

Psikolojik Durum kavramının temelinde ise insanın davranışlarının içinde bulunduğu durumdan etkilendiği düşüncesi yatmaktadır. Onun için bazı durumlarda bazı davranışlar gösterirken diğerleri gösterilmez.

Sosyal öğrenme kuramına göre; davranış potansiyeli, beklenti, pekiştireç değeri ve psikolojik durum kavramları birbiriyle etkileşim içerisindedir. Yüksek puanla öğrenci alan bölümde de okumayı çok isteyen ancak o kadar puan alamayacağını düşünen bir öğrencinin durumunda olduğu gibi problemler, çok değerli bir amacın gerçekleşmesine ilişkin beklentiler düşük olduğu durumlarda ortaya çıkar.

1.1.1.4. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'da, Lewin ve Rotter'a benzer bir yaklaşımla güdünün iki ana kaynağı olduğunu belirtmektedir. Bunlardan biri *davranışların sonuçlarını yordamadır*. Burada bireyler daha çok "başarabilecek miyim?" sorusunu sorarlar. Bu sorunun yanıtlanmasında öz yeterlik önemli bir rol oynamaktadır. Öz yeterlik insanların önceden saptanmış edim düzeyine ulaşabilmesi için gerekli eylemleri örgütleme ve yürütme yeterlikleri ile ilgili yargılarıdır. Öz yeterlik, akademik başarı, sosyal beceriler, sigarayı bırakma, acıya dayanma, sportif başarılar, kariyer seçimi gibi bir çok faktör üzerinde etkili olmaktadır. Bandura'ya göre öz yeterlik bireyin etkinlik seçimini, çabasını ve kararlılığını etkiler. İnsanlar bir işle ilgili yeterlik duyguları düşükse işe girmezler. Yüksekse girerler ve güçlüklerle karşılaşınca daha çok çalışıp kararlı davranırlar (1).

Bandura'ya göre öz yeterlik duygusu insanların kendi başarılarından etkilenir. Başarı öz yeterliliği artırırken başarısızlık azaltır. Ancak bir kez güçlü bir öz yeterlik duygusu oluşmuşsa başarısızlıktan dolayı kolayca etkilenmez. Bandura'nın kuramındaki ikinci güdü kaynağı amaçların saptanmasıdır. Saptanan amaçlar aynı zamanda edimin değerlendirilmesinde ölçüt olarak kullanılır (1).

1.1.1.5. Lewin'in Sonuç Alma Kuramı

Lewin tarafından geliştirilmiş olan bu kurama göre güdünün temelinde istek düzeyi bulunmaktadır. İstek düzeyi bireyin önceki edimlerdeki düzeyini de göz önünde bulundurarak koyduğu, ulaşmayı tasarladığı edim düzeyidir. Örneğin ÖSS deneme sınavlarında fazla yüksek puan almayan bir öğrencinin çok yüksek puanla öğrenci alan bölümlere girmeye çalışmamasında olduğu gibi. Bir işle ilgili düzeyin düşüklüğü o işten vazgeçmeye yol açmaktadır.

Sonuç alma kuramına göre, kişi çeşitli seçenekler arasından birine karar verir. Bu seçimde seçeneklere verilen değer ve gerçekleşme olasılığının çarpımıyla elde edilen sonuç alma gücü rol oynar. Örneğin kişi için bir tezi kısa sürede bitirmek ve deniz kenarında bir tatil yapmak gibi bir amaç söz konusu olabilir. Tezi kısa sürede bitirmesi söz konusu olmayacağı için sonuç alma gücü düşüktür. Bu nedenle kişi tatil seçeneği tercih edebilir. Eğer seçeneklerden biri

tezin tamamını değil de sadece ilgili bir bölümü bitirmek olsaydı sonuç alma gücü yüksek olacağından tatili değil bu bölümü bitirmeyi seçebilirdi (1).

1.1.1.6. Başarı GÜdülenmesi Kuramı

Murray, başarı güdülenmesini, bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma olarak tanımlamıştır. Murray dışında da bir çok psikolog başarı güdülenmesini farklı şekilde tanımlamış ve değişik açılardan ele almıştır.

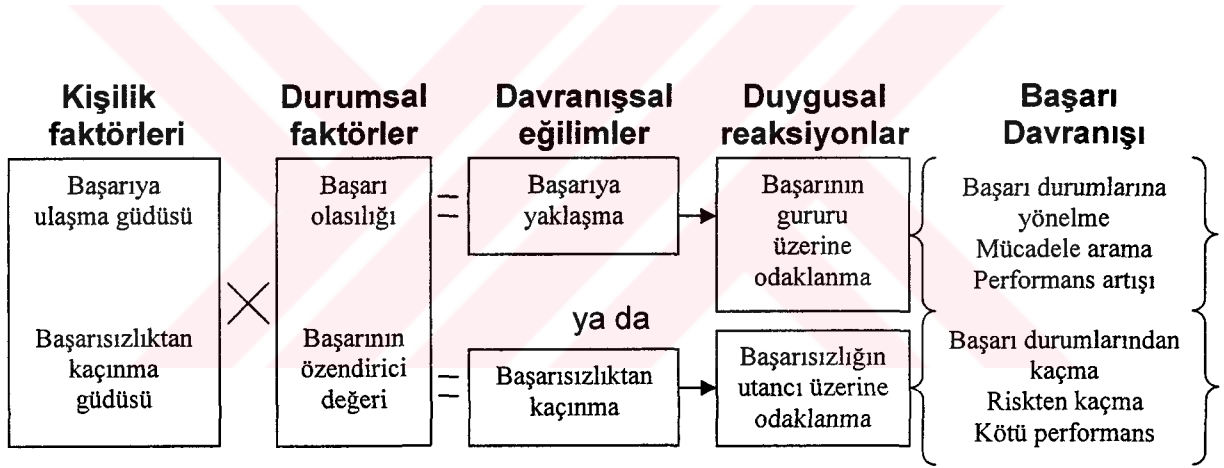
Gill (1986) başarı güdülenmesini, "görevi başarmaya çabalamak, başarısızlık karşısında devam etme ve başarılarında övünç yaşama için kişinin yönelimleri" olarak ifade etmiştir (9). Cox (1998) ise başarı güdülenmesini, "spor ortamı için sporcuların yarışma durumuna yaklaşma ve kaçınma eğilimi" olarak tanımlamıştır. Spordaki başarı güdülenmesi, genel olarak rekabetçilik (competitiveness) olarak isimlendirilmektedir (5). Rekabetçilik, Martens tarafından "değerlendirici kişilerin bulunduğu durumlarda mükemmellikle ilgili bazı standartlar ile kıyaslama yapılırken bundan haz almaya çalışma eğilimi olarak" tanımlanmıştır (29).

1.1.1.6.1. Mc Clelland – Atkinson Başarı Kuramı

Başarı güdülenmesinin en kapsamlı modeli, McClelland-Atkinson tarafından sunulan modeldir. Başarı güdülenmesindeki en önemli kavram başarı gereksinimidir. Bir kişinin başarı gereksiniminin bilinmesi, o kişinin başarı

güdülenmesinin bilinmesine yardımcı olur. McClelland-Atkinson modeline göre, bireyin ilginç ve heyecan verici bir aktiviteye katılma isteği, başarıya ulaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü olarak isimlendirilen iki yapının relatif kuvvetinin bir fonksiyonu olarak düşünülmektedir (5).

Başarı güdülenmesi ya da gereksinimi kuramı, davranışın önemli belirleyicisi olarak hem kişisel hem de durumsal faktörleri göz önünde tutan etkileşimsel bir görüştür. Bu kuramı oluşturan 5 unsur; kişilik faktörleri ya da güdüler, durumsal faktörler, davranışsal eğilimler, duygusal reaksiyonlar, başarıya ilişkin davranışlardır (29).



Şekil 2. Başarı gereksinimi kuramı.

(Kaynak: Weinberg, R.S., ve Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 76)

Başarı güdülenmesi yaklaşımı, sportif davranımın temeli olarak güdü durumlarını görür. Bu güdü durumları, "başarıya ulaşma güdüsü" ve "başarısızlıktan kaçınma güdüsü" olarak isimlendirilmektedir (3). Başarıya ulaşma güdüsü, "başarı durumlarında gurur yaşama ya da doyum için kapasite",

başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise, “başarısızlığın bir sonucu olarak utanç yaşama ya da küçük düşme kapasitesi” olarak ifade edilmektedir (9). Başarıya ulaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü farklı yapılardır. Bu sebeple bireylerin başarıya ulaşma güdüleri ile başarısızlıktan kaçınma güdüleri birbirinden bağımsız olarak yüksek ya da düşük olabilirler. Bireyin başarısızlıktan kaçınma güdüleri bireyi yarışmadan uzaklaştırırken, başarıya ulaşma güdüleri ise bireyi yarışmaya çekmektedir. Thomassen ve Halvari (1996)’nın, başarı güdülenmesi üzerine yaptıkları çalışmada da, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile spora katılım arasında negatif ilişki, buna karşın spor ortamlarında yarışmaya katılma miktarı ile başarıya ulaşma güdüsü puanları arasında pozitif ilişki olduğunu belirlemişlerdir (25). Atkinson’un kuramına göre, kişilik faktörü, başarıya ulaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasındaki farktır (başarıya ulaşma güdüsü – başarısızlıktan kaçınma güdüsü) (9).

Durumsal faktörler olarak düşünülen başarı olasılığı (BO) ve başarının özendirici değeri (BÖD), başarı güdülenmesinde göz önünde bulundurulacak faktörlerdir. Kişinin başarı olasılığı, bir görevdeki başarılı olma şansı ile ilgili inancını göstermektedir (3). Başarının özendirici değeri ise, görevin özelliğini ifade etmektedir ve başarı olasılığı ile doğrudan ilişkilidir (9). Rekabet ortamında yarışan sporcular başarı şanslarına yönelik bireysel algı oluşturacaklardır. Rekabet ortamına bağlı olarak teşvik edici değeri olmayan bir durum başarı olasılığına eşdeğerdir (12). Teşvik edici değer veya başarı olasılığından herhangi birinin sıfıra eşit olması durumunda sonuç zorunlu olarak sıfıra eşit

olacaktır. Bu ilişki daha düşük başarı olasılığında, başarının özendirici değerinin daha büyük olduğunu, daha yüksek başarı olasılığında, başarının özendirici değerinin daha düşük olduğunu ifade etmektedir.

Bir sporcunun %100 kazanacağından emin olduğu bir yarışmasal duruma girmesi istendiğinde, bu sporcu için teşvik edici değerinin sıfır olacağı düşünülür. Yüksek başarı güdülü bir sporcu için gerçekten yüksek başarı gereksinmesi ile sonuçlanacak durum, %50 başarıma olasılığının olduğu durumlardır. Bu kolaylıkla yukarıdaki formülün içerisine değişik değerler verilerek bulunabilir (15).

Kişinin başarı olasılığı, 0.00 dan 1.00 e kadar dağılım gösterir. Başarının özendirici değeri ise (BÖD) = 1 – başarı olasılığı (BO) şeklinde hesaplanır. Böylece, başarı olasılığı yükselirken, başarının özendirici değeri düşer; başarı olasılığı azalırken başarının özendirici değeri yükselir (28).

Davranışsal eğilimler, kişilik faktörlerine bağlı olarak ya pozitif (yaklaşma) ya da negatif (kaçınma)'tir. Eğer başarıya ulaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsünden büyük ise, o zaman sonuçsal eğilim (davranışsal eğilim), her zaman pozitif olacak ve birey başarı durumlarına yaklaşacaktır. Eğer başarıya ulaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsünden küçük ise, o zaman sonuçsal eğilim (davranışsal eğilim), negatif olacak ve birey her zaman başarı durumlarından kaçma eğiliminde olacaktır (9). Buna bağlı olarak, başarı gereksinimi yüksek olan bireyler, başarı durumlarına yaklaşma, başarı

gereksinimi düşük bireyler ise, başarı durumlarından kaçınma eğilimi göstermektedirler. Davranışsal eğilimler, başarının özendirici değeri ve başarı olasılığı düzeyleri de göz önünde tutularak elde edilmektedir (29).

Şekil 2'de görüldüğü gibi, kişilik faktörleri, durumsal faktörler, davranışsal eğilimler sonucunda ortaya çıkan başarı davranışı, yüksek başarı gereksinimli kişiler için başarı durumlarına yönelme, mücadele arama, performans artışına; düşük başarı gereksinimli kişiler de ise, başarı durumlarından kaçınma, riskten kaçınma, kötü performans davranışlarına yol açacaktır.

McClelland-Atkinson modelinin son bölümünde, kişinin bir görevi başarabilmesi için ortaya konulan dışsal ödüllerin bilinmesinin gereği üzerinde durulmaktadır. Bu, dışsal ödüller için güdülenme (DÖG) olarak belirtilmiştir. DÖG, BO düşük ve BKG yüksek olan (dolayısıyla BUG'u düşük) bazı bireylerin, yarışma durumlarına girmesini açıkladığından dolayı önemlidir (3).

McClelland - Atkinson modeline göre başarı gereksinimi aşağıdaki gibi hesaplanmaktadır:

Başarı Gereksinimi = (Başarıya Ulaşma Güdüsü – Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü)(Başarı Olasılığı x Başarının Özendirici Değeri) + Dışsal Ödüller İçin Güdülenme

$$BG = (BUG - BKG) (BO \times BÖD) + DÖG$$

Şekil 3. Başarı gereksinimi formülü .

(Kaynak: Wann, D.L. (1997). Sport psychology. Upper Saddle River, New Jersey:Prentice-Hall, 173)

Başarı güdüsünün, rekabet gerektiren spor ortamında sporcunun içsel güdülenmeyi temsil ettiği düşünülmektedir. Başarı güdülenmesi kuramına göre, öz güven, bireysel yetkinlik terimleri ile aynı anlama gelmektedir. Başarı güdülenmesi kuramındaki matematiksel formül sonucunda, daha yüksek değerler elde edenler daha az değerler elde edenlere göre, başkaları tarafından değerlendirilmenin söz konusu olduğu, başarı kazanılabilecek ortamlara daha fazla girme eğilimi gösterirler. İkinci olarak başarı güdüsünün bulunması, başarısızlıktan kaçınma güdülü bir sporcunun, yarışma ortamına girip girmeyeceğini, ne kadar çaba göstereceğini ya da göstermeyeceğini ortaya koyacaktır (15).

Bir çok kişilik çalışmasının sonuçlarına göre, başarılı sporcuların en belirgin özelliği, başarıya ulaşmak için yüksek gereksinime sahip olmalarıdır. Bu gereksinim, genelde başarı güdülenmesi olarak ifade edilir ve kuramın odak noktası, bazı insanların, başarıyla ilgili aktivitelerdeki başarıdan olağanüstü doyum aldığıdır. Bununla beraber, başarının, sporcunun zihninde olduğunu belirtmek önemlidir. Yani, her birey, kendi başarı davranışlarını belirlemeden sorumludur. Roberts (1992)'e göre, başarı ve başarısızlık, "kişinin başarı çabasıyla ilgili etkinliğini yorumlamasına dayanan psikolojik durumlardır". Böylece, performans sonuçları, kişinin çaba ve becerilerinin bir sonucu olarak görülürse, o zaman sonuç, başarılı olarak yorumlanır. Bununla beraber, sonuç, yetersiz çaba ve yetenek eksikliği gibi arzu edilmeyen kişisel niteliğin bir sonucu olarak algılanırsa, o zaman bu sonuç, başarısızlık olarak yorumlanacaktır. Bir kişi için başarılı olarak kabul edilen bir şey, diğer kişi için başarısız olarak kabul edilebilir. Örneğin, üstün bir rakibe karşı oynadığında başarılı olma şansına sahip olmadıklarını tahmin eden kişiler, hiç çaba göstermeyeceklerdir. Başarı güdülenmesi kuramına göre, bu yarışmacılar, üstün bir rakibe karşı başarılı olmayı hiç denemedikleri için, kaybetmeyi başarısızlık olarak yorumlamayacaklardır. Kaybetmenin utancı, yetersiz yetenek ya da becerilere değil, genellikle düşük çabaya yüklenir (3).

Başarı gereksinimi düşük ve yüksek bireyler arasında çeşitli farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Başarı gereksinimi düşük bireyler, kolay görevleri tercih ederken; başarı gereksinimi yüksek bireyler, orta derecede mücadeleci görevleri tercih ederler ve bu görevleri uzun süre sürdürmek isterler. Başarı gereksinimi

yüksek olan bireyler, zorluğu orta derecede olan görevleri tercih etmeye eğilimlidirler. Başarı gereksinimi yüksek olan bireyler, daha az mücadele ve haz sağladığından dolayı kolay görevlerden; başarı olasılıklarını çok düşürdüğünden dolayı aşırı derecede zor görevlerden kaçınırlar (28). Başarmak için düşük güdülenme düzeyine sahip sporcuların çok az riskli durumların arayışı içine gireceklerdir. Bu da onlar için başarma olasılığının çok yüksek veya çok düşük olduğu durumlardır (15). Carron (1980), başarı gereksinimi yüksek olan sporcuların düşük başarı gereksinimi olan sporculara göre yarışmanın ilk bölümlerinde daha iyi bir performans sergilediklerini, ancak daha sonraki aşamalarda bunu sürdüremediklerine ilişkin bir açıklama ortaya koymuştur. Yaptığı araştırmada öğrenmenin kolay olduğu denemelerde yüksek düzeyde bulunan başarı güdüsünün öğrenmeyi kolaylaştırdığı ancak daha sonraları başarı gereksinimlerindeki farklılaşmanın ortadan kalktığı sonucun varmıştır (17). Başarı gereksinimi yüksek olan bireyler, başarısızlığı yaşamamak ve başarıya ulaşmak için yüksek güdülenmeye sahiptirler ve başarılarından büyük gurur duyarlar. Başarı gereksinimi düşük olan bireyler, başarıya ulaşmak için düşük güdülenmeye sahiptirler, başarısızlıktan rahatsız olurlar ve başarısızlık sonunda ortaya çıkan endişe ve utanç üzerine odaklanırlar (3). Epstein ve Harackiewicz, yarışmanın, başarı gereksinimi yüksek olan bireylerin içsel ilgisini artırmaya hizmet ettiğini, başarı gereksinimi düşük olan bireylerin ise içsel güdülenmesini engellediğini belirlemişlerdir (28). Başarı gereksinimi yüksek bireyler, değerlendirmenin olduğu durumlarda daha iyi performans sergilerken; başarı gereksinimi düşük olan bireyler, bu tür ortamlarda düşük performans sergilemektedirler (29).

Başarı güdülenmesi formülü bir örnekle açıklamak gerekirse; Türk Milli halter sporcusu olan Halil Mutlu'nun bir Avrupa Şampiyonası ya da Olimpiyat Oyunları'na katılıp birinci olması ihtimali ile daha 17-18 yaşlarında genç bir haltercinin durumunu ele alalım. Genç sporcunun şampiyon olup altın madalya kazanma ihtimali oldukça düşük olduğundan, başarının teşvik edici değeri yüksek olacaktır. Bunu Halil Mutlu yönünden düşünecek olursak kazanma olasılığı yüksek olduğundan teşvik edici değer düşük olacaktır.

Araştırmalar, başarı için %50 düzeyindeki beklentilerin yüksek düzeyde başarı gereksinmesiyle sonuçlanacağını göstermektedir. Bu da literatürde karşımıza riske girme veya risk alma davranışı olarak çıkmaktadır. Aynı şekilde riske girme davranışı teorisi, yüksek düzeyde güdülenmiş olan sporcuların, onlar için mücadele verici olabilecek durumları aradıkları, yani %50 yenilme şanslarının oldukları durumları tercih edeceklerini ileri sürmektedir.

Ostrow (1976) yaptığı çalışmada hentbolde başarı gereksinimi ile motorsal performans arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Yapılan bu çalışmada başarı gereksinimi yüksek olan sporcuların, başarı gereksinimi düşük olan sporculara göre daha gerçekçi amaçlara sahip oldukları ve rekabet ortamında daha iyi performans sergiledikleri ortaya çıkmıştır (29).

Başarı güdülenmesi kuramına bakıldığında, Mc Clelland-Atkinson'un modeline derinlik kazandıran üç önemli çalışma olduğu görülmektedir. Bunlar;

Dışsal güdülenme, Algılanan bağımlılık ve Başarıdan kaçınma (Başarı Korkusu)Güdü'sü'dür.

Dışsal Güdülenme: Başarı güdüsü düşük, başarısızlıktan kaçınma güdüsü yüksek sporcuların başarı güdüsünün yükseltilmesi ve başarıyı algılayabilmesi için Atkinson (1964) dışsal güdülenmenin etkili olacağını ileri sürmüştür. (6).

Dışsal güdülenme denince aklımıza para, ödül, övgü, takdir ve takdim edilme gibi olaylar gelmektedir (12). Bunlara ek olarak memnuniyet durumunun uzun süreli olmadığı görülür. Tam ulaşılmışken çoğu zaman sadece zaman geçmesi nedeniyle yeni bir gereksinim ortaya çıkar (16).

Algılanan Bağımlılık: Raynor'un beklenmeyen olayların algılanması düşüncesine göre, birçok sporcunun başarı durumunu geleceğe yönelik amaçları ve arzularla ilişkili olarak algıladığını açıklar.

Bu bağlamda gelecekteki fırsatlarının şimdiki performansına dayalı olduğunu hisseden kişi başarmak için daha büyük bir arzu duyacaktır. Raynor, başarı güdüsü yüksek olan sporcuların, gelecekteki başarının şimdiki başarıya bağlı olduğunu düşünerek güdülenme düzeylerinin yükseldiğini belirlemiştir. Başarı elde etme güdüsü düşük olan sporcularda ise, gelecekteki beklentilerin ve hayallerin baskısı yalnızca onların başarı gereksiniminin azalmasına neden olduğunu ileri sürülmüştür (12).

Başarıdan Kaçınma (Başarı Korkusu) Güdüsü: Mc Clelland-Atkinson'un başarı güdülenmesi yaklaşımının en önemli eksikliklerinden biri, kadınlar için doğru ve uyumlu olarak başarı gereksinmesini hesaplamada başarısız olması olarak görüldü.

Sarason ve Smith (1971), kadınlarla yaptıkları araştırmalarında, sonuçların uyumsuz ve erkeklerle aynı olmadıklarını gözlediler. Bu durum Horner (1968) tarafından başarıdan kaçınma (M-s) veya basitçe başarı korkusu olarak ileri sürülmüştü. Aynı zamanda bu model erkeğe karşı yarışan kadının durumun açıklama da yetersiz bulundu (15).

Horner, yüksek başarı oryantasyonlu kadınların, geleneksel olarak erkeksi görülen amaçlar için, erkeklerle mücadeleye girdiklerinde, yarıştıklarında, bunun güdülenme ve performanslarına olumsuz etki edeceğini ileri sürd. Eğer kadın geleneksel olarak erkeğin üstün olduğu bir alan ve bir çevre içinde kazanırsa kadınlığının zarar göreceğinden ve toplumun her iki tarafından reddedileceğinden korku duyar. Horner buna başarı korkusu demektedir (15).

Kadın erkeğe kaybederse bir sorun yaşar. Çünkü erkekler kadar başarılı olarak görülmezler, erkeklerden geri görülerek, algılanırlar ve bu yüzden başarmak isterler. Diğer yandan da kadınlar bir başka sorun yaşar. Eğer onlar erkekler kadar başarılı oldukları veya erkekleri geçtiklerinde erkeğe benzetilir ve bu türden yakıştırmalarla karşı karşıya kalır. Oysa kadın kadınlığını korumak

ister, erkek gibi görünmek istemez. İşte bu anlamda Horner'a göre başarı korkusu yaşanır. Zuckerman ve Alison (1976) bu fikri destekler nitelikte bulgular ulaştılar. Ve ardından Silva (1982), Mc Elroy ve Willis, Tressemer, gibi bilimadamları da bu konuyu derinlemesine araştırdılar. Ancak belirgin bir farklılığa ulaşmak mümkün olmadı (15).

1.1.1.6.2. Spor Alanında Başarı GÜdülenmesinin Ölçülmesi

Spora başarılı bir katılımın sağlanması için başarı güdülenmesinin öneminin yanı sıra spor alanı içerisinde teşhisinin ve kontrolünün yapılması için de spesifik ölçüm araçlarını geliştirilmesi de büyük bir önem taşımaktadır. Sorunlar, başarı güdülenmesini değerlendirmek ve tutunmasını sağlamak için yollar seçerken ortaya çıkmaktadır. Bu sorunlara objektif nedenler aşağıdaki başarı güdüsü yönlerini yaratmaktadır.

1. Başarı güdülenmesinin optimal seviyesi hakkında belirsizlik getiren başarı güdülenmesi ve performans arasındaki eğimsel ilişki.
2. Yöneltilen aktiviteye bağlı ve onu uyaran farklı ve spesifik formdaki başarı güdüsü.
3. Devamlı şekilde başarı güdülenmesinin düzey ve yönünde değişikliğe neden olan çok faktöre bağımlı olma.

Değerlendirmedeki sorunların birini çözmek için spor psikologları değişik ve spesifik değerlendirme araçları geliştirmektedirler. Bu araçların bir anketi

günden güne artan sayılarını ve kalitedeki artışı gözler önüne serecektir. Bu araçlar kullanılarak sportif başarı güdülenmesinin spesifitesi tanımlanmaya çalışılmıştır. Sportif başarı güdülenmesi çeşitli boyutlardan meydana gelmektedir. Bu sebepten sporcuların güdülenmesindeki bireysel farklılıklar onların baskın boyutlarına göre tanımlanmak zorundadır. Sporcuların başarı güdülenmesi saldırganlık, çatışma, hedef belirleme, arzu ve kendi kabiliyetinin algısı gibi bazı kişilik özelliklerinde meydana çıkabilir. Sporcuların başarı yönelimlerinin tipi, davranışsal yoğunluğu ve eforu veya neden bazı sporcuların ısrarcı olurken bazılarının bıraktığını açıklamaktadır.

Aşağıda yapılan bir araştırma sonucu başarı güdülenmesini değerlendirmek için tasarlanmış araçların bir listesi görülebilir (8).

Tablo 1. Başarı güdülenmesini değerlendiren araçlar.

Yaratıcı ve Yayın Tarihi	Testlerin Adı	Tipi
Allmer, H. 1973	Sportspezifichen Motivationfragebogen	Anket
Booth, E.G. 1958	Competitor- A/MMPI Scale	MMPI ölçeği, Anket
Butt, D.S. 1979	Short Scale for the measurement of Sport Motivation	Anket
Fabian, L., Ross, M. 1984	The Sport Competition Trait Inventory	Değerlendirme Cümleler içeren ölçekler

Yaratıcı ve Yayım Tarihi	Testlerin Adı	Tipi
Fox, R., Rushall, B. 1980	An Approach Avoidance Motivation Scale for Sports	Anket
Gabler, H. 1975	TAT Sportbildsérien	Resim Dizisi
Geron, E. , Golborth, D., Areli, E., Winkelstein, N. 1986	Peer Assesment of Achievement Motivation of Participants in Sport	Likert tip ölçek
Gill, D.L., Deeter, T.L.E. 1989	The Sport Orientation Questionnaire (SOQ)	Anket
Heiby, E.M., Onorato, V.A. , Sato, R.A.1987	Exercise Scale	Değerlendirme anketi
McAuley, E. , Dunkan, T., Tammen, V. 1989	Intrinsic Motivation Inventory in a Competitive sport Setting	Ryan içsel güdülenme envanterinin bir modeli
Raugh, D., Wall, R. 1987	Measuring sports participating motivation	Youngblood ve Swinn'in anketinin revizyonu
Richardson, P.A., Jackson, A., Albury, K.W. 1984	Measurement for fear of failure	
Spence, J.T. , Helmreich, R.L., 1983	A measure of achivement tendencies	Sporcuları da içeren farklı gruplar için
Tutko, T.A., Lyon, L.P., Ogilvie,B.C., 1969	Athletic Motivation Inventory	13 ölçek

Yaratıcı ve Yayın Tarihi	Testlerin Adı	Tipi
Vallerand, R.J. 1983	Adaptation to sport of the Mayo Task Reaction Questionnaire (TRQ)	Anket
Vealey, R. 1986	Competitive orientation	Farklı durumlardaki doyum düzeylerini ölçer
Weiss, M.R., Bredemeier, B.J.,Schewchuck, R.M. 1985	Intrinsic / extrinsic motivation scale of young sport setting	Harter'in self-report enstrümanının Adaptasyonu
Willis, J.D. 1982	Three scales to measure Competition related motives In sport	Likert tipte ölçekler
Youngblood, D. & Swinn, R.M.; 1980	Motives for competition	Likert ölçek kullanan anket

(Kaynak: Geron, E. & Raviv, S. (1991). Methodologic Foundations of a New Test For Achievement Motivation in Sport. VIII. European Congress of Sport Psychology. Köln, Germany).

1. 2. KAYGI VE KAYGIYA İLİŞKİN KAVRAMLAR

1.2.1. Uyarılmışlık

Uyarılmışlığın, organizmanın fizyolojik durumu ile ilgili olduğu bilinmektedir. Yani sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak düşünülebilir. Thayer, uyarılmışlığı önce aktivasyonla eş anlamlı olarak görmekte sonra da tek boyutlu değil, çok boyutlu olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda uyarılmışlık, organizmanın en sakin durumu olan uyku halinden, en heyecanlı durumu arasındaki dağılıma işaret etmektedir .

İnsan ve hayvanların günlük faaliyetleri, uyarılmışlık düzeyleri bakımından bu “davranışsal kesintisiz” üzerindeki farklı noktalar arasında dalgalanmalar gösterir. Hipotetik canlanma kesintisizinde bir noktadan bir diğerine gidip gelmelerin temelinde biyolojik mekanizmalarımızın işleyiş biçimi, ihtiyaçları, sosyal ve fizik çevrenin istek ve etkileri bulunmaktadır (2).

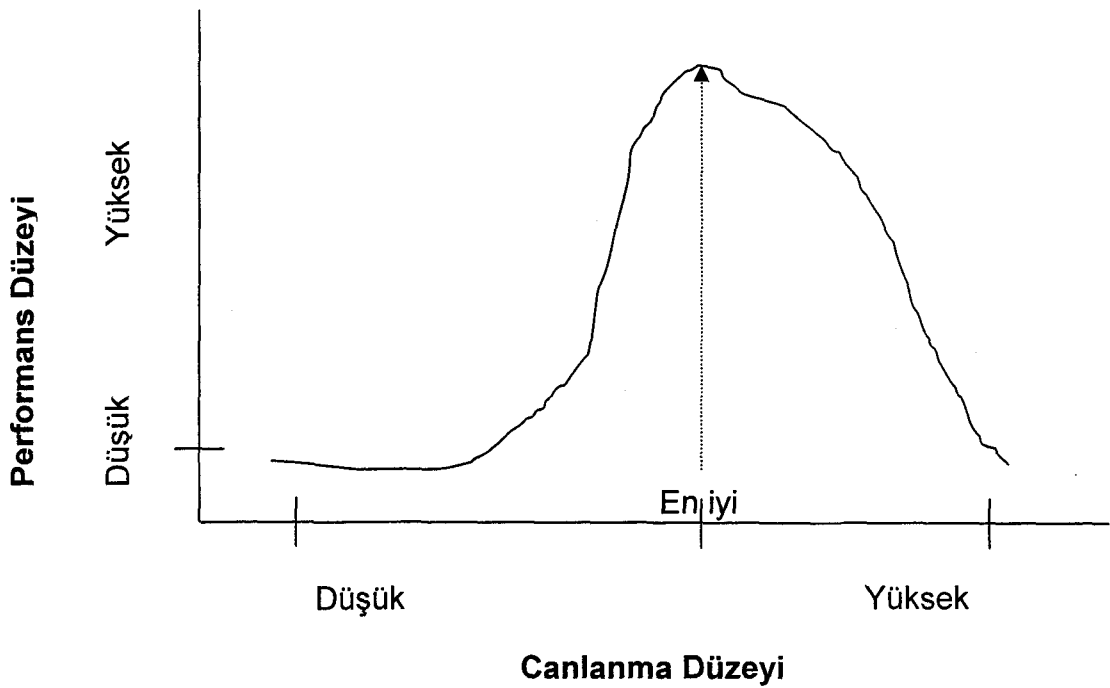
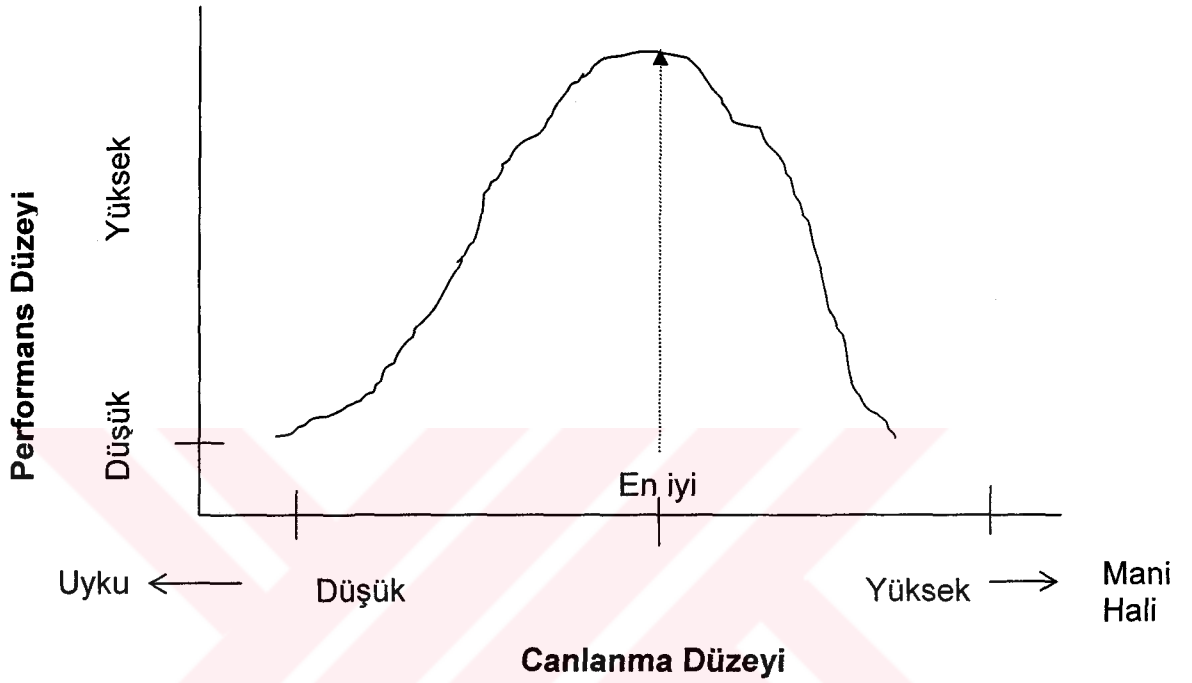
Uyarılmışlık, fizyolojik aktivasyon veya otonom bir aktivite olarak ele alınmaktadır. Landers(1980)'a göre uyarılmışlık “davranışın yoğunluk düzeyini gösteren güdüsel bir yapıdır”. Boutcher(1986) ise uyarılmışlık, “yoğun ve şiddetli aktiviteler için vücudun kaynaklarının çalışacak duruma gelmesinden sorumlu olan enerjikleşme fonksiyonu” olarak ele almıştır.

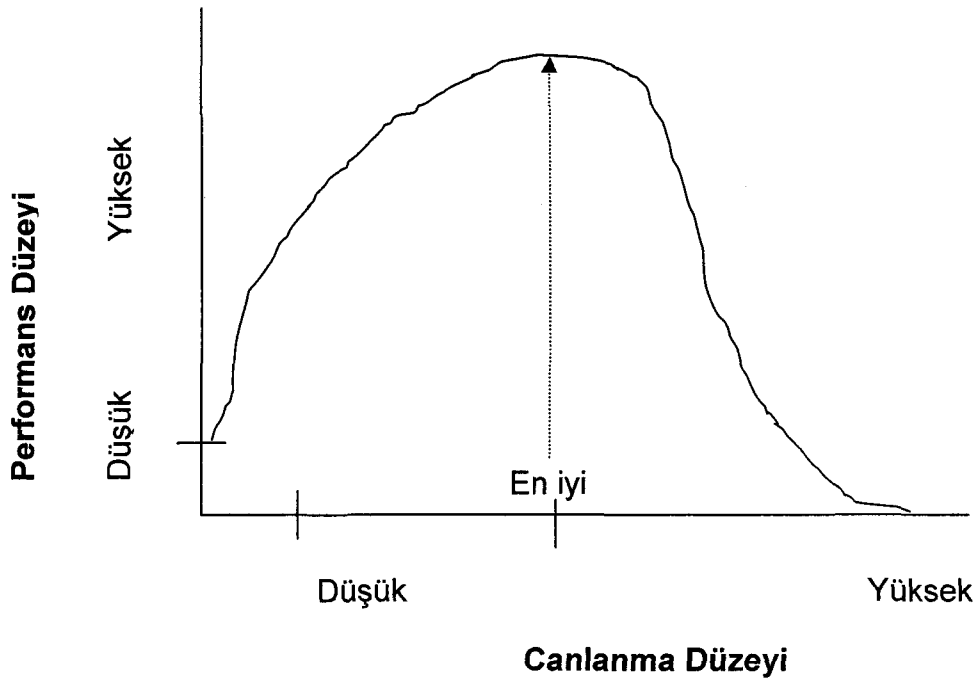
Morgan (1977) uyarılmışlığı “tetikte oluş, uyanıklık düzeyi ve kas geriliminde artışla belirlenen hal” şeklinde bahsetmektedir (19). Erkut Konter(1996)’e göre kaygının iki boyutu olan bilişsel ve bedensel kaygının her ikisi de uyarılmışlıkla ilişkilidir (14).

Weinberg’e göre uyarılmışlığın uzun bir süre tek boyutlu (unidimensional) olarak düşünülmesine rağmen çağdaş araştırmacılar uyarılmışlığın doğa olarak gerçekten çok boyutlu (multidimensional) olduğunu tartışmışlardır. Özellikle Borkovec (1976) uyarılmışlığın fizyolojik, davranışsal ve bilişseli içeren tepki bileşenlerinin ölçülerek tanımlanabileceğini öne sürmektedir (30).

Uyarılmışlık düzeyinin performansı önemli düzeyde etkilediği, uyarılmışlık ile performans arasında sıkı bir ilişki olduğu çeşitli durumlarda yapılan gözlemlerde ortaya çıkmaktadır. Sık sık şu ifadelerle karşılaşmaz mıyız: “ Heyecandan sınavda hiçbir şey yapamadım.”, “ O kadar heyecanlandım ki penaltıyı istediğim gibi kullanamadım.”, ya da tam tersi “Üzerimden şu uyuşukluğu atıp iyi bir maç çıkaramadım.”. Bu ifadelere göre çok yüksek ve çok düşük uyarılmışlık düzeyleri performansın amaçlanan ölçülerde ortaya çıkmasına mani olmaktadır. Performans uyarılmışlık düzeyi arasındaki bu ilişkiler eğrilerle ifade edilmiştir. Literatürde “Yerkes-Dodson Yasası” olarak da geçen bu prensibe göre performansla uyarılmışlık düzeyi arasındaki ilişki tersine çevrilmiş U harfine benzeyen bir eğriyle gösterilebilir. Eğriye göre maksimum başarı ortalama bir uyarılmışlığa bağlıdır. Ayrıca, yapılan iş basit bir görevle ilgiliyse, başarılı bir performans için yüksek düzeyde bir uyarılmışlık

gerekecektir. Eğer yapılacak iş satranç oynamak gibi karmaşık ve “nispeten” zor bir görevle ilgiliyse en iyi performans “nispeten” düşükçe bir uyarılmışlık düzeyinde elde edilecektir (2).





Şekil 4. Yerkes-Dodson Yasasına Göre Performansla-Uyarılmışlık Arasındaki Ters-U İlişkisi

1.2.2. Stres

Stres kavramı günlük yaşantımızda çok kullanılan kavramlardan biri haline gelmiştir. Buna stres yapma, oyuncular çok strese girdi, kendini gereksiz yere strese sokuyor v.b. bir çok örnek verilebilir. Spor psikologları kaygı ve stresi benzer şekillerde kullanmaktadırlar. Bazı spor fizyologları stresi sadece sempatik sinir sisteminin aktivasyonu olarak görmektedirler. Oysa ki stres zihinsel ve duygusal boyutlara da sahiptir (14).

Stres dediğimiz ve üst basamaktaki memelilerde gözlediğimiz aşırı *gerginlik* halleri, aslında çevrede cereyan eden önemli *değişimlere* karşı bedenin yapması gereken uyum sağlayıcı reaksiyonlar esnasında yaşanan duyumsal ve duygusal hal olarak düşünülebilir. Bu sebepten stres hallerinin sonuçları her zaman olumsuz değer taşımayabilir. Organizma, içine girdiği olağanüstü şartlarla başa çıkmak zorundadır. Normal şartlarda meydana getirdiği tepkiler, belki bu durumlarda yeterli olamayacaktır. Organizmanın belirli bir süredir içinde yaşadığı şartlarda ani ve önemli değişimler meydana gelmiştir; “bir önceki hızı ve enerjisiyle” bu yeni engelleri aşması mümkün olamayabilir. Dolayısıyla da bu yeni şartları kavrayabilmesi, bu şartlara uyabilmesi için ilave enerjiye, daha yüksek ve genel bir “uyanma – alarm” haline ihtiyacı vardır. (2)

Psikolog Selye, stresin üç dönemli bir süreç olduğunu ileri sürer. İlk dönem, *alarm tepkisi* adını alır. Bu dönemde otonom sinir sistemi gayet faal bir duruma geçer ve salgı bezleri uyarılarak, kana bol miktarda adrenalin ve onun etkisiyle ortaya çıkan kimyasallar pompalanır. Salgıların etkisi altında vücut alarma durumuna geçer ve ortaya çıkacak acil durumlarla uğraşmaya hazırlanır.

Stres veren uyarıcı ya da ortam devam ederse ikinci dönem ortaya çıkar. Bu döneme *direnç dönemi* adı verilir. Bu dönemde organizma verdiği alarm tepkisini ortadan kaldırır, stresli ortama “bir tür uyum” yapar ve kandaki biokimyasal maddeleri geri çeker. Organizma sanki normal koşullar altında işliyormuş izlenimi verir. Ne var ki organizma yorulmaktadır ve içten içe direncini kaybetmektedir.

Üçüncü basamağı oluşturan *tükenme döneminde* beden artık stresin baskısına dayanamaz, direncini kaybeder, ilk alarm dönemindeki bazı belirtilere geri döner, hastalıklar ortaya çıkar ve bazı durumlar ölümlle sonuçlanabilir (7).

Sportif alanda bakıldığında ise stres, hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan incelenebilir. Çocuklardan, profesyonel düzeye kadar bakıldığında sporcular, yoğun durumlarda ki baskılarla mücadele etmek zorundadırlar. Bazı sporcular için sportif yarışmalar meydan okuyucu ve eğlenceli olabilirken bazıları içinse tehdit edici ve kaçınılması gereken bir aktivitedir.

Yüksek düzeydeki sportif stres, çok geniş bir yelpazede olumsuz sonuçlara sahiptir. Stres, alınan zevki ve performansın düşmesine neden olurken; yüksek düzeydeki yaşam stresi sakatlık riskini arttırabilir.

Şu yıllarda tükenme (burnout) terimi sportif alanda artan bir frekansta görülmeye başlanmıştır. Tüm düzeydeki antrenörler kendi alanlarındaki bu "tükenme" olgusunun tehlikelerini tartışır hale gelmişlerdir. Elit sporcular kariyerlerinin zirvesindeyken sporu bırakmışlar, genç ya da adolesan sporcularda da sporu bırakma eğilimleri görülmüştür. tükenme, strese bir yanıt olarak görülmüştür ve pek çok inceleme, stres ve başa çıkma hakkındaki literatür araştırmaları ve teorik çalışmalar aralarındaki ilişkiyi belirtmiştir. Şu an ki tartışma, sportif stres ile tükenme arasında ortak bir yapısal çatı olduğu yönündedir (21).

1.2.3. Kaygı ve Korku

Bir çok beden eğitimi ve sportif aktivitelere katılan gençlerin bir süre sonra bıkkınlık, başarısızlık korkusu, kaygı, stres gibi nedenlerle adı geçen aktivitelere katılmadıkları, potansiyellerini açığa çıkarıp gerçekleştiremedikleri görülmektedir. Bir çok sporcu yarışmalarda baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelere bu sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır (14).

Diğer heyecanların tanımında olduğu gibi, kaygının da tanımını yapmak zordur. Fakat kaygının ne olduğu konusunda hiçbirimizin şüphesi yoktur. Kaygı aşağıdaki şu heyecanların birini veya çoğunu içerebilir: Üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma. (7)

Günlük yaşamımızda karışık bir şekilde kullandığımız *kaygı, korku, uyarılmışlık, aktivasyon, stres, kuşku, tasa, sıkıntı* gibi sözcüklerin gerçekte bilimsel olarak ne anlamlar ifade ettiklerini ortaya koymak gerekmektedir. Morgan, kaygı ve korkuyu; “kısaca psikologlar, korku terimini, korku nedeninin bilindiği haller için kullanırlar, bizi korkutanın ne olduğunu biliriz. Diğer yandan kaygı sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz belli belirsiz bir korkudur” biçiminde açıklanmaktadır (19).

Levitt (1980), kaygıyı “yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif tasa hisleri” olarak tanımlar. Kaygı, korkuyla ilişkilidir. Karşılaşma öncesi ve sırasında

yaşanılan kaygı kendisini yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve gerginlik şeklinde yansıtmaktadır (14).

Kaygı ve korku karşısında kişinin gösterdiği tepkiler birbirine benzemektedir. Bu nedenle korku ile kaygıyı birbirinden ayırdetmek pek kolay değildir. Psikologlar, kaygı ve korku arasında tepkilerin kaynağı, şiddeti ve süresi bakımından üç önemli fark olduğu görüşündedirler (23):

- Korkunun kaynağı belirli, ancak kaygının kaynağı belirli değildir.
- Korku, kaygıya göre daha şiddetli yaşanır.
- Korkunun süresi, kaygının süresine göre daha kısadır.

Birbirinden farklı özellikleri olan kaygı, dört başlık altında incelenmiştir. Bunlar: Durumluk Kaygı (State Anxiety), Sürekli Kaygı (Trait Anxiety), Bilişsel Kaygı (Cognitive Anxiety) ve Bedensel Kaygı (Somatic Anxiety) 'dır.

1.2.3.1. Durumluk Kaygı

Kaygılı olmaya eğilim ile acil durumlardaki kaygının ilk olarak ayrılaşması 1950'li yıllarda başlamıştır. Durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Spielberger (1966), durumluk ve sürekli kaygı kavramlarını ortaya atan bilimadamı olmuştur (14).

Durumluk kaygıda, çevre koşullarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan tehlike veya tehdit durumlarında, bireyin gösterdiği kompleks heyecansal reaksiyonların ifadesidir. Stresin ortadan kalkmasıyla bu tür reaksiyonlar sona erer. Sürekli kaygıda ise çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimi şeklinde bir tanım kullanılabilir. (18).

Kaygısal durumlar,

(1) gerilim, endişe ve sinirlilik,

(2) hoş olmayan düşünceler (tasalar),

(3) fizyolojik değişimlerin bir kombinasyonu olan duygusal reaksiyonlardır.

Durumluk kaygının önemli bir özelliği de yoğunluğunun çeşitlenebileceği ve zaman içerisinde düzensiz bir değişime sahip olduğudur. Sakinlik ve durgunluk, durumluk kaygının olmadığını işaret ederken; gerilim, endişe, sinirlilik ve tasa orta düzeyleri gösterir; yoğun korku ve korkma duygusu, felaket düşünceleri ve organize olmamış panik davranışları çok yüksek durumluk kaygı düzeyi anlamına gelmektedir.

Artan durumluk kaygıyla birleşen fizyolojik değişimler ise; artan kalp atım sayısı ve kan basıncı; hızlı kısa ve daha yoğun soluk alıp verme; ağızda kuruluk; göz bebeklerinde küçülme; saçların diken diken olması (ereksiyonu); terlemede artıştır. İlave olarak çoğu kas, hızlı ve kuvvetli bir harekete vücudu hazırlamak

için gergin ve kasılmış haldedir; enfeksiyonla başa çıkmak için daha fazla akyuvar üretilir; daha düşük öncelikli fonksiyonlar yani yeme ve besinlerin sindirilmesi ertelenir (22).

Sporcularda kaygı, sporla ilişkili ise de, asıl neden duruma ilişkin algıdır. Sporcudan başarılı olması, belirli bir başarı düzeyine ulaşması beklenir. Sporcunun fiziki ve psikolojik kapasitesinin kendisinden bekleneni karşılamakta yetersiz kalması halinde beklenen başarıya ulaşması mümkün olmaz. Bu olumsuz durumda daha fazla gayret gereklidir. Tüm gayrete rağmen arzulanan sonuca ulaşılamazsa, mevcut şartlar tehdit edici olarak algılanır. Bu algılamanın sonucunda duygusal tepki olan kaygı ortaya çıkar (24).

Kaygınının önemli bir bileşeni olarak durumluk kaygı, sporcuların performansı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerde bulunabilmekte, onların kendilerini bütün fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal kapasiteleriyle gerçekleştirmelerinde kolaylaştırıcı veya engelleyici bir rol oynayabilmektedir.

Bir çok sporcu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını, baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. birçok teknik direktör ve antrenör verdikleri demeçlerde, takımlarını oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir.

Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (13).

1.2.3.2. Sürekli Kaygı

Çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyma, karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir. Sürekli kaygı, bireyin davranışlarında doğrudan gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yararlanılabilir (18).

Sürekli kaygı, belirli durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılama eğilimi göstermesidir ve bu sporcunun kişilik yatkınlığı olarak ele alınmaktadır. Sporcularda sürekli kaygı, karşılaşılan olaylarda onların değişik kaygı düzeyleri ile yanıt vermelerine neden olmaktadır.

Spielberger, sürekli kaygıyı "güdü ve kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin büyük ölçüde tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılama yatkınlığı ve bunlara objektif tehlikenin önemine göre, orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesi" şeklinde tanımlamaktadır (14).

1.2.3.3. Somatik Kaygı

Doğrudan otonom uyarılmadan gelişen ve kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik parametreleri göstermektedir. Somatik kaygı, süratli kalp atım oranı, kısa ve kesik nefes alma-verme, nemli eller, karın ağrısı ve gergin kaslar gibi tepkisel reaksiyonlarla kendisini gösterebilmektedir (14).

Bu tip bir kaygıya aşırı uyarılma (overstimulation), bilişsel uyuşmazlık (cognitive incongruity) ve davranım yokluğu (bulunmaması; response unavailability) neden olmaktadır. Bunlardan ilki, kişinin bilgi hücumuna uğramasını anlatır. Gerçekte de yarışmalar sırasında ve özellikle de oyun araları ve molalarda bazı koçlar çoğu zaman bu tür bir tutum sergilerler. İkincisi yani bilişsel uyuşmazlık, kişinin bazı olaylarla uzlaşmada çektiği güçlüğü ifade eder. Örneğin bir sporcunun gösterdiği performansın iyi olmasına rağmen kadro dışı bırakılması gibi. Üçüncüsü de kişinin güç bir durumla nasıl başa çıktığını bilmemesinden ortaya çıkar. Örneğin bir güreşçini müsabaka sırasında rakibinin o ana kadar hiç bilmediği bir tekniği uyguladığında buna karşı nasıl bir davranışta bulunacağını bilmemesi gibi (26).

1.2.3.4. Bilişsel Kaygı

1960'ların sonlarında araştırmalar, kaygının benzer bir şekilde olmayan, çok yönlü boyutlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Liebert ve Morris (1967), kaygının *bilişsel* ve *duygusal uyarılmışlığı* içine aldığını, daha sonra yapılan

araştırmalarda ise, Endler (1978), Davidson ve Schwartz (1976) ve Borkovec (1976) bilişsel ve bedensel hem durumluk, hem de sreklik kaygı için uygulanabilir olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bölümüdür ve kişinin kendi negatif değerlendirmeleri veya başarıyla ilgili negatif beklentileri tarafından ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, kişinin sıkıntılarında, rahatsız edici görsel imgelerden ve bunlarla ilişkili olarak hoş olmayan hislerden, bilinçli şekilde haberdarlığıyla karakterize edilmektedir. Bu karşımıza genel olarak sporda, özel olarak ise futbolda, futbolcunun kendisini negatif olarak değerlendirmeleri ve negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır (14).

Kaygının bilişsel ve somatik olarak ayrılabilir ya da ayrılamaz olduğu ile ilgili olarak bir çelişkiye düşülebilir. Bir başka anlatımla, somatik ya da fizyolojik bir uyarılmışlık durumunda da bir bilişsel yn olduğu düşünülebilir. Örneğin evremizde işittiğimiz bir otomobil egzosu patlaması kalbimizin daha hızlı atmasına ya da göz bebeklerimizin açılmasına neden olabildiği gibi, bilişsel olarak bazı olumsuz duyguları da beraberinde getirebilir. Ancak Hardy ve Whitehead'in çalışmaları, endişe (worry) ya da bilişsel kaygı ile somatik kaygının birbirinden bağımsız olduğunu ortaya koymuştur (26).

BÖLÜM 2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Elit sporcularda başarı güdülenmesinin durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisini belirlemeye yönelik betimsel nitelikli bu araştırma, genel tarama modelindedir.

2.2. Kullanılan Yöntem

Çalışmada kullanılan ilk ölçek, "Spora Özgü Başarı Güdülenmesi Ölçeği", Willis (1982) tarafından geliştirilmiştir. İlgili ölçek, yargıların 5 değerlendirme basamağına göre yapıldığı 40 maddeden oluşmakta ve 3 alt ölçeği içermektedir. Ölçek genelde iki alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlardan ilki "Güç Gösterme Güdüsü" (Power of Motive, POW) olup 12 madde olarak ifade edilmiştir. İkincisi başarıya ilişkin güdülerdir ve bu güdüler ise "Başarıya Yaklaşma" (Motive to Approach Success, MAS) 17 madde ve "Başarısızlıktan Kaçınma" (Motive to Avoid Failure, MAF) 11 madde olarak ifade edilmiştir. Cronbach alpha güvenirlik katsayıları sırasıyla başarıya yaklaşma güdüsü için .83, başarısızlıktan kaçınma güdüsü için .80, güç gösterme güdüsü için ise .81'dir (27).

Çalışmada kullanılan ikinci envanter "Durumluk Kaygı Envanteri"dir. Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme tarzında düzenlenmiş olan envanterin Türk popülasyonu için uyarlaması Öner ve Le Compte (1974 –1977) tarafından yapılmıştır.

Envanter, ağırlık değerleri 1 ile 4 arasında değişen 20 ifadeden oluşmaktadır. İç tutarlılık değerleri .94 ile .96 arasında; test tekrar test güvenilirliği ise .26 ve .68 arasında değişen değerlere sahiptir (20).

Çalışma, 2000-2001 sezonu içerisinde, futbol, basketbol, hentbol, voleybol, eskrim, karate ve yelken sporları ile ilgilenen sporcularla sınırlıdır. Bu çalışmanın sonuçları “Başarı Güdülenmesi Ölçeği” ve “Durumluk Kaygı Ölçeği”nin güvenilirlik ve geçerliği ile sınırlıdır. Sonuçlar, katılımcıların kendilerini ifade ettikleri yanıtlarla sınırlıdır. Çalışmaya katılanların ölçekleri içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

2.3. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmamıza 22.52 ± 4.27 yaş ortalamasına sahip 55'i (%19,7) bayan ve 224'ü (%80,3) erkek olmak üzere toplam 279 sporcu katılmıştır (Tablo 2-3). Araştırmanın örneklemini oluşturan elit sporcuların 217'si (%77,8) takım sporu, 62'si (%22,2) bireysel spor dalları ile ilgilenmektedir

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı

Cinsiyet	n	%
Bayan	55	19.7
Erkek	224	80.3
Toplam	279	100

Tablo 3. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımı

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS
Yaş	Bayan	55	20.36	2.68
	Erkek	224	23.05	4.42
	Toplam	279	22.52	4.27

Tablo 4. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre dağılımı

Klüp – Takım	Spor Dalı	N	%
Manisaspor	Futbol	21	7,5
Karşıyaka S.K.	Futbol	16	5,7
	Yelken	11	3,9
Petkimspor	Futbol	20	7,2
Akhisarspor	Futbol	20	7,2
Altay S.K.	Futbol	11	3,9
Aliağaspor	Futbol	25	9,0
Yeni Turgutluspor	Futbol	13	4,7
Göztepe S.K.	Basketbol	10	3,6
	Basketbol	15	5,4
Adnan Menderes Ün.	Hentbol	19	6,8
	Voleybol	15	5,4
İzmir Büyükşehir Belediyesi S.K.	Basketbol	10	3,6
Aydın PTT S.K.	Hentbol	11	3,9
Aydın Köprüluspor	Hentbol	11	3,9
Karate Milli Takımı	Karate	18	6,5
Yelken Milli Takımı	Yelken	22	7,9
Eskrim Milli Takımı	Eskrim	11	3,9
Toplam		279	100

Tablo 5. Katılımcıların sahip olduğu deneyime göre dağılımı

Sportif Deneyim	n	%
4-5	34	12.2
6-7	56	20.1
8-9	64	22.9
10 ve üstü	125	44.8
Toplam	279	100

Tablo 5'te çalışmada yer alan elit sporcuların ilgilendikleri spor dalında sahip olduğu deneyim "4-5" ile "10 ve daha fazla yıl" arasında değişmekte olup, sporcuların % 44.8 oranında "10 ve daha üstü" deneyime sahip olduğu görülmektedir. Örnekleme oluşturan sporcuların milli olma durumları incelendiğinde 187 (%67) sporcunun milli olmadığı, buna karşın 92'sinin (%33) milli olduğu karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların milli olma durumlarına göre dağılımı

Millilik Durumu	n	%
Milli değil	187	67
Milli	92	33
Toplam	279	100

2.4. Verilerin Toplanması ve Yorumlanması

Ölçekler, sporculara elden götürülerek ya da posta yoluyla ulaştırılmıştır. Gerekli olan açıklamalar, araştırmacılar ya da ölçekleri uygulayan antrenör – uygulayıcı tarafından sözel olarak yapılmıştır. Sporcuların, ölçekleri müsabaka ya da antrenman öncesi tamamlaması sağlanıp hemen toplanmıştır. Ölçek dağıtılan 330 sporcudan 279'u, ölçeği doldurarak çalışmaya katılmışlardır. Ölçeklerin geri dönüş oranı %74,5 olarak gerçekleşmiştir. Verilerin istatistiksel analizi ve değerlendirilmesi sırasında ilk olarak çalışmada temel alınan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler, daha sonra da t testi, ANOVA ve Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak elde edilen veriler tablollaştırılarak sunulmuştur. Verilerin değerlendirmeleri SPSS 11.0 (Statistics Programme for Social Sciences) ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR

3.1. Erkek ve Bayan Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt Ölçekleri ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin “t” Testi Sonuçları

Tablo 7. Bayan ve erkek katılımcıların “Durumluk Kaygı” düzeylerine ilişkin “t” testi

CINSİYET	n	\bar{X}	SS	t
Erkek	224	39,22	9,19	.60
Bayan	55	38,36	10,61	

Tablo 7’de araştırmamıza katılan 224 erkek 55 bayan sporcunun “durumluk kaygı” düzeyinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görülmektedir. Bu sonuca göre bayan ve erkek sporcuların “durumluk kaygı” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=.60, p>.05$).

Tablo 8. Bayan ve erkek katılımcıların “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi

CINSİYET	n	\bar{X}	SS	t
Erkek	224	3,81	,40	2.30*
Bayan	55	3,67	,37	

* $p<.05$

Tablo 8’de araştırmamıza katılan 224 erkek 55 bayan sporcunun “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt leğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu grlmektedir. Bu sonuca göre bayan ve erkek sporcuların “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t=2.30$, $p<.05$). Buna göre, araştırmaya katılan erkek sporcuların başarı güdülenmesinin “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt leğine ilişkin ortalama puanları bayanların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 9. Bayan ve erkek katılımcıların “G Gösterme Güdüsü” alt leğine ilişkin “t” testi

CINSİYET	n	\bar{X}	SS	t
Erkek	224	3,19	,44	2.01*
Bayan	55	3,06	,39	

* $p<.05$

Tablo 9’da araştırmamıza katılan 224 erkek 55 bayan sporcunun başarı güdülenmesinin “G Gösterme Güdüsü” alt leğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu grlmektedir. Elde edilen t testi sonucuna göre, bayan ve erkek sporcuların “G Gösterme Güdüsü” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=2.01$, $p<.05$). Buna göre, araştırmaya katılan erkek sporcuların başarı güdülenmesinin “G Gösterme Güdüsü” alt leğine ilişkin ortalama

puanları bayanların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 10. Bayan ve erkek katılımcıların “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi

CINSİYET	n	\bar{X}	SS	t
Erkek	224	2,83	,57	-3.89**
Bayan	55	3,17	,59	

**p<.01

Tablo 10’da araştırmamıza katılan 224 erkek 55 bayan sporcunun başarı güdülenmesinin “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görülmektedir. Yapılan t testi sonucuna göre, bayan ve erkek sporcuların “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (t=-3.89, p<.01). Buna göre, araştırmaya katılan bayan sporcuların başarı güdülenmesinin “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları erkeklerin ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

3.2. Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt leklerinin ve Durumluk Kaygı Düzeyinin Yaş a Göre Karşılaştıırılmasına İlişkin “F” Testi Sonuçları

Çalışmaya katılan bireylerin, durumluk kaygı düzeyleri ve başarı güdülenmesi alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puan değerleri yaş değişkeni temel alınarak incelenmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların yaşlarına göre “kaygı” düzeyine ilişkin “F” testi

	Yaş	n	\bar{X}	SS	F
Kaygı	17-18	32	36.59	10.21	1.36
	19-20	62	39.15	9.37	
	21-22	83	40.02	8.76	
	23-24	38	40.84	11.12	
	25 ve zeri	64	37.86	8.92	

Tablo 11’de çalışmaya katılan toplam 279 sporcunun durumluk kaygı ortalama puanları, yaşları temel alınarak değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuca göre, sporcuların yaşları söz konusu olduğunda “Durumluk Kaygı” leğinden aldıkları ortalama puanlarında farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir ($F_{(4, 274)}=1.36$; $p> .05$).

Tablo 12. Katılımcıların yaşa göre “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi

	Yaş	n	\bar{X}	SS	F
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	17-18	32	3.75	.44	
	19-20	62	3.77	.30	
	21-22	83	3.78	.38	.43
	23-24	38	3.74	.39	
	25 ve üzeri	64	3.83	.49	

Tablo 12’de çalışmaya katılan toplam 279 sporcunun başarı güdülenmesinin “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, yaş açısından değerlendirilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda, sporcuların yaş söz konusu olduğunda “başarıya yaklaşma güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($F_{(4, 274)} = .43; p > .05$).

Tablo 13. Katılımcıların yaşa göre “Güç Gösterme Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi

	Yaş	n	\bar{X}	SS	F
Güç Gösterme Güdüsü	17-18	32	3.04	.43	6.03***
	19-20	62	3.13	.42	
	21-22	83	3.09	.40	
	23-24	38	3.10	.39	
	25 ve üzeri	64	3.38	.45	

***p<.001

Tablo 13'te çalışmaya katılan toplam 279 sporcunun başarı güdülenmesinin “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, yaş faktörü gözönüne alınarak karşılaştırılmıştır. Yapılan bu karşılaştırma sonucuna göre, sporcuların yaşları söz konusu olduğunda “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(4, 274)} = 6.03$; $p < .001$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu net bir biçimde ortaya koymak için yapılan posthoc test (Tukey HSD) sonucunda, yaşları “26 ve üstü” olan sporcuların güç gösterme güdüsü ortalama puanlarının, 17-18 ($t = .35$; $p < .001$), 19-20 ($t = .25$; $p < .01$), 21-22 ($t = .29$; $p < .001$), 23-24 ($t = .28$; $p < .01$) yaş gruplarındaki sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında Pearson Korelasyon Katsayısı ile yaş ve güç gösterme güdüsü arasındaki ilişki değerlendirildiğinde,

iki değişken arasında pozitif ve anlamlı yönde bir ilişkinin bulunduğu görölmektedir ($r = .29$; $p < 0.01$).

Tablo 14. Katılımcıların yaşıa göre “Başarisizliktan Kaçınma Gúdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi

	Yaş	n	\bar{X}	SS	F
Başarisizliktan Kaçınma Gúdüsü	17-18	32	2.99	.73	.29
	19-20	62	2.91	.57	
	21-22	83	2.87	.56	
	23-24	38	2.89	.56	
	25 ve üzeri	64	2.89	.61	

Tablo 14’te çalışmaya katılan toplam 279 sporcunun başarı güdülenmesinin “Başarisizliktan Kaçınma Gúdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, yaş açısından değerlendirilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda, sporcuların yaş söz konusu olduğunda “Başarisizliktan Kaçınma Gúdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($F_{(4, 274)} = .29$; $p > .05$).

3.3. Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt leklerinin ve Durumluk Kaygı Düzeyinin Sportif Deneyimlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin “F” Testi Sonuçları

Çalışmaya katılan bireyler uğraşmış oldukları spor dalında sahip oldukları deneyimlere göre 4-5, 6-7, 8-9, 10 ve üstü yıl olmak üzere değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcıların sportif deneyimleri çerçevesinde durumluk kaygı düzeyleri ve başarı güdülenmesine ait alt ölçeklerinden almış oldukları ortalama puanlar karşılaştırılmıştır.

Tablo 15. Katılımcıların sportif deneyimlerine göre “kaygı” düzeyine ilişkin “F” testi

	Deneyim	n	\bar{X}	SS	F
Kaygı	1	34	38.44	8.58	.82
	2	56	37.80	8.93	
	3	64	40.42	9.52	
	4	125	39.07	9.92	

Tablo 15'te çalışmaya katılan toplam 279 sporcunun ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimleri, “durumluk kaygı” düzeyleri ortalama puanı açısından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulguya göre, sporcuların deneyimleri

söz konusu olduğunda, “durumluk kaygı” ortalama puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir ($F_{(3, 275)} = .82; p > .05$).

Tablo 16. Katılımcıların sportif deneyimlerine göre “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi

	Deneyim	n	\bar{X}	SS	F
	1	34	3.79	.42	
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	2	56	3.74	.39	.38
	3	64	3.76	.36	
	4	125	3.80	.42	

Tablo 16’da çalışmaya katılan toplam 279 sporcunun başarı güdülenmesinin “Başarıya yaklaşma güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimler açısından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulguya göre, sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda “başarıya yaklaşma güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarında farklılaşmadığı belirlenmiştir ($F_{(3, 275)} = .82; p > .05$).

Tablo 17. Katılımcıların sportif deneyimlerine göre “Güç Gösterme Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi

	Deneyim	n	\bar{X}	SS	F
	1	34	3.21	.45	
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	2	56	2.94	.41	6.67***
	3	64	3.21	.36	
	4	125	3.16	.45	

***p<.001

Tablo 17’de çalışmaya katılan toplam 279 sporcunun başarı güdülenmesinin “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimler açısından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulguya göre, sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(3, 275)} = 6,67; p < .001$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu net bir biçimde ortaya koymak için yapılan posthoc test (Tukey HSD) sonucunda, ilgilendiği spor dalında 4-5 yıllık bir deneyime sahip olan sporcular, 6-7 yıllık deneyime sahip sporcularla karşılaştırıldığında, başarıya yaklaşma güdüsü ortalama puanlarının, istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ($t = .27; p < .05$); buna karşın 6-7 yıllık deneyime sahip sporcuların 8-9 yıl ($t = -.27; p < .01$) ile 10 ve üstü ($t = -.29; p < .001$) yıllık deneyime sahip sporcuların başarı güdülenmesinin “Güç Gösterme Güdüsü” alt

ölçeğinden almış olduğu ortalama puandan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 18. Katılımcıların sportif deneyimlerine göre “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi

	Deneyim	n	\bar{X}	SS	F
	1	34	2.95	.56	
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	2	56	2.97	.63	.615
	3	64	2.90	.59	
	4	125	2.85	.58	

Tablo 18’de çalışmaya katılan toplam 279 sporcunun başarı güdülenmesinin “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimler açısından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulguya göre, sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarında farklılaşmadığı belirlenmiştir ($F_{(3, 275)} = .62; p > .05$).

3.4. Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt lekleri ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin İlgilendikleri Spor Dalına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin “t” Testi Sonuçları

Tablo 19. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre “Durumluk Kaygı” düzeylerine ilişkin “t” testi

	Spor Dalı	n	\bar{X}	SS	t
Durumluk Kaygı	Takım Spor	217	40.83	8.92	6.28***
	Bireysel Spor	62	32.81	8.72	

***p<.001

Tablo 19’da araştırmamıza katılan 217 takım sporu ve 62 bireysel spor ile ilgilenen sporcunun “durumluk kaygı” düzeyinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu grlmektedir. Bu sonuca göre takım sporu ile ilgilenen sporcular ile bireysel spor ile ilgilenen sporcuların “durumluk kaygı” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (t=6.28, p<.001). Buna göre, takım sporu ile ilgilenen sporcuların “durumluk kaygı” ortalama puanları bireysel spor ile ilgilenen sporcuların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 20. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi

	Spor Dalı	n	\bar{X}	SS	t
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Takım Spor	217	3.79	.41	.55
	Bireysel Spor	62	3.76	.36	

Tablo 20’de araştırmamıza katılan 217 takım sporu ve 62 bireysel spor ile ilgilenen sporcunun başarı güdülenmesinin “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu görülmektedir. Elde edilen t testi sonucuna göre, takım sporcuları ve bireysel sporcuların başarı güdülenmesinin “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeği ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t=.55, p>.05$).

Tablo 21. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi

	Spor Dalı	n	\bar{X}	SS	t
Güç Gösterme Güdüsü	Takım Spor	217	3.14	.45	-1.76
	Bireysel Spor	62	3.25	.38	

Tablo 21'de araştırmamıza katılan 217 takım sporu ve 62 bireysel spor ile ilgilenen sporcunun başarı güdülenmesinin "G Gösterme Güdüsü" alt leğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu grlmektedir. Bu sonuca göre, takım sporcuların ve bireysel sporcuların başarı güdülenmesinin "G Gösterme Güdüsü" alt leği ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t=-1.76, p>.05$).

Tablo 22. Katılımcıların ilgilendikleri spor dalına göre "Başarisızlıktan Kaçınma Güdüsü" alt leğine ilişkin "t" testi

	Spor Dalı	n	\bar{X}	SS	t
Başarisızlıktan Kaçınma Güdüsü	Takım Spor	217	2.94	.60	1.99*
	Bireysel Spor	62	2.77	.55	

* $p<.05$

Tablo 22'de araştırmamıza katılan 217 takım sporu ve 62 bireysel spor ile ilgilenen sporcunun başarı güdülenmesinin "Başarisızlıktan Kaçınma Güdüsü" ortalama puanlarına ilişkin olarak yapılan "t" testi sonucu grlmektedir. Bu sonuca göre, takım sporu ile bireysel sporla ilgilenen bireylerin "Başarisızlıktan Kaçınma Güdüsü" alt leği ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($t= 1.99, p<.05$). Buna göre, takım sporu ile ilgilenen sporcuların "Başarisızlıktan Kaçınma Güdüsü" ortalama puanları bireysel spor ile ilgilenen sporcuların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

3.5. Katılımcıların Başarı Güdülenmesi Alt lekleri ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Millilik Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin “t” Testi Sonuçları

Tablo 23. Katılımcıların millilik durumlarına göre “Durumluk Kaygı” düzeylerine ilişkin “t” testi

Millilik Durumu	n	\bar{X}	SS	t
Milli değil	187	40.72	9.51	4.32***
Milli	92	35.66	8.48	

***p<.001

Tablo 23’te araştırmamıza katılan erkek ve bayan sporcuların millilik durumlarına göre “durumluk kaygı” boyutunda almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu grlmektedir. 187 milli olmayan ve 92 milli sporcunun “durumluk kaygı” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (t=4.32, p<.001). Buna göre, araştırmaya katılan 187 milli olmayan sporcunun “durumluk kaygı”ya ilişkin ortalama puanları, 92 milli sporcunun ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 24. Katılımcıların millilik durumlarına göre “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi

Millilik durumu	n	\bar{X}	SS	t
Milli değil	187	3.78	.42	.039
Milli	92	3.77	.37	

Tablo 24’te araştırmamıza katılan sporcuların millilik durumlarına göre başarı güdülenmesinin “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu verilmiştir. 187 milli olmayan ve 92 milli sporcunun “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (t=.039, p>.05).

Tablo 25. Katılımcıların millilik durumlarına göre “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi

Millilik durumu	n	\bar{X}	SS	t
Milli değil	187	3.10	.45	-3.39***
Milli	92	3.29	.37	

***p<.01

Tablo 25’te araştırmamıza katılan sporcuların millilik durumlarına göre başarı güdülenmesinin “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden almış oldukları

ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu verilmiştir. 187 milli olmayan ve 92 milli sporcunun “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeği ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=-3.39$, $p<.001$). Buna göre, araştırmaya katılan 187 milli olmayan sporcunun “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları, 92 milli sporcunun ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşüktür.

Tablo 26. Bayan Katılımcıların millilik durumlarına göre “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin “t” testi

Millilik durumu	n	\bar{X}	SS	t
Milli değil	187	2.91	.59	.63
Milli	92	2.87	.60	

Tablo ...'da araştırmamıza katılan sporcuların millilik durumlarına göre başarı güdülenmesinin “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin olarak yapılan t testi sonucu verilmiştir. 187 milli olmayan ve 92 milli sporcunun “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($t=.63$, $p>.05$).

3.6. Katılımcıların Durumluk Kaygı Düzeylerine Göre Başarı GÜdülenmesi Alt Ölçekleri Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin “F” Testi Sonuçları

Çalışmaya katılan sporcuların kaygı düzeyleri Öner ve Le Compte’un (1974-1977) tanımladığı aralıklar çerçevesinde düşük, orta ve yüksek kaygı biçiminde sınıflandırılmıştır. Yapılan sınıflandırmaya göre de sporcuların başarı güdülenmesi alt ölçeklerinden almış oldukları ortalama puanlar değerlendirilmiştir.

Tablo 27. Katılımcıların durumluk kaygı düzeylerine göre “Başarıya Yaklaşma GÜdüsü”ne ilişkin “F” testi

Durumluk Kaygı Düzeyi	n	\bar{X}	SS	F
Düşük	98	3.77	.38	.11
Orta	60	3.78	.35	
Yüksek	121	3.79	.44	

Tablo 27’de araştırmaya katılan sporcuların kaygı düzeylerine göre “Başarıya Yaklaşma GÜdüsü” alt ölçeğinden almış oldukları puan ortalamaları verilmiştir. Buna göre, kaygı düzeylerine göre başarı güdülenmesinin “Başarıya yaklaşma güdüsü” alt ölçeği ortalama puanlarında anlamlı farklılaşmanın olmadığı gözlenmiştir ($F_{(2, 276)} = .11; p > .05$).

Tablo 28. Katılımcıların durumluk kaygı düzeylerine göre “Güç Gösterme Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi

Durumluk Kaygı Düzeyi	n	\bar{X}	SS	F
Düşük	98	3.18	.44	
Orta	60	3.20	.46	.65
Yüksek	121	3.13	.42	

Tablo 28’de çalışmaya katılan sporcuların durumluk kaygı düzeylerine göre başarı güdülenmesi ölçeğine ait “güç gösterme güdüsü” alt ölçeğine ilişkin ortalama puan değerleri sunulmuştur. Elde edilen bu değerlere göre, durumluk kaygı düzeyinin “güç gösterme güdüsü” bağlamında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($F_{(2, 276)} = .65$; $p > .05$).

Tablo 29. Katılımcıların durumluk kaygı düzeylerine göre “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” düzeylerine ilişkin “F” testi

Durumluk Kaygı Düzeyi	n	\bar{X}	SS	F
Düşük	98	2.75	.65	
Orta	60	2.83	.61	8.58***
Yüksek	121	3.06	.49	

*** $p < .001$

Tablo 29'da çalışmaya katılan toplam 279 sporcunun başarı güdülenmesinin "Başarısızlıktan kaçınma güdüsü" alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, durumluk kaygı düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulguya göre, sporcuların durumluk kaygı düzeylerine göre "başarısızlıktan kaçınma güdüsü" alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(2, 276)} = 8.58; p < .001$). farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu net bir biçimde ortaya koymak için yapılan posthoc test (Tukey HSD) sonucunda, yüksek kaygı düzeyine sahip sporcuların, düşük kaygı düzeyine sahip sporcularla karşılaştırıldığında, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalama puanlarının, istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ($t = -.31; p < .001$); benzer şekilde yüksek durumluk kaygı düzeyine sahip sporcuların, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalama puanlarının, orta düzeyde durumluk kaygı düzeyine sahip sporculardan da anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($t = -.23; p < .05$).

BÖLÜM 4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma ve Sonuç

Cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tavacıoğlu ve ark. (1997) tarafından yapılan durumluk kaygıyı da içeren çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir (24).

Başarı gereksinimi kuramında davranışsal eğilimlerden biri olarak değerlendirilen başarıya yaklaşma güdüsü alt ölçeği ortalama puanları cinsiyete göre incelendiğinde; erkek sporcuların, bayan sporculara göre daha yüksek ortalama puana sahip oldukları belirlenmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan erkek sporcuların başarı güdülenmesinin “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları bayanların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir ($t=2.30, p<.05$). Bu durum, erkek sporcuların başarı ortamlarında gurur yaşama ya da doyum için kapasitesinin belirgin bir biçimde bayan sporculara göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Geleneksel yapı içerisinde erkek egemenliği altında gibi görünen spor ortamlarında bayanların erkeksi görülen hedeflere ulaşmak için erkeklerle yarışma ortamı içerisinde yer alması bayanların güdülenme biçimini etkileyebilmektedir. Spor ortamında erkekler kadar başarılı görülmeyen ya da algılanmayan bayanların, başarılı olma ve elde edilen başarıdan haz ve doyum almaya gereksinim duymaması, bir başka deyişle erkeksi yapı içerisinde yeterliğini kanıtlamak için kapasitesinin yeterli düzeyde olmadığı düşünülebilir.

Başarı gereksinimi kuramındaki bir diğer davranışsal eğilimi ifade eden “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” ortalama puan değerlerinin bayan ve erkek sporcuların açısından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($t=-3.89$, $p<.01$). Buna göre, araştırmaya katılan bayan sporcuların başarı güdülenmesinin “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları erkeklerin ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Başarısızlık durumlarının kişi için utanç yaratıcı ve küçük düşürücü olarak tanımlanması, buna bağlı olarak kişinin başarısızlık yaşayacağı durumlardan kaçınması, başarısızlıktan kaçınma güdüsünün daha yüksek olmasına neden olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, bayan sporcuların başarısızlık yaşamama istekleri erkek sporculara göre belirgin bir biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu da bayan sporcuların başarı durumlarından kaçma, risk almaktan korkma ya da yaşadığı başarısızlık korkusundan dolayı kötü performans sergileme davranışı gösterebileceğine öngörü sağlayabilir. Kişinin bu tür davranışlar sergilemesi, uğraşmış olduğu spor dalında elde ettiği konumu koruma gereksiniminden kaynaklanabilir. Bunun yanısıra kişinin kendine güven, kendini gerçekleştirme duyumunun öne çıkmış olması başarısız olma riskini göze alabileceği varsayılabilir.

Bayan ve erkek sporcuların “Güç Gösterme Güdüsü” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($t=2.01$, $p<.05$). Buna göre, araştırmaya katılan erkek sporcuların başarı güdülenmesinin “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları bayanların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu

bulunmuştur. Diğerlerini kontrol etme ve etkileme dürtüsü biçiminde karakterize edilmektedir ve daha çok lider özelliği taşıyan bireylerin sahip olduğu bir dürtü biçiminde görünmektedir. Yetiştiriliş tarzı bağlamında çevresine hakim olma ve bulunduğu ortamda başat davranışlar sergilemesi bakımından erkeklerin güç gösterme güdülerinin bayanlara göre daha yüksek olması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

Erkek ve bayan sporcuların millilik durumlarına göre “durumluk kaygı” ve başarı güdülenmesinin “güç gösterme güdüsü” alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan milli olmayan sporcuların “durumluk kaygı” ya ilişkin ortalama puanlarının milli sporcuların ortalama puanından anlamlı bir şekilde yüksek ($t= 4.32, p<.001$); “güç gösterme güdüsü” alt ölçeğine ilişkin ortalama puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük olduğu ($t= -3.39, p<.001$) bulunmuştur. Milli olmayan sporcuları durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olması, kendilerini kanıtlama fırsatı buldukları ortamda, kendilerini yeterince gösterememe ve istenen performansı sergileyememe düşüncesinden ya da ilgilendiği spor dalında sahip olduğu performansı koruma ve ilerideki spor yaşantısını etkileyebileceği endişesinden kaynaklanabilir. Sportif ortam içerisinde yetenek bakımından diğerlerinden belirgin bir biçimde ayrılmış olan milli sporcuların sahip oldukları yeteneği, müsabaka ortamında sergileme ve diğerlerine karşı başat olma davranışı içerisinde olduğu düşünülecek olunursa, güç gösterme güdülerinin yüksek olması olası bir sonuç olarak karşımıza çıkabilir.

Takım sporu ile ilgilenen sporcular ile bireysel spor ile ilgilenen sporcuların “durumluk kaygı” ve başarı güdülenmesinin “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre, takım sporu ile ilgilenen sporcuların “durumluk kaygı” ($t=6.28, p<.001$) ve “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” ($t=1.99, p<.05$) ortalama puanları bireysel spor ile ilgilenen sporcuların ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir. Takım sporu ile ilgilenen sporcuların yaşamış oldukları başarısızlık durumlarında, olumsuz performansın diğer takım arkadaşları ve antrenörleri tarafından eleştirileceği ya da müsabakayı takım arkadaşlarının yapacağı hatalardan dolayı kaybedebileceği endişesi gerek durumluk kaygı gerekse başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeylerini etkileyebilir. Çalışmada elde edilen sonuçların beklentilerin tam tersi biçimde gerçekleşiyor olması, bireysel spor ile ilgilenen sporcuların psikolojik hazırlıklarına daha fazla dikkat ettiği fikrini uyandırabilir.

Başarı güdülenmesinin “Başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, durumluk kaygı düzeylerine göre incelendiğinde, ortalama puanların farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(2, 276)}= 8.58; p<.001$). Yüksek kaygı düzeyine sahip sporcuların, düşük kaygı düzeyine sahip sporcularla karşılaştırıldığında, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalama puanlarının, istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ($t= -.31 p<.001$); benzer şekilde yüksek durumluk kaygı düzeyine sahip sporcuların, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalama puanlarının, orta düzeyde durumluk kaygı düzeyine sahip sporculardan da anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($t= -.23; p<.05$).

Başarı güdülenmesinin “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, ilgilendikleri spor dalında sahip oldukları deneyimler açısından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulguya göre, sporcuların deneyimleri söz konusu olduğunda “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(3, 275)} = 6,67; p < .001$). İlgilendiği spor dalında 4-5 yıllık bir deneyime sahip olan sporcular, 6-7 yıllık deneyime sahip sporcularla karşılaştırıldığında, başarıya yaklaşma güdüsü ortalama puanlarının, istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ($t = .27; p < .05$); buna karşın 6-7 yıllık deneyime sahip sporcuların 8-9 yıl ($t = -.27; p < .01$) ile 10 ve üstü ($t = -.29; p < .001$) yıllık deneyime sahip sporcuların başarı güdülenmesinin “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden almış olduğu ortalama puandan istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde düşük olduğu belirlenmiştir.

Sporcuların yaşları söz konusu olduğunda “Güç Gösterme Güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(4, 274)} = 6.03; p < .001$). Yaşları “26 ve üstü” olan sporcuların diğer yaş gruplarındaki sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Sportif ortamlarda yaş, gerek bireysel spor dallarında gerek ve özellikle takım sporlarında çok önemli bir role sahiptir. Sporda yaş olarak büyük olan sporcuların, takım içerisinde organize edici, yönetsel görevlerde buldukları bilinen bir gerçektir. Güç gösterme güdülerinin yüksek düzeylerde olduğuna ilişkin bulgu, bu görevlerin bir getirisi ya da bir sonucu olduğu fikrini desteklemektedir. Yaş ile güç gösterme güdüsü arasındaki ilişki söz konusu

olduğunda her iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyonun olması da yukarıda ortaya konan varsayımı destekler niteliğe sahiptir.

4.2. Öneriler

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece kompleks bir yapıya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Spor yapan bireylerin yoğun antrenman ve müsabaka yaşantıları içerisinde bir kapı aralamak, spor ortamında sergiledikleri davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşılaşmış oldukları sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak amacıyla yapılacak oldukça fazla modifikasyon bulunmaktadır. Elde edilen her ilerleme performans anlamında bir kazanç olabileceği için bu tür ayarlamalar, günümüz şartları da göz önünde bulundurularak listelenmek istenirse;

Ψ Spora başlangıç döneminde sporcuların, temel psikolojik profillerinin ortaya konması,

Ψ Maksimum performans amacıyla sporcular, erken yaşlardan itibaren kaygılarını yükseltecek tarzda antrenman ve müsabakadan uzak tutulmamalıdır,

Ψ Kaygıyla başa çıkma yollarının belli yaşlardan itibaren sporculara öğretilmesi,

Ψ Sporcuların güdülenmelerini üst düzeyde tutmak amacıyla ödül düzenlemelerinin yapılması ve geri bildirim(genelde yeteneğe ilişkin, olumlu) antrenman ve müsabaka esnasında ve sonrasında yer verilmesi,

Ψ Antrenman dizaynında, müsabaka şartlarına uygun çalışma tarzlarına yönelik uygulamalara öncelik tanınarak yer verilmesi,

Ψ Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetinin verilmesi,

Ψ Sporcuların, duygusal, bilişsel ve fizyonomik yapıları dikkate alınarak sportif yönlendirilmelerinin yapılması,



ÖZET

Bu çalışmanın amacı, elit sporcuların durumluk kaygı düzeylerine göre başarı güdülenmelerini açıklamaktır. Bunun yanında cinsiyet, yaş, deneyim, spor dalı ve millilik durumları dikkate alınarak durumluk kaygı düzeyleri ve başarı güdülenmeleri incelenmiştir.

Çalışmada kullanılan ilk ölçek, Willis (1982) tarafından geliştirilmiş "Spora Özgü Başarı Güdülenmesi Ölçeği", ikinci envanter ise Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilmiş "Durumluk Kaygı Envanteri"dir.

Cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başarı gereksinimi kuramında davranışsal eğilimlerden biri olarak değerlendirilen başarıya yaklaşma güdüsü alt ölçeği ortalama puanları cinsiyete göre incelendiğinde; erkek sporcuların, bayan sporculara göre daha yüksek ortalama puana sahip oldukları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bayan sporcuların başarı güdülenmesinin "Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü" alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları erkeklerin ortalama puanından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

Erkek ve bayan sporcuların millilik durumlarına göre "durumluk kaygı" ve başarı güdülenmesinin "güç gösterme güdüsü" alt ölçeğinden almış oldukları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Takım sporu ile ilgilenen sporcular ile bireysel spor ile ilgilenen sporcuların “durumluk kaygı” ve başarı güdülenmesinin “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.



ABSTRACT

The purpose of this study was to explain achievement motivation according to the variable of state anxiety levels of elite athletes. However achievement motivations and state anxiety levels were investigated according to gender, age, experience, branch and experience in national teams

First scale was "The Sport Specific Achievement Motivation Scale", which was developed by Willis (1982). Second was Spielberger (1970)'s "State Anxiety Inventory".

There was no statistically significance difference between state anxiety and gender. But in "motive of power" subscale, there was a significance. The mean points of females in "motive to avoid failure" are statistically higher than males.

The mean points of males and female athletes' "state anxiety" and "motive of power" according to national experience were statistically significant.

A significance between team sport athletes and individual sport athletes' mean points of "state anxiety" and "motive to avoid failure" subscale was observed.

KAYNAKÇA

1. Açıkgöz, K.Ü. (1996). **Etkili öğrenme ve öğretme**. Kanyılmaz Matbaası, İstanbul.
2. Arık, İ.A. (1996). **Motivasyon ve heyecana giriş**. Çantay Kitabevi, İstanbul.
3. Anshel, M. H. (1997). **Sport psychology: From theory to practice**. 3rd ed. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick. 115-151.
4. Baymur, F. (1978). **Genel psikoloji**. Inkılap ve Aka Basımevi, İstanbul.
5. Cox, R.H. (1998). **Sport psychology: Concepts and applications**. 4th ed. The McGraw-Hill, 236-271.
6. Cox, R.H. (1990). **Sport Psychology, Concepts and Applications**, 2nd . Edition, Wm, C. Brown Publishers.
7. Cüceloğlu, D. (1994). **İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları**. 5. baskı, Remzi Kitabevi.
8. Geron, E. & Raviv, S. (1991). **Methodologic Foundations of a New Test For Achievement Motivation in Sport. VIII. European Congress of Sport Psychology**. Köln, Germany.
9. Gill, D. L. (1986). **Psychological dynamics of sport**. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Hançerlioğlu, O. (1988). **Ruhbilim sözlüğü**. Remzi Kitabevi, İstanbul.
11. Huffman, K.; Vernoy, M & Vernoy, J. (1994). **Psychology in action**. 4th ed. New York: John Wiley & Sons.
12. Kabadayı, M. (2001). 1999-2000 sezonunda Türkiye Deplasmanlı 1. Hentbol Ligi'nde yer alan bayan ve erkek sporcuların başarı

- motivasyonlarının değerlendirilmesi. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.**
Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
13. Konter E. (1997). Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının, Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi, **I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu**, 10–12 Ekim, Mersin.
14. Konter, E. (1996). **Sporda stres ve performans**. Saray Tıp Kitabevi, İzmir.
15. Konter, E. (1995). **Sporda motivasyon**. Saray Tıp Kitabevi, İzmir.
16. Lackner, K. (1997). **Güdülenme**. A.Ü Besyo II. Spor Psikolojisi Kursu Notları. Düzenleyen : Perican Bayar, Bağırhan Yayınevi. Ankara.
17. Martens, R. (1998). **Başarılı antrenörlük**. (Çeviren: T. Büyükonat). Beyaz Yayınları, I. Basım, İstanbul.
18. Morali, S. (1989). Genç sporcularda yarışma-performans kaygısı ve bu kaygıyla başa çıkma davranışlarının araştırılması. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**, İzmir.
19. Morgan, T.C. (1977). **Psikolojiye giriş: Ders kitabı**. (Çeviren: S. Karataş). A brief introduction to psychology, McGraw Hill Brook Company, Newyork, U.S.A.
20. Öner, N. & Le Compte, A. (1985). **Süreksiz durumluk / sürekli kaygı envanteri el kitabı**. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. No: 333.
21. Smith, R.E. (1989). Athletic stress and burnout: conceptual models and intervention strategies. In D. Hackfort & C. Spielberger (Eds.). **Anxiety in sport: An international perspective** (pp .97). Hemisphere Publishing Corp.

22. Spielberger, C. & Charles, D. (1989). **Stress and anxiety in sports, anxiety in sports: An international perspective**. Hemisphere Publishing, N.Y. USA.
23. Tavacıoğlu, L. (1999). **Spor Psikolojisi**. Bağırgan Yayınevi, Ankara.
24. Tavacıoğlu, L., Kora, K., Karaveli, D., Yazıcı, O., & Ercan, H. (1997). Kaygının Reaksiyon Zamanına Etkisi, **I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu**, 10–12 Ekim, Mersin.
25. Thomassen, T.O., & Halvari, H. (1996). Achievement motivation and involvement in sport competitions. Erişim tarihi: 20 Eylül 1999, adres: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
26. Tiryaki, ř. (2000). **Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama**. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
27. Tiryaki, ř., Gödelek, E. (1997). Spora özđü başarı güdülenmesi ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlanması. **I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu**, 10–12 Ekim, Mersin.
28. Wann, D.L. (1997). **Sport psychology**. Upper Saddle River, New Jersey:Prentice-Hall. 158-183.
29. Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). **Foundations of sport and exercise psychology**. Champaign,IL: Human Kinetics. 59-72, 137-160.
30. Weinberg, R.S. Robert, G.C. (1989) Anxiety, Arousal and motor performance: Theory, research and applications. In D. Hackfort & C. Spielberger (Eds.). **Anxiety in sport: An international perspective** (pp .97). Hemisphere Publishing Corp.

31. Willis, D.J. (1982). Three scales to measure sport related motives.
Journal of Sport Psychology, 4, 338-353.



EKLER

EK 1. SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU ÖLÇEĞİ

Sporcu Bilgi Formu

Yaşınız :..... Cinsiyetiniz: () 1. Erkek () 2. Bayan

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? () 1. 4-5 yıldır () 2. 5-6 yıldır () 3. 6-7 yıldır
() 4. 7-8 yıldır () 5. 8-9 yıldır () 6. 9-10 yıldır
() 7. 10 ve üstü

Varsa millilik durumunuz : () 1.A-Milli () 2. Ümit Milli () 3. A Genç
() 4. B Genç () 5. C Genç () 6. Diğer

Aşağıda genellikle sporcuların antrenman, yarışma ve yarışma sonrasında gösterdikleri bir takım duygular, düşünceler ve davranımlarla ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen herbirini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak verilen örnekteki gibi yanıtlayınız. İfadelerde doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Bu nedenle daha önce verdiğiniz yanıtlara dönüp kontrol etmenize gerek yoktur. Yalnızca tüm sorulara yanıt verdiğinizden emin olunuz. Sizin öz düşünceniz, bizim için çok önemlidir ve araştırmamıza katkı sağlayacaktır. Ayrıca bu envanteri doldururken lütfen kimliğinizle ilgili hiçbir şey yazmayınız.

Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

ÖRNEK:

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
fazla Her zaman					
Yarışma öncesi içimde garip bir sıkıntı hissedirim.	1	2	3	4	5

Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
1. Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
2. Maçtan hemen önce gergin oluyorum .	1	2	3	4	5
3. Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim.	1	2	3	4	5
4. Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur.	1	2	3	4	5
5. Diğerleri beni, önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar.	1	2	3	4	5
6. İyi bir oyun çıkarmak bana heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
7. Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar	1	2	3	4	5
8. İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9. Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı görünmüyorum.	1	2	3	4	5
10. Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
11. Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
12. Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi sevmiyorum.	1	2	3	4	5
13. Takım lideri olmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
14. Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekle bağlantımı yitiriyorum.	1	2	3	4	5
15. Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
16. Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum.	1	2	3	4	5
17. Bir maçtan önce sakin olmak benim için zor.	1	2	3	4	5
18. Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmak isteyen sporcuları takdir ediyorum.	1	2	3	4	5
19. İnsanların maç sırasında beni izlemelerinden hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
20. Sporda başarılı olmayı istiyorum.	1	2	3	4	5
21. Benimle aynı düzeyde birisiyle başa baş mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	1	2	3	4	5
22. Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	1	2	3	4	5
23. Sporda başarılı olmak için tüm yıl boyunca çalışmayı isterim.	1	2	3	4	5
24. Amacım, bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.	1	2	3	4	5
25. Maç sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5
26. İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5
27. Bazen, maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.	1	2	3	4	5
28. Bir maçtan önce karnıma ağırlar girer.	1	2	3	4	5
29. Sportif kapasitemi beğenmiyorum .	1	2	3	4	5
30. Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.	1	2	3	4	5
31. En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
32. Birisiyle maç hakkında konuşurken heyecanlanıyorum.	1	2	3	4	5
33. Tanınmak umuduyla spor branşımda çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Oldukça fazla	Her zaman
34. Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni üzüyor.	1	2	3	4	5
35. Bir takım arkadaşımın oynamasına yardımcı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
36. Başkalarının güç bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.	1	2	3	4	5
37. Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum.	1	2	3	4	5
38. Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
39. Maçtan önceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
40. Başarıya açılan yol, şanstın çok daha fazla çalışmadan geçer.	1	2	3	4	5



EK 2. Durumluk Kaygı Envanteri

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

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

ÖZGEÇMİŞ

1975 yılında Balıkesir'in Gönen ilçesinde doğdu. İlk – orta – lise eğitimini Eskişehir'de tamamladı. Lisans eğitimini 1993 - 1999 yılları arasında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde yaptı. Lisans eğitiminin hemen ardından Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans eğitimine başladı. 2000 yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde Araştırma Görevlisi olarak çalışmaya başladı.

1985 – 1998 yılları arasında profesyonel olarak Hentbol sporu ile ilgilendi. I. ve II. Türkiye Deplasmanlı Erkek Hentbol Ligleri'nde, çeşitli spor kulüplerinin oyuncusu olarak mücadele etti. 1998 yılında yüzme monitoru oldu. Ege Üniversitesi Yüzme Havuzu ve Tuborg Spor Kulübü Yüzme Şubesi bünyelerinde iki yıl yüzme monitorluğu yaptı. Halen Ege Üniversitesi Erkek Hentbol Takımı yardımcı antrenörlüğünü yapmaktadır.